

Мухарямов Нияз Тимурович

магистрант

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма»

г. Казань, Республика Татарстан

**ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПРАКТИК
КАК ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ТРЕНД В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СОВРЕМЕННОГО ВУЗА**

Аннотация: в статье актуализирована значимость внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс университета спортивного профиля, приведены концептуальные идеи российских исследователей данной проблемы. Представлены виды здоровьесберегающих технологий и содержание здоровьесберегающих процессов в современном вузе. Выделена важность внедрения и широкого применения здоровьесберегающих практик в вузе спортивного профиля ввиду особенностей организации образовательного процесса в этих учебных заведениях.

Ключевые слова: здоровьесберегающие процессы, здоровьесберегающие технологии, вузы спортивного профиля, физическое здоровье, психическое здоровье.

В настоящее время внедрение здоровьесберегающих практик в систему высшего образования становится все более необходимым. Эта деятельность охватывает применение здоровьесберегающих технологий, организацию комфортной благоприятной образовательной среды в вузе, взаимодействие профессорско-преподавательского состава со всеми субъектами высшего образования, что в итоге способствует формированию культуры здорового образа жизни у обучающихся и развитию у них готовности к участию в здоровьесберегающих процессах в университете [1, 4].

Наш анализ специальной литературы показал, что вопросами развития здоровьесберегающих процессов в вузах занимались такие отечественные исследователи, как Ю.К. Бахтин, А.Е. Данилочкин, А.Б. Егоров, В.Ю. Капитонов,

Т.И. Митичева, С.В. Михайлова, Ф.Ш. Мухаметзянова, Е.Ю. Левина, Т.М. Трегубова, О.И. Холченков, А.А. Щепелев и др. Особенности организации здоровьесберегающих процессов в вузах различного профиля исследовали в своих работах М.В. Пах, Л.Г. Буйнов, И.С. Ворошилова, Н.Г. Иванова, Г.В. Матвеев, Е.А. Мазуренко, Г.И. Сопко, О.А. Снимщикова, Л.А. Сорокина, Н.П. Федорова, Г.А. Шахмурова, Л.Н. Эгамбердиева и др. Однако данный анализ показал, что наблюдается недостаточное количество исследований по вопросу важности внедрения здоровьесберегающих процессов именно в вузе спортивного профиля. Все это подтверждает актуальность проводимого нами исследования.

Более того, актуальность проблемы здоровьесбережения обусловлена необходимостью признания ее как важного вопроса для всего общества одновременно с отсутствием осознания важности здоровья в системе ценностей образовательных учреждений [2]. Следовательно, главная задача педагогов и руководителей – обучить обучающихся, взрослых и родителей методам поддержания здоровья через организацию специальной деятельности как внутри образовательного учреждения, так и за его пределами [2–4].

Кроме того, система образования также наряду с гражданским обществом несет ответственность за сложившуюся ситуацию с низким уровнем культуры здорового образа жизни у обучающихся. Несомненно, полноценное и качественное образование можно получить сегодня только при наличии здоровьесберегающих и здоровьесформирующих компонентов в организации образовательного процесса в вузе.

Технологии обучения здоровью, направленные на сохранение здоровья, основываются на просвещении обучающихся о факторах, которые могут положительно или негативно повлиять на их физическое и психическое состояние. Формирование культуры здоровья предполагает установление четких ценностных установок, которые включают в себя осознанное и ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих [1]. Данному осознанию способствует использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий, которые мы условно разделили на два вида (рисунок 1).

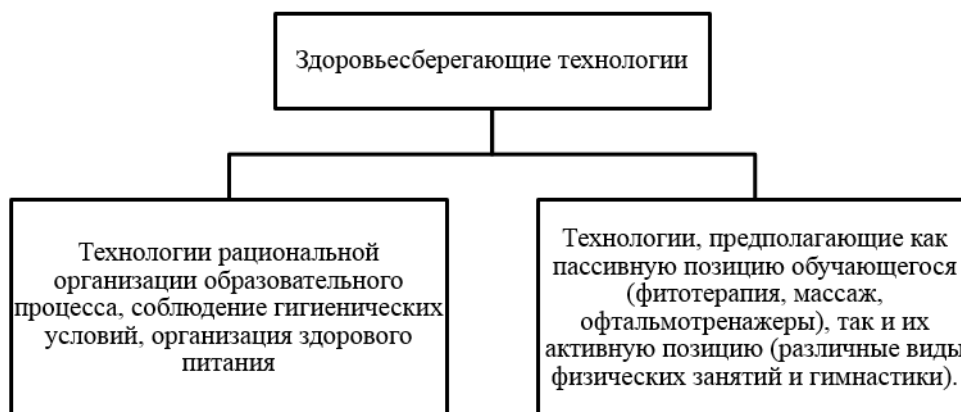


Рис. 1. Виды здоровьесберегающих технологий

Понятие здоровьесберегающих технологий было введено в педагогическую науку в конце прошлого века и определяется как совокупность форматов, средств и методов организации образовательного процесса, не наносящая вреда здоровью обучающихся и педагогов [1–2]. На практике эти технологий включают в себя создание благоприятных условий для обучения в высшей школе, исключение стресса, создание дружелюбной атмосферы в образовательной среде, адекватность требований к обучающимся.

Следовательно, здоровьесберегающие процессы представляют собой набор методов, моделей поведения и практик, направленных на поддержание и улучшение индивидуального и общественного здоровья. Они ориентированы на предупреждение и улучшение общего благополучия, а не только на лечение болезней и болезненных состояний [2].

Внедрение процессов здоровьесбережения в образовательное пространство вуза позволяет субъектам образования контролировать свое здоровье и уменьшать риск возникновения различных заболеваний.

В российских высших учебных заведениях здоровьесбережение организуется для сохранения и укрепления здоровья студентов в виде шести основных видов здоровьесберегающих процессов, таких как физическая культура и спортивные мероприятия, меры по обеспечению безопасности жизнедеятельности и образовательная деятельность [1–3]. От того, насколько уделено внимание дан-

ной проблеме администрацией конкретного учебного заведения, зависит забота о самочувствии студентов, при этом также имеет значение российский рейтинг вуза и уровень его финансирования (рисунок 2).

Физкультурно-спортивные мероприятия	• Занятий физической культурой, спортивные кружки, секции, лечебная физкультура
Просветительно-педагогическая деятельность	• Валеология, ОБЖ, беседы, консультации по проблемам здоровья
Психологическое знание и психологические методики	• Консультации психолога, тренинги, кабинеты релаксации
Медико-гигиеническая деятельность	• Медосмотры, диспансеризация, мониторинги
Рекреационные мероприятия и рекреационная инфраструктура	• Базы и дома отдыха, льготные путёвки, методики по релаксации
Обеспечение безопасности жизнедеятельности	• Инженерно-технические службы вузов, гражданская оборона, противопожарное оснащение

Рис. 2. Виды здоровьесберегающих процессов

Часто здоровьесберегающие процессы ассоциируются с медицинскими учебными заведениями, однако на самом деле они также играют важную роль в вузах различного профиля. Использование современных здоровьесберегающих технологий не только способствует достижению образовательных целей, но также является средством поддержания и сохранения здоровья студентов.

Преподавателю вуза очень важно знать и применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе не только в медицинских учебных заведениях, но и в других образовательных учреждениях, особенно в условиях внедрения новых информационных технологий и цифровых платформ, что провоцирует увеличение стрессовых факторов, которые негативно влияют на здоровье студентов.

В профильных вузах, в частности, в университетах спортивного профиля, применение здоровьесберегающих технологий становится актуальной проблемой из-за ряда особенностей таких учреждений. Важно отметить, что профессия тренера или педагога физической культуры относится к категории «человек – человек», и эта категория особенно уязвима к негативному воздействию как

извне, так и изнутри. Это включает постоянное психологическое напряжение и возможное давление со стороны всех участников образовательного процесса (студентов, родителей, администрации), информационную перегрузку, конфликтную обстановку в образовательной среде и физические нагрузки. Не случайно среди тренеров и педагогов высок процент эмоционального выгорания, вызванного эмоциональным истощением, кризисом внутренней мотивации, недостаточной поддержкой со стороны коллег и администрации, а также излишней загруженностью. Все это вновь актуализирует важность изучения лучших практик здоровьесбережения и внедрения их в образовательный процесс вуза.

Список литературы

1. Бахтин Ю.К. Формирование культуры здоровья – ответственная задача учреждений народного образования / Ю.К. Бахтин, Г.И. Сопко, М.В. Пазыркина // Молодой ученый. – 2012. – №4 (39). – С. 445–447. EDN OXPGNX

2. Левина Е.Ю. Когнитивная педагогика: практика и опыт реализации / Е.Ю. Левина, А.К. Балтыков, Я.А. Баткаева [и др.]. – Казань: Институт педагогики, психологии и социальных проблем, 2022. – 228 с. DOI 10.51379/n3999-0183-9216-d. EDN HWDKUU

3. Мухаметзянова Ф.Ш. Адаптация международного опыта обеспечения безопасности студентов вузов в условиях глобализации и международной образовательной интеграции / Ф.Ш. Мухаметзянова, Т.М. Трегубова // Казанский педагогический журнал. – 2015. – №6–3 (113). – С. 33–38. EDN VCFGAP

4. Трегубова Т.М. Студент вуза как объект и субъект социально-педагогической работы в условиях международной образовательной интеграции / Т.М. Трегубова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. – 2010. – Т. 16. №2. – С. 193–197. EDN MWHGWF