

**Сидорова Дарья Ивановна**

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

*Аннотация:* статья посвящена проблеме применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Автором рассмотрены основные принципы, подходы и методы применения здоровьесберегающих технологий, а также описаны примеры эффективных практик, способствующих улучшению физической активности, профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни обучающихся.

*Ключевые слова:* физическая активность, здоровьесберегающие технологии, образовательная среда, здоровье обучающихся, психическое здоровье, здоровый образ жизни, образовательный процесс, комплексный подход, индивидуальный подход, превентивный подход.

В современном обществе сохранение и укрепление здоровья обучающихся является одной из важнейших задач образования. Стремительное развитие технологий и изменения в образе жизни приводят к увеличению негативного влияния на здоровье студентов. В этой связи возникает необходимость применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Такие технологии охватывают различные аспекты здоровья, такие как физическая активность, правильное питание, сон и психологическое благополучие [1, с. 48].

Физическая активность играет важную роль в формировании здоровья обучающихся. Регулярные физические упражнения укрепляют мышцы и кости, улучшают сердечно-сосудистую систему, обеспечивают нормальное функционирование органов и систем организма. Использование здоровьесберегающих

технологий включает в себя организацию занятий физической культуры, внедрение современных технических средств для отслеживания физической активности и стимулирования движения обучающихся, а также создание условий для их активного отдыха и спортивной деятельности.

Одним из основных *принципов* здоровьесберегающих технологий является комплексный подход к здоровью обучающихся. Это означает, что необходимо учитывать не только их физическое, но и психическое и социальное благополучие. Здоровье рассматривается не как отдельное состояние, а как результат взаимодействия различных факторов, таких как физическая активность, правильное питание, психологическая поддержка и социальная среда [3, с. 1110].

Другим важным принципом является индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Все студенты уникальны и имеют свои особенности и потребности. Поэтому здоровьесберегающие технологии адаптированы под конкретного человека, учитывая его возраст, пол, физическое развитие и психологические особенности. Индивидуальный подход помогает обеспечить эффективность здоровьесберегающих мероприятий и максимальную пользу для каждого [5, с. 1361].

Еще одним принципом здоровьесберегающих технологий является превентивный подход. Он подразумевает предупреждение заболеваний и проблем здоровья, а не лечение уже возникших проблем. Для этого проводятся регулярные медицинские осмотры, осуществляются просветительские работы о здоровом образе жизни, а также предпринимаются меры по созданию благоприятной и безопасной среды обучения [2, с. 290].

Правильное применение этих принципов позволяет создать оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, что сказывается на их успеваемости и общем благополучии.

Сами программы технологий, включают в себя комплекс различных методов и практик, направленных на улучшение физического, психического и социального благополучия студентов.

Важным видом здоровьесберегающих технологий является организация занятий физической культуры, спортивных секций и занятий в фитнес-центрах, например в центре плавания. Систематические физические упражнения помогают укрепить мышцы и костную систему, улучшить координацию движений и общую физическую подготовку [7, с. 349].

Помимо этого, необходимо признать такую здоровьесберегающую технологию как использование информационных и коммуникационных технологий (ИКТ). ИКТ могут значительно упростить процесс мониторинга и оценки эффективности применяемых технологий, а также обеспечить более удобное и доступное взаимодействие между преподавателями, обучающимися и родителями [4, с. 30].

Далее безусловно важным является помощь родителей. Их активное участие в процессе формирования здоровья обучающихся позволяет создать благоприятную образовательную среду и обеспечить устойчивый результат.

В заключение стоит отметить, что здоровьесберегающие технологии играют ключевую роль в формировании здоровья обучающихся. Практические примеры их применения в студенческой и школьной среде, физическое развитие, психическое благополучие и социальная адаптация, взаимосвязаны и влияют друг на друга, и создают оптимальные условия для здорового и успешного обучения [6, с. 620].

Сочетание всех этих усилий создают благоприятную среду для формирования и поддержания здоровья студентов. Однако, следует отметить, что успешная реализация здоровьесберегающих технологий требует сотрудничества всех участников образовательного процесса – педагогов, психологов, а также самих обучающихся и их родителей.

Таким образом, развитие здоровьесберегающих технологий в образовательной среде должно стать приоритетной задачей для всех образовательных учреждений.

### ***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. – С. 48. EDN TSACDH

2. Горбачева Е.А. Значение физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодёжи и молодёжного экстремизма / Е.А. Горбачева, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы XIII Международной научно-практической конференции (Красноярск, 15 июня 2023 года). – Красноярск: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», 2023. – С. 289–292. – EDN POLAPJ.

3. Ковалева Т.В. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность человека / Т.В. Ковалева, А.А. Колесник // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1109–1113. – EDN IGCQPO.

4. Ковалева Т.В. Использование мобильных приложений при занятии физической культурой / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта (Омск, 18 мая 2023 года). – Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2023. – С. 27–32. – EDN YBXOYU.

5. Ковалева Т.В. Лечебная физическая культура на занятиях физической культурой и спортом в вузах / Т.В. Ковалева, Д.В. Шипова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических

условиях: материалы Международной научно-практической конференции (Чебоксары-Ташкент, 25 января 2024 года). – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2024. – С. 1359–1364. – EDN IGZWMA.

6. Силков В.К. Использование нестандартного физкультурного оборудования в физической подготовленности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / В.К. Силков, Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации: материалы II Всероссийской конференции (Москва, 20–21 июня 2023 года). – Москва: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2023. – С. 617–621. – EDN YJKGVY.

7. Соболев Ю.В. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях / Ю.В. Соболев, Т.В. Ковалева // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции (Краснодар, 1 февраля – 30 марта 2021 года). – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, 2021. – С. 348–351. – EDN GGHSIU.