

16. Ухтомский А. А. Современное состояние учения об утомлении. Законы утомления // БСЭ. – Изд. 1-е. – М., 1936.

17. Яковлев Н. Н. Биомеханическая основа утомления и его значение в спортивной практике // Теория и практика физ. культуры. – 1978. – № 7.

**ЕРЗИКОВА А. Я.**

## **ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

Внедрение здоровьесберегающих технологий в систему образования является одним из приоритетных направлений государственной социальной политики. Основная цель этой политики – определение возможностей и создание условий для оздоровления нации, физического воспитания молодежи, формирования здорового образа жизни населения. На государственном уровне развитие физической культуры человека предстает как часть культуры общества, практически направленной на оздоровление организма и совершенствование физических способностей человека. Именно в этих аспектах рассматривается физическая культура в обществе, где формирование здоровья людей представлено, с одной стороны, с позиций создания комплекса мер, обеспечивающих его сохранение и укрепление, а с другой – связано с актуализацией у человека потребностей и практических способов его самостоятельного развития и укрепления.

Понятие «здоровьесберегающая технология» появилось в образовании в последние 5–6 лет и, не являясь самостоятельной педагогической технологией, выступает в роли качественной характеристики любой из них. Любая применяемая в образовательном учреждении педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей. Это положение сформулировано в законе РФ «Об образовании», 51-я статья которого начинается с утверждения: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников».

«Здоровьесберегающие технологии» – это совокупность приемов, методов, форм обучения и подходов к образовательному процессу, при котором осуществляется учет индивидуальных (интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и др.) особенностей учащихся, обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание бла-

гоприятного морально-психологического климата в учебной группе, укрепление психического здоровья учащихся. Акцент делается не только на организации учебного процесса, не приносящей вреда, но и на том, чтобы научить самостоятельно защищаться от стрессов, обучить средствам психологической защиты и сохранения здоровья. Для реализации последнего требования появились целые направления, которые могут помочь всем участникам образовательного процесса осознать личную ответственность за собственное здоровье.

Создание здоровьесберегающего пространства и освоение образовательных технологий – это два процесса, идущих одновременно, однако выявление механизмов, стимулирующих развитие и начало развития отдельного педагога и педагогического коллектива, должно предшествовать освоению технологии.

Основным критерием готовности педагога к работе на основе здоровьесберегающих технологий является его отношение к здоровью как ценности, наличие потребности, умений и навыков сохранять здоровье, разрабатывать активные механизмы адаптации организма к полноценной жизни.

Основными компонентами здоровьесберегающих технологий являются:

- *аксиологический компонент*, проявляющийся в осознании учащимися высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение определенной системы духовных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровьесбережение, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях;

- *гносеологический компонент*, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности, обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Все это ориентирует школьника на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром. Они побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия для собственного организма и образа жизни;

- *здоровьесберегающий компонент*, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных;

- *эмоционально-волевой компонент*, который включает в себя проявление психологических механизмов – эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у че-

ловека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля – психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Воля является чрезвычайно важным компонентом, особенно в начале оздоровительной деятельности, когда здоровый образ жизни еще не стал внутренней потребностью личности, а качественные и количественные показатели здоровья еще рельефно не выражаются. Он направлен на формирование опыта взаимоотношений личности и общества. В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти качества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье как отдельного человека, так и всего коллектива;

– *экологический компонент*, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определенными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического здоровья от экологических условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет нам внести в содержание воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам;

– *физкультурно-оздоровительный компонент* предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно-важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены.

На основании вышеперечисленных компонентов, можно выделить несколько групп здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы:

- медико-гигиенические технологии. К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль за обеспечением надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов. Медицинский кабинет вуза следит за динамикой здоровья студентов, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы;

- физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся;

- экологические здоровьесберегающие технологии. Направленность этих технологий – создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой;

- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранение жизни – требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий;

- здоровьесберегающие образовательные технологии, которые подразделяются на 3 три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дисадаптационных состояний;

- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой преподавателя на занятиях. Сюда относятся и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья студентов, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со студентами после занятий.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне вуза, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу:

- социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья студентов, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только студентов, но и их родителей, а также педагогов;

- лечебно-оздоровительные технологии составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья студентов.

Таким образом, базисными здоровьесберегающими технологиями являются: медико-гигиенические технологии, физкультурно-оздоровительные технологии, экологические здоровьесберегающие технологии, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и здоровьесберегающие образовательные технологии. Все их очень важно использовать системно, все они играют огромную роль в сохранении здоровья студентов.

Наблюдения показывают, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе вуза позволяет студентам более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности.

### **Литература**

1. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учеб. пособие / В. В. Марков. – М. : Академия, 2001. – 320 с.
2. Советова Е. В. Эффективные образовательные технологии / Е. В. Советова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 285 с.