

Ефименко П.А.

студент

2 курс, Экономический факультет СФ БашГУ

Россия, г. Стерлитамак

Шейко Г.А

Старший преподаватель кафедры физвоспитания СФ БашГУ

Россия, г. Стерлитамак

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

***Аннотация:** Статья посвящена здоровью в общем и здоровью молодежи, а также здоровьесберегающим и здоровьеразвивающим технологиям.*

***Ключевые слова:** Здоровье, Здоровый образ жизни, Здоровьесберегающие технологии, Здоровьеразвивающие технологии.*

***Annotation:** The article is devoted to health in general and the health of young people, as well as health-preserving and health-promoting technologies.*

***Key words:** Health, Healthy lifestyle, Health-saving technologies, Health-improving technologies.*

В современных реалиях, когда большинство людей ведет малоактивный образ жизни, имеет множество вредных привычек, живет в городах с плохой экологической ситуацией, проблема сохранения здоровья является достаточно актуальной. Возрастающая по сравнению с прошлым веком актуальность данной проблемы привела к появлению новой отрасли психологического знания - психологии здоровья, изучающей социокультурные и социально-психологические проблемы здоровья и здравоохранения. Во многом это связано с острой необходимостью принятия неотложных психолого-педагогических мероприятий по предотвращению

широкого распространения дидактических неврозов среди студентов. Ведь охрана здоровья данной группы населения является приоритетным направлением всего общества, ведь только здоровая молодежь сможет правильно усвоить образовательную программу и в будущем осуществить все необходимые этапы постепенного развития страны.

Понятие здоровья занимает центральное место в категориальном аппарате психологии здоровья. Сегодня существует множество определений этого понятия. В различных словарях под здоровьем понимается «правильное, нормальное функционирование тела, его идеальное физическое, умственное и психическое состояние». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Разнообразие трактовок понятия здоровья характеризует его как сложное, многозначное и неоднородное явление. Существует четыре модели определения здоровья:

а) медицинская, подчеркивающая отсутствие болезни, нормальное функционирование организма;

б) биомедицинская, где главным является взаимодействие со средой, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, субъективное ощущение здоровья;

в) биосоциальная, делающая упор на работоспособность, слаженность профессиональной или учебной деятельности; социальным признакам придается приоритетное значение;

г) ценностно-социальная модель, подчеркивающая моменты общения и взаимодействия людей; здоровье - ценность для человека, необходимая предпосылка для полноценной жизни.

Необходимость создания культуры здоровья через образование как социальный институт привела к появлению нового научного направления - валеологии, а также различных педагогических технологий, связанных с

формированием ценностей по отношению к собственному здоровью, которые обобщали представления о здоровье, здоровом образе жизни.

Несмотря на различия в трактовках понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» и использование некоторыми авторами понятия «здоровьеразвивающие педагогические технологии» (подчеркивающего развивающий, формирующий потенциал и функционал образования), мнения специалистов сходятся в необходимости проектирования здоровьесформирующей среды являющейся важнейшим элементом работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Анализ работ, посвященных здоровьесберегающим и здоровьеразвивающим технологиям, позволил выделить следующие их основные функции:

- формирующая: осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные черты, предопределяющие индивидуальные физические и психические особенности. Социальные факторы, ситуация в семье, классе, отношение к сохранению и укреплению здоровья как основа функционирования человека в обществе, образовательная деятельность и окружающая среда дополняют формирующее влияние на личность;

- информативно-коммуникативная: обеспечивает передачу информации о необходимости ведения здорового образа жизни, преемственности традиций, ценностных ориентаций, формирующих уважение к здоровью личности, ценностям жизни каждого человека;

- диагностическая: состоит из мониторинга развития учащихся на основе прогностического контроля, который позволяет измерять усилия и направленность действий учителя в соответствии с природными способностями ребенка, обеспечивает инструментально выверенный анализ предпосылок и факторов дальнейшего развития педагогического процесса, индивидуального перехода учебного процесса путь каждого студента;

- адаптивная: обучение студентов заботе о здоровье, здоровому образу жизни, оптимизации состояния собственного тела и повышению устойчивости к различным стрессовым факторам естественной и социальной среды. Обеспечивает адаптацию учащихся к социально значимой деятельности;

- рефлексивная: заключается в отражении предыдущего личного опыта, в поддержании и улучшении здоровья, что позволяет вам измерять фактические достигнутые результаты в соответствии с возможностями.

- интегративная: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования, выделяется несколько групп:

1. Медико-гигиенические технологии, которые включают комплекс мероприятий по поддержанию надлежащих гигиенических условий и работе в учебных заведениях врачей.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии предназначены для физического развития студентов: закалывания, силовых тренировок, развития выносливости, скорости, гибкости и других качеств. По сути, эти технологии используются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.

3. Экологические технологии помогают воспитывать у обучающихся любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение к научной и исследовательской деятельности в экологии.

Обобщив все вышеизложенное, можно заключить, что психология здоровья направлена на оздоровление населения, в первую очередь молодежи. Данная цель достигается путем различных здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих технологий, а также с помощью популяризации здорового образа жизни в образовательных учреждениях.

Использованные источники:

1. Психолого-педагогические аспекты разработки здоровьесберегающих технологий для студенческой молодежи / А. Л. Григорян, К. М. Векилян, С. В. Оганесян, А. В. Мартиросян // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4(15). – С. 79-85.
2. Тарануха, Е. В. Здоровьесберегающие образовательные технологии / Е. В. Тарануха, С. Н. Никонова // Вестник научных конференций. – 2020. – № 8-2(60). – С. 103-106.
3. Толстопятых, Л. Е. Применение здоровьесберегающих технологий обучения как важнейшее условие педагогической деятельности / Л. Е. Толстопятых, Т. А. Секишева, Н. Н. Солошенко // Матрица научного познания. – 2020. – № 10-2. – С. 110-113.
4. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательных организациях / И. В. Гусев, М. В. Шиганова, Ю. А. Фадеева, Т. А. Белова // Студенческий. – 2020. – № 28-1(114). – С. 73-74.