

- онлайн-сервис обратной связи Googleforms, позволяющий оперативно собирать данные о водном балансе и признаках дегидратации организма спортсмена

Для более эффективного мониторинга за наличием и степенью дегидратации у спортсменов необходимо ежедневно контролировать состав тела.

Литература

1. Толмачёв, Д.А., Шагитова В.А., Ясавиева Э.М., Влияние образа жизни на здоровье человека, ModernScience, 2019 г. № 12-4. С. 181-184. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41747192>

2. Евдокимова, В.А., Поздняков А.М. Нарушение питьевого режима у спортсменов // Успехи современного естествознания. - 2013(9).-С.118.

УДК 378.147.091.3:613

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Т.Л. Бурлакова

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск

E-mail: burlakova.tatiana75@gmail.com

Аннотация. Бурлакова Т.Л. Использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе вуза. В данной статье охарактеризованы четыре модели определения здоровья. Представлена четырехкомпонентная модель, в которой подчеркнуты взаимосвязи различных компонентов здоровья. Даны определения здоровьесберегающим образовательным технологиям.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, учебно-воспитательный процесс, сохранение и укрепление здоровья, здоровый образ жизни, студенческая молодежь.

На современном этапе развития общества активизировалось внимание к здоровому образу жизни студенческой молодежи, их поведению и восприятию самого понятия «здоровый образ жизни». А также, все большее значение отводится роли высшей школы как социальному институту, формирующему не только компетентного специалиста, но и полноценную личность с такими качествами и свойствами, как духовное, психическое, физическое и нравственное здоровье, социальная активность, ответственность и высокие эстетические идеалы.

Как считают, многие исследователи студенты высших учебных заведений отличаются более высоким уровнем общей эрудиции, социальной и потребительской активности. Исходя из сказанного, исследовательская проблема состоит в том, что, с одной стороны, студенты вузов обладают стремлением к самосовершенствованию и освоению знаний, умений и навыков; с другой – учеба в вузе не способствует кардинальному повышению уровня культуры здоровья и восприятия студентами здоровья как самостоятельной ценности.

Укрепление и сохранение здоровья, повышение работоспособности студенческой молодежи – одна из главных задач совершенствования подготовки высококвалифицированных кадров, поскольку состояние здоровья студентов, наряду с профессиональным уровнем, следует рассматривать как один из показателей качества их подготовки.

Процесс здоровьесбережения, да и не только реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, должна осуществляться на пути гармоничного и слаженного взаимодействия образовательного процесса и студентов как основного субъекта образования.

Научные работы многих исследователей посвящены здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательных учреждениях, так как именно от того, насколько организован педагогический процесс в образовательном учреждении, зависит уровень здоровья молодого поколения.

Актуальность нашего исследования заключается в необходимости совершенствования работы здоровьесберегающих технологий в работе со студенческой молодежью в образовательной процессе. Для решения данной проблемы необходима государственная поддержка здоровья и формирования здорового образа жизни, включая разработку и реализацию системы охраны здоровья молодежи. Во многих нормативных актах, целевых программах среди приоритетов в области сохранения и укрепления здоровья населения ставится задача создания благоприятной и безопасной для здоровья окружающей среды в организациях образования.

Целью исследования является разработка предложений по совершенствованию здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе ВУЗа.

Проблема здоровьесбережения предстает перед нами одной из самых глобальных и важных, несмотря на другие проблемы человечества. Вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья, развитие ценностей здорового образа жизни и сознательного отношения к нему считается приоритетной в нашей республике.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье» – это не только отсутствие заболеваний, но и абсолютное духовное, психическое, физическое и социальное благополучие человека, гармоничная не только для организма, но и для окружающей среды, способность человека к полноценному выполнению основных социальных функций, адаптация в социуме.

Если рассматривать определения понятия «здоровье» в различных трактовках нескольких авторов, то здоровье, по мнению Г.А. Калачевой – это комплексное и, при этом, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его социальные функции [3, с. 148].

На сегодняшний день существуют четыре модели определения здоровья:

- Медицинская модель, подчеркивающая отсутствие болезни, нормальное функционирование организма;
- Биомедицинская, где главным является взаимодействие со средой, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, субъективное ощущение здоровья;
- Ценностно-социальная модель, подчеркивающая моменты общения и взаимодействия людей. Здоровье должно пониматься как ценность для человека, необходимой предпосылкой для полноценной жизни каждой личности;
- Биосоциальная, делающая упор на работоспособность, слаженность профессиональной или учебной деятельности. Считается, что в этой модели социальным признакам придается приоритетное значение [4, с. 697].

Данное предположение дает нам полный и целостный взгляд на здоровье, и оно предстает в виде четырехкомпонентной модели, в которой подчеркнуты взаимосвязи различных его компонентов, таких как:

а) духовный уровень – личностный уровень, с целями и ценностями жизни, убеждениями, характеризуется нравственной ориентацией личности, ее менталитетом по отношению к себе, природе и обществу;

б) физический уровень – определяется уровнем физиологического развития, степенью саморегуляции органов и систем, наличием резервных возможностей организма. А саморегуляции в организме путем гармонии физиологических процессов, максимальной адаптации к окружающей среде;

в) психический уровень – состояние психической сферы, поведенческая реакция и определяется уровнем развития психических процессов, степенью регуляции деятельности эмоционально-волевой сферы;

г) социальный уровень – степень социальной адаптации человека в обществе, наличием условий для всесторонней и долговременной активности в социуме.

Методы исследования: анализ теоретических источников (психологической, педагогической и социологической литературы по проблеме); анализ исследуемой организации (изучение сайта университета, анализ плана мероприятий по здоровому образу жизни и реализации здоровьесберегающих технологий в вузе); экспертное формализованное интервью, анкетирование, социологическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Анализ теоретических и методологических подходов к определению понятия «здоровьесберегающая технология»; результаты исследования особенностей поведения и готовности студентов вуза к ведению здорового образа жизни; результаты экспертного опроса сотрудников вуза об эффективности внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс; результаты наблюдений поведения за субъектами образовательного процесса в ходе посещения мероприятий, связанных с здоровым образом жизни, а также пути совершенствования реализующихся здоровьесберегающих технологий в высших образовательных учреждениях.

Здоровьесберегающие технологии выступают как совокупность педагогических принципов, которые дополняют общеобразовательный процесс и наделяют их признаками здоровьесбережения. Данное понятие воспринимается многими исследователями по-разному, поэтому единого определения для технологий не существует.

Наиболее обобщенным можно считать определение, которое рассматривает здоровьесберегающие технологии как систему педагогических принципов, в реализации, которых достигается сохранение и укрепление духовного, психического, физического и интеллектуального здоровья участников образовательного процесса. Эта система включает оздоровительные, образовательные, педагогические и прочие методы физического воспитания, с помощью которых возможно достижение поставленных целей [2, с. 110].

Здоровьесберегающие образовательные технологии, реализуемые на основе личностно-развивающих ситуаций, относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся обретают навыки совместного жития и эффективного взаимодействия.

Н.К. Смирнов дает следующее определение: «Здоровьесберегающие образовательные технологии – это комплексная, построенная на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирования у них культуры здоровья, а также на заботу о здоровье педагогов» [5, с. 125.].

Н.И. Соловьева под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает систему способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью, учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья [6, с. 24].

Таким образом, нами был сделан вывод, что сам термин «здоровьесберегающие технологии» можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.

Если рассматривать классификацию по направлению деятельности, то выделяют следующие виды здоровьесберегающих технологий:

- Медицинские технологии: технологии профилактики заболеваний; коррекция и реабилитация соматического здоровья, санитарно-гигиенической деятельности;

- Образовательные технологии, содействующие здоровью;
- Социальные технологии: (технологии организации здорового и безопасного образа жизни, технология по профилактике и коррекции девиантного поведения);
- Психологические технологии по профилактике и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития [1, с. 3].

Заключение. Для успешной реализации здоровьесберегающих технологий во время обучения важную роль играет целостность учебно-воспитательного процесса, то есть все его составляющие должны быть направлены на формирование культуры здоровья студентов. В этом аспекте целостность означает, что здоровье личности рассматривается также как единство ее физического, общественного, психического, духовного здоровья, а процесс формирования культуры здоровья охватывает обучение, воспитание и развитие.

Итак, на основе анализа педагогических, психологических и медико-социологических исследований можно констатировать, что вопрос реализации здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе является приоритетной задачей высшей школы. Поскольку в современном понимании цель обучения – всестороннее развитие студента с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей вместе с сохранением и укреплением здоровья, то и соответственно здоровьесберегающие технологии предстают как единая система организационных форм и технологических единиц, главной целью которых выступает формирование, сохранение и укрепление здоровья личности.

Выступая органической составляющей учебно-воспитательного процесса, здоровьесберегающие технологии составляют комплекс взаимосвязанных компонентов, обеспечивающих непрерывное целенаправленное и последовательное влияние на студентов определенных форм и методов учебно-воспитательной работы, организованных с целью формирования у них культуры здоровья. Использование здоровьесберегающих технологий преподавателем на занятиях будет способствовать воспитанию у студентов направленности на здоровый образ жизни, оптимизации состояния собственного организма, повышению устойчивости к стрессогенным факторам природной и социальной среды.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации: (материалы к разраб. нац. проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006–2026 гг.) / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 5. – С. 2–6.
2. Должикова, Х.В. и др. Здоровьесберегающие технологии / Х.В. Должикова, Г.А. Лобачев // Тюмень. Изд-во: «Вектор Бук». – 2017. – С. 110-113.
3. Калачев, Г.А. Интегративные свойства здоровьесберегающей педагогической системы общеобразовательной школы / Г.А. Калачев // Выпуск 1. – Барнаул: изд-во АлтГТУ, 2007. – С. 148-155.
4. Литовченко, О.С. Представление о здоровье в современной науке / О.С. Литовченко // Молодой ученый. – 2014. – №4. – С. 697-699.
5. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2005. – С. 125.
6. Соловьева, Н.И. Концепция здоровьесберегающей технологии в образовании и основы организационно-методические подходы ее реализации / Н.И. Соловьева // ЭКО. – 2004. № 17. – С. 23-28.