

## **К ПРОБЛЕМЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РОССИЙСКИХ ВУЗАХ**

**Горькова Валерия Александровна**

студент ФГБОУ ВО «Приокского ГУ», РФ, г.Орёл

**Савкина Наталья Валентиновна**

научный руководитель, старший преподаватель кафедры "Физическая культура" ФГБОУ ВО ПГУ

**Тихомирова Татьяна Анатольевна**

научный руководитель, старший преподаватель кафедры "Физическая культура" ФГБОУ ВО ПГУ

Во всех странах мира, включая Россию в связи с социально-экономическим кризисом складываются неблагоприятные тенденции, которые определяют негативное физическое состояние и низкие социальные перспективы сохранения здоровья молодого поколения. В настоящее время проблема здоровьесбережения является наиболее злободневной, и наряду с системой образования постоянно претерпевает реконструкции и модернизацию. Многие технологии адаптируются под обновляющиеся образовательные программы высших учебных заведений. Здоровьесбережение в организации образовательного процесса является средством достижения оптимального баланса между обучением и физическим здоровьем студента.

Ряд ученых исследующих проблематику здоровьесбережения в вузах РФ уделяют особое внимание физическому развитию студентов. Проведя системный анализ физиологического состояния молодых людей, им удалось выявить ряд патологий физического развития связанных с ведением малоподвижного образа жизни, снижением физической подготовленности, а также приобретением ряда сопутствующих заболеваний. С каждым годом растет число обучающихся, которые по той или иной причине имеют физические ограничения, в связи с чем, получают полное или частичное освобождение от практических занятий физической культурой и спортом по состоянию здоровья.

Молодые люди осознают факторы риска по отношению к здоровью и прежде всего выделяют злоупотребление алкоголем и курение. Немного меньшее количество юношей и девушек отмечают недостаток двигательной активности, загрязнение окружающей среды, перегруженность учебными и бытовыми обязанностями. [3, 130].

В тоже время по данным исследований одной из главных причин, влияющей на здоровье у 73 % студентов является интенсивность учебного процесса, и, как следствие, стрессовые ситуации в высшем учебном заведении испытывают 90% студентов 1 курса и 80% студентов 2 курса. Недостатки в существующей системе физического воспитания и несоблюдение элементарных физических и гигиенических требований к организации учебного процесса отмечают 33% студентов 1 курса и 43% студентов 2 курса. Причинами такого состояния является отсутствие у молодежи культуры здоровья, ценностной мотивации на здоровый образ жизни, недостаток специалистов, способных грамотно и умело участвовать в формировании здоровья, предупреждать опасность развития вредных привычек и способы лечения различных заболеваний, материальное обеспечение вуза. [1].

Поступая в вуз, студенты неизбежно сталкиваются со стрессом, что обусловлено сменой деятельности, повышенной сложностью образовательного материала, периодом адаптации к

новой образовательной среде и, как следствие, появление синдрома усталости с серьезным нарушением физиологических показателей. Здоровьесберегающие технологии помогают смягчить, а в некоторых случаях и нейтрализовать негативное воздействие переутомления.

Физическая культура и спорт являются универсальным средством с помощью которого студенты могут улучшить стиль и качество жизни. Активные и систематические занятия помогают не только улучшить физическое состояние, подготовленность, физически совершенствоваться, но и рекреативно отдыхать. [2, с. 25].

Большинство студентов игнорирует лекции по физической культуре, тогда как они являются основным источником информации. У молодого поколения четко выражен интерес к средствам оптимизации образа жизни, оздоровительным методикам, контролю и самоконтролю в процессе занятий физическими упражнениями, к методике использования дыхательных упражнений, закаливания и вопросам регулирования половой жизни. В виде лекций, методико-практических занятий по физической культуре необходимо знакомить студентов с этой и другой информацией связанной с использованием массажа и самомассажа, сауны, аутогенной тренировки, нетрадиционных систем физических упражнений (йога, ушу, и др.). Проводить лекции, беседы и диспуты с преподавателями по вопросам применения лекарств, витаминов, гомеопатических препаратов и т.п. [3, с. 135].

Комплекс мероприятий, по укреплению здоровья обучающихся должен постоянно контролироваться руководством вуза. Но из-за недостаточного финансирования ряда высших образовательных учреждений, порой не в полной мере функционируют и оснащаются лекарствами медицинские кабинеты и консультационные пункты, не укомплектован штат преподавателей, нет условий для полноценных занятий, не используется разнообразие средств и методов физической активности, занятия проводят неквалифицированные специалисты.

Частые нервно-психические перенапряжения, психические переутомления, недостаточная двигательная активность, неправильная осанка, переохлаждение, нарушение режима и культуры питания, курение, употребление алкоголя, наркотики и другие вредные привычки негативно влияют на здоровье молодого организма. К сожалению, не многие способны предотвращать физические перегрузки посредством использования здоровьесберегающих технологий. [4].

Молодежь это трудовой и интеллектуальный потенциал государства. Только использование инновационных образовательных и здоровьесберегающих технологий в обучении будет способствовать в дальнейшем подготовке не только высокопрофессиональных, но и физически здоровых кадров [5].

Неблагоприятную тенденцию ухудшения здоровья студентов можно улучшить, с одной стороны формируя положительно мотивированную позицию молодежи на активно - деятельностное отношение к самоорганизации здорового образа жизни. С другой, опираясь на предлагаемую государством модель улучшения здоровья обучающихся, разрабатывать и в полной мере использовать различные инновационные технологии по здоровьесбережению молодого поколения в высших учебных заведениях.

Но реальность увы такова, что существующий перечень программ по улучшению здоровья студентов не всегда используется успешно. Это зависит от многих факторов, например: от финансирования вуза, его статуса, расположения и от того, насколько пристальное внимание уделяется данной проблеме в конкретном образовательном учреждении. Здоровьесберегающие технологии играют важную роль в организации образовательного процесса постоянно модернизируются и совершенствуются. Неотъемлемым фактором профессионального роста всегда будет физическое здоровье, поэтому вузы, в которых большое внимание уделяется использованию здоровьесберегающих технологий будут жизнеспособны и успешны.

**Список литературы:**

1. Агарков Н.М., Акинина Н.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в ВУЗах / Н.М. Агарков, Н.В. Акинина // Вестник новых медицинских технологий. - 2011. - Т. 18, - № 1.-С.177. URL: <http://elibrary.ru/download/45573403.pdf> (дата обращения 24.01.16).
2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник/ коллектив авторов; под ред. М. Я. Виленского. - М.: КНОРУС, 2012. - 424с.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-у изд., стер. - М.КНОРУС, 2013.-240с.
4. Мунтян, В.С. Анализ факторов, определяющих здоровье человека и оказывающих на него влияние / В.С. Мунтян // Физическое воспитание студентов. -2010. -№6. - С. 45. URL: <http://elibrary.ru/download/49819619.pdf> (дата обращения 24.01.16).
5. Сливкина, Н.В. Из опыта внедрения здоровьесохраняющих технологий в учебный процесс в ВУЗе / Н.В. Сливкина // Журнал научных статей здоровье и образование в XXI веке. -2015. -Т. 17, -№3. -С. 34. URL: <http://elibrary.ru/download/71547830.pdf> (дата обращения 24.01.16).