

Ломакин Владимир Владимирович

студент

Салаватова Асиль Магомедовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет»

г. Нижневартовск, ХМАО – Югра

ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация: в статье исследуется влияние здоровьесберегающих технологий на формирование ценностных установок студентов в отношении здорового образа жизни. Авторами было проведено экспериментальное исследование, в ходе которого использовались различные методы формирования ценностных установок, такие как лекции, тренинги, дискуссии и т. д. Результаты показали, что использование здоровьесберегающих технологий способствует формированию положительных ценностных установок на здоровый образ жизни у студентов. В статье также рассматриваются возможности применения полученных результатов в практике работы с молодежью.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, технология, ценностные установки, здоровый образ жизни, образовательная среда.

Современный университетский образ жизни предоставляет студентам широкий спектр учебных и социальных возможностей, но при этом подчас оказывает негативное воздействие на их здоровье. Студенты, поглощенные учебой, сдачей экзаменов и выполнением проектов, часто сталкиваются с дефицитом времени для заботы о своем физическом и психическом благополучии. Такие условия могут привести к различным заболеваниям, ухудшению общего самочувствия и даже к снижению академической успеваемости.

В здоровьесберегающей системе главным является не усвоение готовых знаний, а развитие у обучающихся способностей к овладению методами познания феноменологии здоровья человека, дающими возможность самостоятельно,

творчески их использовать для сохранения и укрепления здоровья, а также для самоопределения личности [6, с. 50].

В связи с этим, проблема поддержания здоровья студентов становится все более актуальной и требует системного подхода. Здоровьесберегающие технологии предоставляют эффективные инструменты для формирования у студентов ценностных установок на здоровый образ жизни, помогая им находить баланс между обязанностями учебы и заботой о своем физическом и психическом благополучии.

Роль ценностных установок в формировании здорового образа жизни студента становится ключевым аспектом. Четкое понимание ценности здоровья и осознание влияния образа жизни на качество учебы могут служить мощным мотиватором для студентов принимать активное участие в процессе формирования здоровых привычек [4, с. 150]. В данной статье рассмотрим, как современные технологии могут поддерживать студентов в этом стремлении и какие изменения можно внести в учебную и образовательную среду для создания благоприятных условий для здорового образа жизни студентов.

Современные технологии, в частности мобильные приложения и онлайн-ресурсы, становятся неотъемлемой частью повседневной жизни студентов. В контексте здоровьесбережения эти технологии играют ключевую роль, предоставляя студентам доступ к информации и ресурсам, способствующим формированию здорового образа жизни.

Мобильные приложения о здоровье и благополучии предлагают широкий спектр функций. Они могут отслеживать физическую активность, регулировать режим питания, предоставлять психологическую поддержку и даже создавать персонализированные планы для достижения конкретных здоровых целей. Эти приложения не только информируют, но и мотивируют студентов к активным шагам в направлении улучшения своего образа жизни.

Персонализированные рекомендации и поддержка через мобильные приложения позволяют студентам адаптировать здоровые привычки к своему уникальному расписанию и потребностям. Благодаря алгоритмам искусственного

интеллекта, эти приложения способны анализировать данные о физической активности, питании и сна, предоставляя персональные рекомендации для улучшения общего благополучия.

Информация о питании, физической активности и стресс-управлении, доступная через онлайн-ресурсы, также играет важную роль в формировании у студентов ценностей на здоровый образ жизни. Веб-сайты, сообщества и платформы для обмена опытом позволяют студентам обсуждать свои здоровые привычки, получать советы от опытных пользователей и учиться на основе успешных практик.

Использование мобильных приложений и онлайн-ресурсов в контексте здоровьесберегающих технологий не только обеспечивает доступ к необходимой информации, но и создает мощный механизм мотивации для студентов, поддерживая их в стремлении к здоровому образу жизни. В следующих разделах мы рассмотрим, какие еще аспекты здоровьесберегающих технологий могут быть внедрены в образовательный процесс и рабочую среду для более эффективного формирования ценностных установок у студентов.

Стоит отметить, что образовательная среда является ключевым элементом в формировании ценностных установок студентов на здоровый образ жизни. Важность включения курсов по здоровью и благополучию в учебные программы заключается не только в предоставлении необходимой информации, но и в развитии осознанности студентов относительно важности ухода за своим физическим и психическим здоровьем [5, с. 39]. Такие курсы могут охватывать широкий спектр тем, включая физическую активность, питание, психологическое благополучие и стресс-управление. Студенты получают не только теоретические знания, но и практические навыки, необходимые для внедрения здоровых привычек в свою повседневную жизнь.

Важным аспектом внедрения курсов по здоровью является их доступность и понятность для студентов. Интерактивные методы обучения, использование современных технологий в учебном процессе, а также вовлечение студентов в практические упражнения создают эффективную обучающую среду.

Основы здорового образа жизни в учебных заведениях также могут включать в себя организацию здоровых питательных точек на кампусе, где студенты могут получать полноценные и сбалансированные блюда [2, с.135]. Создание зон для физической активности, таких как спортивные площадки и залы, способствует активному образу жизни студентов, предоставляя им возможность заниматься спортом в удобное время.

Осознанность важности заботы о своем здоровье также может быть развита через организацию мероприятий, посвященных здоровью и благополучию. Лекции, тренинги, мастер-классы и даже здоровые конкурсы могут стать частью учебного процесса, стимулируя студентов задумываться о своем образе жизни и принимать активное участие в формировании здоровых привычек.

Внедрение здоровьесберегающих элементов в образовательный процесс создает осознанность и поддерживает студентов в стремлении к здоровому образу жизни. В следующей части статьи рассмотрим, какие изменения в рабочей и учебной среде могут поддерживать и усиливать эти усилия.

Рабочая и учебная среда оказывает значительное воздействие на образ жизни студентов [1, с.36]. Создание условий, способствующих физической активности на кампусе, является важным аспектом формирования у студентов здоровых привычек и ценностей на активный образ жизни.

Одним из эффективных шагов является оборудование кампуса спортивными зонами. Спортивные площадки, фитнес-центры и тренажерные залы должны быть легко доступны студентам. Это создает возможность для занятий спортом без дополнительных усилий и затрат времени на посещение далеких объектов.

Дополнительным стимулом для студентов может быть организация спортивных мероприятий и соревнований на кампусе. Спортивные мероприятия не только способствуют физической активности, но и создают позитивную и вдохновляющую атмосферу, стимулируя студентов принимать активное участие в спортивных мероприятиях и формировать здоровые привычки.

Адаптивные технологии также могут внести свой вклад в поддержку физической активности в учебной среде. Например, столы с возможностью стоять

или ходить во время учебы могут стать инновационным решением, позволяя студентам комбинировать обучение с физической активностью. Это особенно важно в условиях долгих занятий и сидячего образа жизни.

Важным элементом создания комфортных условий для физической активности является также обеспечение студентов информацией о доступных возможностях на кампусе. Панели с информацией о расписании занятий, местонахождении спортивных зон и проводимых мероприятиях помогут студентам легко ориентироваться и воспользоваться предоставляемыми возможностями. Воздействие на рабочую и учебную среду через создание условий для физической активности на кампусе является важным шагом в формировании ценностных установок студентов на здоровый образ жизни.

Комплексный подход к формированию ценностных установок на здоровый образ жизни студента включает в себя не только предоставление информации и создание условий, но и активную мотивацию и поддержку со стороны университетского сообщества. Один из ключевых элементов этого подхода – мотивация. Университеты могут организовывать мероприятия и кампании, направленные на вовлечение студентов в активный образ жизни. Проведение тематических конкурсов, челленджей и мероприятий, посвященных здоровью, может стать мощным стимулом для студентов принимать активное участие в процессе формирования здоровых привычек.

Важной ролью играют также менторские программы и группы поддержки. Студенты, уже имеющие опыт в поддержании здорового образа жизни, могут стать менторами для своих коллег [3, с. 13]. Обмен опытом, поддержка и взаимная мотивация в группах поддержки создают благоприятное окружение для формирования здоровых привычек.

Важным аспектом комплексного подхода является также учет индивидуальных особенностей студентов. Персонализированный подход к формированию здоровых привычек может включать в себя анализ физического состояния, предпочтений в области физической активности и диеты, а также учет особенностей психологического благополучия.

Роль технологий в создании благоприятной среды также подчеркивается в комплексном подходе. Мобильные приложения могут предоставлять персонализированные рекомендации, а искусственный интеллект – анализировать данные и предсказывать наилучшие методы поддержки для каждого студента.

Таким образом, комплексный подход, включающий мотивацию, поддержку, учет индивидуальных особенностей и использование современных технологий, создает эффективную систему для формирования у студентов ценностных установок на здоровый образ жизни. В заключение статьи резюмируем ключевые аспекты и подводим итоги обсуждения роли здоровьесберегающих технологий в университетской среде.

Завершая обсуждение роли здоровьесберегающих технологий в формировании ценностных установок на здоровый образ жизни студента, мы приходим к выводу о неоспоримой важности этих технологий в современной университетской среде. Здоровьесберегающие технологии предоставляют студентам не только доступ к необходимой информации о правильном питании, физической активности и методах управления стрессом, но и активно вовлекают их в процесс формирования здоровых привычек.

Мобильные приложения, онлайн-ресурсы, образовательные программы и технологические инновации воздействуют на все аспекты студенческой жизни, создавая благоприятные условия для поддержания баланса между учебой и заботой о собственном здоровье. Внедрение таких технологий в образовательный процесс и общественную среду позволяет университетам выступать в роли активного фактора в формировании здорового образа жизни студентов.

Комплексный подход, охватывающий мотивацию, образование, создание благоприятной среды и учет индивидуальных особенностей, позволяет эффективно формировать ценности студентов на здоровье. Важным элементом успеха является также вовлечение студенческого сообщества, создание условий для обмена опытом и взаимной поддержки.

Здоровьесберегающие технологии представляют собой неотъемлемый инструмент в стремлении университетов создать здоровую и поддерживающую

среду для своих студентов. Результаты таких усилий проявляются не только в улучшении общего благополучия студентов, но и в формировании привычек, которые могут сопровождать их на протяжении всей жизни.

Список литературы

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования ЗОЖ учащихся и студентов в системе «школа – вуз»: автореф. дис. д-ра пед. наук / Н.П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 48 с. EDN TSACDH
2. Антропова М.В. Основы гигиены учащихся / М.В. Антропова. – М., 1971. – 270 с.
3. Басов А.В. Требования к программам «Здоровье» образовательных учреждений / А.В. Басов, Л.Ф. Тихомирова // Здоровье наших детей. – 2002. – №1. – С. 17.
4. Ковриго Н.М. Формирование потребности в здоровье и здоровом образе жизни – важная педагогическая задача / Н.М. Ковриго // Образование и здоровье. – Калуга, 1998. – С. 149–150.
5. Кучма В.Р. Задачи гигиены детей и подростков в свете Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (1999) / В.Р. Кучма // Гигиена и санитария. – 2000. – №1. – С. 36–40.
6. Салаватова А.М. Здоровьесберегающие технологии при организации здорового образа жизни студентов вуза / А.М. Салаватова // Almatater (Вестник высшей школы). – 2020. – №8. – С. 50–54. – DOI:10.20339/AM.08-20.050EDN:VPHUGC. EDN VPHUGC