

5. Трофимчук А.Г. Общечеловеческие ценности здорового образа жизни // Здоровый образ жизни как социально-психологический феномен конференции / Под ред. Л.А. Койсман. - Биробиджан, 2012.
6. Реан, А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. – М., 2007.

УДК 373.51

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СОВРЕМЕННОМ ВУЗЕ

Н. А. Пронина

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого» (Россия, 30026, г. Тула, пр. Ленина, 125, e-mail: natalie4941@rambler.ru)

Аннотация. В статье рассматривается опыт внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательную практику вуза.

Ключевые слова: педагог, инновационные технологии, здоровьесберегающие технологии, учащиеся, здоровье.

THE USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN A MODERN UNIVERSITY

N. A. Pronina

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University» (Russia, Tula, Lenin St., 125, e-mail: natalie4941@rambler.ru)

Summary. The article examines the experience of implementing health-saving technologies in the educational practice of the university.

Key words: teacher, innovative technologies, health-saving technologies, students, health.

Современный бешеный ритм жизни, перекусы на ходу вредной и высококалорийной едой, отсутствие полноценного восьмичасового сна, постоянные стрессы перед сессией, наличие у многих юношей и девушек вредных привычек способствует развитию ожирения, рака, невроза и других болезней. Они просто не понимают, что здоровье - это великая ценность, которую надо хранить бережно, а организм нуждается в отдыхе и здоровой пище.

Государство очень обеспокоено проблемой заболеваемости среди населения. Федеральные целевые программы, на которые выделяются миллиарды рублей, призваны укрепить здоровье всех слоев населения. Для этого строятся площадки для занятий на свежем воздухе, в парках

устанавливаются тренажеры, среди пожилых людей активно пропагандируется занятия скандинавской ходьбой.

Школа и вуз - два социальных института, задачей которых является формирование человеческой личности с устойчивым мировоззрением. Именно поэтому активное применение инновационных и, особенно здоровьесберегающих, технологий позволяет сформировать правильные привычки, которые молодежь, в свою очередь, передаст потом своим детям.

Применение здоровьесберегающих технологий в вузе очень актуальная проблема, волнующая умы многих специалистов, среди них А.Р. Вирабова [1], М.А. Воронов [2], С.И. Жданов [3], Г.А. Ивахненко [4], Г.А. Новоселова [5], М.В. Погодаева [6], Л.Н. Шутюк [7] и др.

Целью данного исследования стало обобщение эмпирического опыта по реализации здоровьесберегающих технологий на базе Тульского государственного педагогического университета имени Л.Н. Толстого.

Под здоровьесберегающими технологиями мы будем понимать систему мер, направленных на сохранение здоровья учащегося в процессе обучения в вузе.

Выделяют следующие виды здоровьесберегающих технологий:

1. медико-гигиенические технологии;
2. физкультурно-оздоровительные технологии;
3. экологические технологии;
4. социальные технологии;
5. технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности;
6. здоровьесберегающие образовательные технологии.

Медико-гигиенические технологии направлены на поддержание и укрепление соматического здоровья, профилактики заболеваний, санитарно-гигиенической деятельности. Профилактическая работа является очень важной. Регулярно ТГПУ посещают различные специалисты, например, Тульского областного Центра по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями и проводят разъяснительную работу со студентами о профилактике ВИЧ и СПИД. В ходе беседы они отвечают на вопросы студентов, предоставляют информацию об этих опасных заболеваниях. Студенты и преподаватели ТГПУ ежегодно проходят медицинские осмотры, посещая целый ряд специалистов различного профиля. Медицинские осмотры помогают выявить болезни на ранней стадии и своевременно начать лечение. Также преподаватели после сорока лет проходят диспансеризацию.

В условиях сложной эпидемиологической обстановки в ноябре 2020 года была осуществлена массовая вакцинация преподавателей и студентов от гриппа.

Сейчас проходят вакцинацию все желающие от новой коронавирусной инфекции.

Соблюдение санитарно-гигиенических мер во время осуществления образовательного процесса также очень важно, особенно сейчас, в такой непростой обстановке на фоне пандемии коронавирусной дистанции. Преподаватели обычно следят за уровнем освещенности аудитории, соблюдением социальной дистанции среди студентов, на переменах осуществляют проветривание помещения, везде в наличии антисептики и бактерицидные лампы, кураторами групп ведется активная работа со студентами, направленная на формирование здорового образа жизни: ведутся беседы о здоровом питании, вреде табакокурения и других вредных привычек.

В рамках дисциплин психолого-педагогического цикла, например, во время семинарских занятий по дисциплине «Основы специальной педагогики и психологии» преподаватели делают акцент на важности физического здоровья молодёжи и их ответственности перед будущими поколениями. Очень важно, чтобы будущие родители поняли высокий уровень личной ответственности за здоровье будущего поколения. Особенно важно это для девушек, будущих матерей. Статистика по детям с врожденными патологиями непрерывно растет, эти пугающие цифры позволяют натолкнуть студентов на мысль, что здоровье – это великая ценность и дар, который дается один раз, при рождении и важно сохранить его в течение всей жизни.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на укрепление физического здоровья учащегося, формирование силы, быстроты и выносливости. Их реализацией занимаются преподаватели на занятиях по физической культуре.

В ТГПУ активно и в течение длительного времени реализуется программа «Здоровье». Сочетание мероприятий различного уровня: Всероссийских, региональных и вузовских позволяет охватить всех учащихся вуза.

Проходят турниры по разным видам спорта: футбол, плавание, шахматы, стрит бол, пляжный волейбол, теннис.

Различные виды состязаний и спортивных мероприятий проводятся ежегодно и привлекают большое количество участников и болельщиков, среди них «Тропа выживания» для первокурсников, позволяет развивать силу воли, преодолевать трудности, сплотить

коллектив, выявляет лидерские способности. Игра «Разведчик» учит ориентировке на местности.

Очень важна профилактическая работа по предотвращению вредных привычек среди студентов, поэтому реализация программ «Бросай курить – вставай на лыжи!», «Жить здорово-здорово!» позволяет в игровой форме напомнить о ценности здоровья и необходимости вести здоровый образ жизни.

Результаты спортивных достижений появляются в виде стенгазет и агитационных плакатов, с которыми может ознакомиться любой желающий. Регулярно в декабре проходит неделя здоровья, самым зрелищным мероприятием которой является «Зарядка со звездой», популярный человек с факультета подает положительный пример занятия спортом на свежем воздухе, все ему следуют. На улице под веселую музыку ребята дружно делают зарядку. Позитив и хорошее настроение на весь день обеспечены.

Учитывается также состояние здоровья учащихся. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья разработаны адаптивные занятия физической культурой.

Каждый желающий может выбрать спортивное направление в соответствии со своими возможностями и желаниями, есть плавание, легкая атлетика и другие виды спорта. Также можно ходить на различные кружки: футбол, настольный теннис, занятия фитнесом и аквааэробикой.

Экологические технологии призваны показать любовь студентов к природе и к экологии родного края, обладают мощным педагогическим воздействием. Данные технологии направлены на создание природосообразных, экологических условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. На базе ТГПУ с февраля 2010 года действует центр поддержки и развития волонтерского движения, одним из направлений работы которого является экологическое. Студенты принимают участие во Всероссийском экологическом проекте «Добрые крышечки» по сбору пластиковых крышек и их дальнейшей переработке на заводе, полученные от переработки средства перечисляются детям-сиротам в детские дома. Данный проект преследует не только помощь окружающей среде, но и детям, оставшимся без попечения родителей, учит студентов состраданию ближнему, попавшему в трудную жизненную ситуацию. Также в вузе ежегодно проходит экологический десант в рамках Всемирного дня чистоты, студенты занимаются уборкой территории леса, полей, берегов водоемов около санатория «Алексин-бор», где проходит учеба актива.

Социальные технологии направлены на формирование межличностных взаимоотношений в группе, учат правильно выходить из конфликтных ситуаций, правильно организовывать дискуссии, организовывать монологическое выступление перед большой аудиторией. В рамках дисциплины «Психологические основы конфликта в педагогической деятельности» будущие учителя решают кейсы-реальные случаи конфликтных ситуаций в школе. Дисциплина по выбору «Психология делового общения в педагогической деятельности» учат навыкам взаимодействия с другими людьми, правилам проведения выступления перед большой аудиторией, на переговорах. Такие навыки необходимы специалисту в любой профессиональной сфере деятельности.

Социальный проект является значимым и продуктивным видом деятельности, результатом которого станет какой-либо значимый для общества продукт. Для реализации проекта необходимо осуществить несколько этапов: выбрать актуальную проблему, определить цели и задачи проекта, выработать идеи, написать план реализации проекта, подготовить бюджет, распределить обязанности между участниками, оценить эффективность результатов проекта. Студенты нашего вуза принимают участие в городском конкурсе социально значимых проектов «ЛУЧ». В этом году в финале общероссийского конкурса волонтерского движения наша команда заняла первое место.

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуются преподавателями по безопасности жизнедеятельности, специалистами по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, пожарной инспекцией. Команды студентов ТГПУ им. Л.Н. Толстого приняли участие в региональном этапе Всероссийских соревнований «Человеческий фактор», цель которого является оказание помощи людям, попавшим в ситуацию, угрожающую их жизни и здоровью. Организатором соревнований является центр противопожарной пропаганды и общественных связей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это психолого-педагогические технологии, программы, методы, направленные на воспитание у студентов понимания необходимости вести здоровой жизни, ответственности перед будущими поколениями, формированию личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, представления о здоровье как ценности, мотивации ведения здорового образа жизни.

Этому способствуют условия обучения (отсутствие стресса, адекватность требований преподавателей, правильный выбор методов обучения и воспитания), рациональная организация учебного процесса

(в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся), соответствие учебной и физической нагрузки возможностям студентов, необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

К здоровьесберегающим образовательным технологиям относится умение педагога организовать учебный процесс таким образом, чтобы предотвратить переутомление, стресс и другие негативные факторы. Преподаватели кафедры психологии и педагогики регулярно проводят тренинги на снятие эмоционального напряжения у студентов. Особенно это актуальным становится перед экзаменационной сессией и в наше беспокойное время во время пандемии коронавируса. Различные упражнения и игры позволяют настроить участников на позитивный лад, так выполняя упражнение «Двухатомная молекула» студенты получают заряд бодрости и хорошего настроения на целый день. Упражнение выполняется по цепочке. Каждый должен назвать какую-то одну свою характеристику: «Я добрая», а сосед или соседка по парте добавляет: «А еще ты умная». Сочинение коллективной сказки пробуждает фантазию, позволяет разыграться воображению и немного отвлечься от серых будней. Преподаватель предлагает начало: «В одном прекрасном городе жила одна замечательная семья...», а группа продолжает этот увлекательный процесс совместного творчества. Упражнение «Корзина советов» позволяет реализовать технологию мозгового штурма на занятии, студенты предлагают свои советы по борьбе со стрессом. Также очень помогает расслабиться и снять напряжение упражнение -визуализация. Преподаватель включает шум волн и негромкую расслабляющую музыку, рисует перед мысленным взором студентов берег моря, ласковый ветерок, свет и тело солнца, соленый воздух, умиротворение от такой поэтической картины позволяет расслабиться, переключить свои мысли на позитивные, отдохнуть душой.

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, консультирование студентов позволяет разрешить многие противоречия, создает благоприятную атмосферу в группе, позволяет применить индивидуально-дифференцированный подход. Работа куратора очень многогранна и включает в себя многие аспекты воспитательной работы, в том числе и беседы, направленные на формирование у студентов здорового образа жизни. Кураторская беседа должна быть подуманной и интересной, к ней необходимо заранее готовиться, чтобы предоставить интересную и запоминающуюся информацию, следует избегать морализаторства и поучительного тона. Так во время беседы о стрессе можно рассказать о

видах стресса, причинах его возникновения и способах профилактической работы, среди них занятия спортом, правильное питание, достаточное количество витаминов и микроэлементов, прогулки на свежем воздухе, занятие хобби, просмотр фильмов, общение с природой и животными. Также во время беседы делается акцент на то, что переизбыток, употребление алкоголя и табакокурения, не только не снижают эмоциональное напряжение, а наоборот ухудшают и приводят к разрушению здоровья и болезням.

Системный подход реализации здоровьесберегающих технологий в системе образования предполагает два важных условия решения этих проблем для достижения объединяющей их цели: сохранение и укрепление здоровья учащихся. Перед педагогом, готовым использовать в своей работе здоровьесберегающие образовательные технологии, стоит задача по формированию в своем образовательном учреждении здоровьесберегающей образовательной среды как эффективного взаимодействия всех членов педагогического коллектива, учащихся и администрации для создания условий и реализации программ, направленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья.

Таким образом, применение здоровьесберегающих технологий эффективно в образовательной среде вуза, так как может сформировать у педагогов и учащихся ценностные ориентации, направленные на сохранение здоровья и гармоничное развитие своей личности и будущих воспитанников. Здоровье - это дар, который нужно не растрчивать попусту, а сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вирабова А.Р. Развитие здоровьесберегающей среды в системе образования на основе интеграции ресурсного обеспечения: монография. М.: Пробел-2000, 2012. 292 с.
2. Воронов М.А., Токман А.А. Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодежи//Физическая культура. Спорт. Двигательная рекреация. 2016. Вып.1 №2. С.7-10
- 3.Жданов С.И. Технология формирования у студента субъектной позиции оздоровительной направленности// Профессиональное образование в России и за рубежом. 2015. №4(20). С. 57-63.
4. Ивахненко Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах//Вестник института социологии. 2013. №6. С.99-111.
5. Новосёлова Г.А., Фоменко Е.Г., Колькина Е.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном вузе// Современные проблемы науки и образования. 2019. № 5. URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=29185> (дата обращения: 27.02.2021).
6. Погодаева М.В. Воспитание культуры здоровья у студентов – будущих педагогов в процессе обучения в вузе//Сибирский педагогический журнал. 2011. №3. С. 206-213
7. Шутюк Л.Н. Здоровье студентов как социально-педагогическая задача вузовского образования//Вестник Иркутского государственного технического университета. 2015. № 11(106). С. 407-413.