

РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Скрябина Д. В.;

Никифорова Т. Ю., канд. пед. наук, доц.

Липецкий государственный педагогический университет

имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация

Аннотация. В статье представлен обзор теоретических положений в области применения здоровьесберегающих технологий в системе вузовской подготовки. Показана важность использования технологий здоровьесберегающей направленности для сохранения и укрепления физического и психического здоровья студентов. Приведены разновидности здоровьесберегающих технологий, раскрыты методы и условия, повышающие эффективность использования данных технологий в образовательном пространстве вузов на современном этапе. Основными методами исследования, используемыми в работе, являются: анализ, обобщение и систематизация теоретико-методологической информации.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, вуз, высшее профессиональное образование, вузовская подготовка, студенты, физическое и психическое здоровье, образовательное пространство высших учебных заведений.

В настоящее время все большую актуальность приобретает использование здоровьесберегающих технологий в системе российского образования, а в частности в вузах. Это во многом обусловлено необходимостью внесения инновационных подходов в учебно-воспитательный процесс вузовской подготовки в целях создания оптимальных условий в образовательном пространстве для сохранения и укрепления физического и психического здоровья студентов.

На необходимость обеспечения здоровьесберегающих условий и применения соответствующих технологий в системе образования указано в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ [10]. В данном законе отмечено, что образовательные учреждения должны создавать условия, которые будут гарантировать укрепление и охрану здоровья обучающихся. Следовательно, соблюдение принципа здоровьесбережения, а также формирование культуры здоровья является приоритетным вектором деятельности системы образования на разных уровнях подготовки детей и молодежи.

Обращает внимания тот факт, что в системе высшего профессионального образования нашей страны преимущественное внимание обращено на формирование

необходимых компетенций обучающихся, соответствующих трудовым функциям, заложенных в профессиональных стандартах. В свою очередь, это позволит будущим выпускникам быть компетентными в той или иной профессиональной области, то есть востребованными и успешными на современном рынке труда.

Наряду с этим одной из значимых проблем для вузовской подготовки бакалавров, магистров и специалистов разных направлений и профилей является сохранение состояния здоровья обучающихся. Это связано с тем, что за период обучения в вузе у большинства студентов происходит ухудшение показателей здоровья. Наиболее распространенными причинами снижения психофизического потенциала обучающейся молодежи являются: большой объем учебных нагрузок, недостаток двигательной активности (гиподинамия), нерациональный режим жизни (нагрузок и отдыха, режима сна, питания), а также стрессы особенно в период экзаменационных сессий.

Результатом влияния комплекса факторов образовательной среды в условиях вузовской подготовки у студентов является ухудшение различных показателей здоровья, а в частности, со стороны опорно-двигательного аппарата, нервной, иммунной систем, желудочно-кишечного тракта, обмена веществ и др.

Цель научной работы состоит в теоретическом анализе положений в области применения здоровьесберегающих технологий в системе вузовской подготовки для определения роли данных технологий в образовательном пространстве вузов.

Методы исследования: анализ, обобщение и систематизация теоретико-методологической информации в области применения здоровьесберегающих технологий.

В системе высшего профессионального образование в последние годы большая роль отводится вопросам создания условий для сохранения психофизического здоровья студентов. В целях минимизации действия комплекса факторов, отрицательно влияющих на разные показатели здоровья студентов, важным является внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательное пространство. В свою очередь, это позволит не только улучшить физическую подготовленность студентов, физические и психические резервы, но и даст возможность им лучше справляться с высоким уровнем интеллектуальных нагрузок.

Понятие «здоровьесберегающая технология», с позиции А.А. Горелова, В.А. Кондакова, характеризуется как совокупность приемов, методов и принципов педагогической деятельности, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения [1, с. 5].

В условиях высших учебных заведений заслуживают внимания не только задачи приобретения студентами хороших академических результатов по дисциплинам основной образовательной программы, но и необходимость получения ими теоретических знаний в области культуры здоровья, а также реализация их на практике через здоровый образ жизни.

Поэтому интеграция теоретико-практических основ реализации здоровьесберегающих технологий в образовательной среде в настоящее время особенно актуальна. Это связано с возможностью формирования прикладной направленности использования полученных знаний, умений и достижения положительных результатов, связанных с сохранением и улучшением показателей физического и психического здоровья студентов.

Применительно к образовательной среде высших учебных заведений здоровьесберегающие технологии представляют собой систему комплексных мер, базирующихся на взаимодействии факторов образовательного процесса, которые направлены на сохранение здоровья субъектов образовательного пространства.

К основным разновидностям технологий, реализуемых в высших учебных заведениях, относятся технологии, направленные на обеспечение безопасности жизнедеятельности обучающихся, реализацию физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, а также использование оздоровительной деятельности прикладного характера [5].

В современное время здоровьесберегающие технологии можно классифицировать на основании следующих критериев:

- относительно подходов к охране труда (физкультурно-оздоровительные, медико-гигиенические, экологические, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности);
- в соответствии с характером деятельности (частные и комплексные);
- по характеру направленности деятельности (психолого-педагогические, компенсаторно-нейтрализующие, учебно-воспитательные, личностно-развивающие, защитно-профилактические) [8, с. 48].

Основными условиями реализации данных технологий являются следующие: создание комфортных условий обучения (адекватность академических требований возможностям обучающихся освоить необходимый объем изучаемой программы); рациональное чередование умственных и физических нагрузок; использование методов эмоциональной разгрузки (участие в тренингах, образовательно-просветительских мероприятиях); индивидуальный подход к выбору оздоровительных средств, учитывающий как возрастно-половые особенности, так и личные предпочтения.

Необходимо отметить, что данные виды технологий следует реализовывать с использованием методик здоровьесберегающей направленности, ориентированных на формирование психоэмоциональной устойчивости, снятие психофизического напряжения обучающихся, а также на повышение уровня двигательной активности и приобщение молодежи к здоровому образу жизни.

К числу наиболее доступных методик в аспекте здоровьесбережения в системе вузовской подготовки можно отнести следующие: кинезотерапию, танцетерапию, арт-терапию, музыкотерапию, ароматерапию, а также комбинированные методики.

В настоящее время отечественные исследователи заинтересованы аспектом проблемы внедрения и реализации инновационных подходов, программ ориентированных на сохранение здоровья обучающихся в высших учебных заведениях. Обеспечение здоровьесберегающей направленности в образовательном пространстве вуза позволит создать наиболее благоприятные условия для обучения. Это связано, с одной стороны, со снижением отрицательного влияния интенсификации учебного процесса на организм студентов, а с другой стороны, – с сохранением и даже укреплением психофизических характеристик и состояния здоровья молодежи за период обучения в вузе.

Как отмечает М.Г. Янова, одной из важных причин, влияющих на невнимательное отношение студентов к своему здоровью и низкий уровень их мотивации к здоровьесберегающей деятельности, является тот факт, что преподаватели не могут в должной степени повысить интерес обучающейся молодежи к здоровому образу жизни и развитию культуры здоровья в образовательных учреждениях [10].

Следовательно, компетентность педагогов при реализации здоровьесберегающих технологий играет большую роль и будет способствовать повышению не только уровня образованности студентов по освоению трудовых функций, но и качества образования, связанного с сохранением здоровья обучающихся [4].

Отметим, что эффективность применения данных технологий напрямую зависит от совокупности факторов образовательного пространства. Так, Е.Ю. Котельникова указывает на одну из важных составляющих процесса образования – стиль общения педагога и студентов. Наиболее благоприятным стилем руководства считается демократический, который характеризуется наличием позитивного взаимодействия с обучающимися и созданием комфортного психологического климата. Это указывает на важную роль личности преподавателя в формировании у студентов мотивации на сохранение и укрепление собственного здоровья, то есть на развитии компетентности в вопросах здоровьесбережения [6].

Обратим внимание на результаты исследований Т.Н. Дейковой, Е.Г. Мишиной, которые изучали качественно-количественные показатели в процессе вузовской подготовки бакалавров в области здоровьесбережения. Полученные ими данные свидетельствуют, что большинство (57,78 %) студентов не готовы занимать активную позицию в вопросах здоровьесберегающей деятельности, и лишь 2 % имеют высокий уровень прикладной направленности компонентов культуры здорового образа жизни [3].

В целях повышения эффективности применяемых технологий в системе высших учебных заведений, необходимо развивать у обучающихся интерес и стойкую мотивацию к занятиям здоровьесберегающей направленности, способствующие профилактике разных заболеваний и сохранению высокого уровня умственной и физической работоспособности. Для этого в учебно-воспитательном процессе

вузов требуется больше внимания уделять проведению разных мероприятий в аспекте здоровьесбережения: физкультурно-оздоровительных, семинаров, тематических проектов, квестов, форумов, также технологий педагогического сотрудничества [7].

Показательным можно считать и тот факт, что за счет внедрения здоровьесберегающих технологий в высшие учебные заведения можно будет достичь и положительных изменений со стороны личности студентов, связанных с выработкой волевых качеств, развитием мотивации на здоровье, регулярным выполнением действий оздоровительной направленности. В этом случае можно будет ожидать получения более стойких результатов в состоянии здоровья обучающихся как в период их обучения в вузе, так и в дальнейшей профессиональной деятельности [2].

Результаты исследования. В ходе анализа и систематизации теоретической информации были получены следующие выводы:

1. Применение здоровьесберегающих технологий играет важную роль в образовательном процессе высших учебных заведений. Использование данных технологий направлено на создание оптимальных условий в системе вузовской подготовки для сохранения и укрепления физического и психического здоровья студентов.

2. Реализация здоровьесберегающих технологий в вузе будет более эффективной, если использовать комплексный подход, базирующийся на обеспечении организационно-педагогических условий в образовательном процессе, применении психолого-педагогических подходов по формированию культуры здорового поведения всех участников образовательного процесса, а также методов и технологий здоровьесберегающей направленности как развивающего, так и прикладного характера.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горелов А.А., Кондаков В.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы // Научные проблемы гуманитарных исследований, 2008 – 98 с.
2. Дейкова Т.Н., Мишина Е.Г. Возможности образовательного терренкура в воспитании личности здоровьесберегающего типа // Инновационная научная современная академическая исследовательская траектория (ИНСАЙТ). – 2023. – № 2(14). – С. 62–71. – DOI: 10.17853/2686-8970-2023-2-62-71.
3. Дейкова Т.Н., Мишина Е.Г. Исследование эффективности системы подготовки бакалавров педагогического образования в области здоровьесбережения [Электронный ресурс] // Психолого-педагогические исследования. – 2023. – Том 15. – № 4. – С. 25–42. – DOI: 10.17759/psyedu.2023150402.
4. Иванов В.Д., Кокорева Е.Г., Матина З.И., Худяков Г.Г. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по физическому воспитанию в вузе // Paradigmata poznani. – 2014. – № 2. – С. 122–130.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – Москва: Гардарики, 2003. – 131 с.

6. Котельникова Е.Ю., Шпортько И.А. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по иностранному языку в вузе // Формирование гуманитарной среды в вузе: инновационные образовательные технологии. Компетентностный подход. 2016. – Т. 1. – С. 382–386.
7. Новосёлова Г.А., Фоменко Е.Г., Колькина Е.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном вузе [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – №5. – URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=29185>.
8. Сулкарнаева Г.А, Булгакова Е.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза. Редакционно-издательский отдел ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья. – Тюмень, 2023. – 164 с.
9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ [Электронный ресурс]. – URL: КонсультантПлюс (consultant.ru).
10. Янова М.Г. Здоровьесберегающие технологии в транзитивном образовании: традиции и инновации // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6. – С. 379.