

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ: НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ, ПОИСК ОПТИМАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Г. С. Дулина, А. Н. Захарова

*Чувашский государственный университет имени И. Н. Ульянова,
г. Чебоксары, Российская Федерация
dulina_gs@mail.ru, zaharova_an@mail.ru*

Рассматриваются оздоровительные технологии как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся; анализируются направления работ по психолого-педагогическому сопровождению формирования здорового образа жизни обучающихся в условиях образовательного учреждения, выделяются перспективные пути совершенствования.

The paper deals with health technology as a means of preserving and strengthening health of pupils, analyzes the main directions of work on psychological and pedagogical support of a healthy lifestyle in the conditions of educational institution, are allocated promising ways to improve.

К л ю ч е в ы е с л о в а: психолого-педагогическое сопровождение; формирование здорового образа жизни; образовательное учреждение; направления работы.

К e y w o r d s: psychological and pedagogical support; formation of healthy lifestyle; educational institutions; directions of work.

Введение. В последние годы специалистами отмечается значительное ухудшение показателей состояния здоровья детей и учащейся молодежи. К росту числа заболеваний могут привести большой и несбалансированный объем учебной нагрузки, стрессовые ситуации, связанные со сдачей экзаменов, ГИА и ЕГЭ в школе, нарушения в питании, несформированный здоровый образ жизни учащихся.

Проблема здоровья носит выраженный комплексный характер и имеет свою специфику проявления на физическом, психологическом и социальном уровнях анализа. В разрешении проблем, связанных со

здоровьем, одно из ведущих мест принадлежит психологии здоровья, отрасли психологического знания, посвященной формированию здоровой психики, поддержке ее функционирования, формированию у человека потребности в здоровом образе жизни [4].

Актуальна необходимость поиска новых стратегий сохранения здоровья подрастающего поколения.

Был проведен анализ научных источников, информационных материалов по проблемам психолого-педагогического сопровождения формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в условиях общеобразовательного учреждения.

В последние годы для профилактики снижения потенциала здоровья обучающихся широко использовалась программа «Здоровье» В. Н. Касаткина для средних образовательных учреждений, рекомендованная Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования Российской Федерации. Реализация системы профилактических и оздоровительных технологий в условиях образовательного учреждения чаще всего ведется по следующим направлениям [5]:

- *медико-гигиенические технологии МГТ*, направленные на контроль и помощь в обеспечении гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов, консультативная и неотложная помощь лицам, обратившимся в медицинский кабинет, проведение мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению обучающихся и педагогического коллектива, организация профилактических мероприятий, относящихся к компетенции медицинской службы;
- *технологии правильной организации образовательного процесса (ТПООП)*, т. е. составление расписания с учетом здоровья обучающихся, гигиенически оптимальной организации труда и отдыха;
- *физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ)*, направленные на физическое развитие учеников: закаливание, развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, которые реализуются на занятиях физкультуры, в работе спортивных секций, в тесном сотрудничестве с учреждениями дополнительного образования;
- *технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ)*;
- *экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ)*, направленные на создание экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой, экологической социализации учащихся;

- *здоровьесберегающие образовательные технологии ЗОТ.*

К данному виду образовательных технологий (ЗОТ) можно отнести и *психолого-педагогическое сопровождение формирования здорового образа жизни*. Среди актуальных и перспективных направлений реализации психолого-педагогического сопровождения формирования ЗОЖ учащихся следует выделить:

- создание и апробацию системы краткосрочной и комплексной диагностики уровня здоровья обучающихся (на физическом, психологическом и социальном уровне), его мониторинг в течение всего периода обучения с учетом возрастных особенностей;

- планомерное формирование здоровьесберегающего образовательного пространства через создание условий в образовательном учреждении для обеспечения охраны здоровья учащихся, их физического развития; профилактика и предотвращение роста заболеваемости обучающихся, оптимизация учебной психологической и физической нагрузки;

- формирование здорового образа жизни через популяризацию преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора обучающихся в области физической культуры и спорта, психологическая профилактика и предупреждение употребления психоактивных веществ, потребления алкоголя, внедрения данной тематики в ряд образовательных дисциплин;

- формирование корректного психологического отношения к здоровью через воспитание личной ответственности за собственное здоровье и благополучие, устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, приобретение самостоятельных навыков психологической саморегуляции негативных эмоциональных состояний, эмоциональной напряженности;

- психолого-просветительская работа с семьей обучающихся по проблемам сохранения здоровья детей.

Достижение целей и задач психолого-педагогического сопровождения ЗОЖ предполагает совместную деятельность всех участников образовательного процесса: администрации и педагогического коллектива образовательного учреждения, психологической службы школы, обучающихся и их семей, учреждений высшей профессиональной школы в рамках договоров о сотрудничестве, учреждений дополнительного образования, общественных организаций, социальных партнеров.

Анализ научных источников и информационных материалов показывает, что для эффективной реализации психолого-педагогического

сопровождения ЗОЖ необходимо в большей степени учитывать общие принципы проектирования инноваций в образовании [2], существующий социокультурный и региональный контекст образовательного пространства, расширить спектр активных форм и методов работы [3], современных акмеологических технологий [1].

Следует также отметить, что в рамках работы психологической службы школы по реализации психолого-педагогического сопровождения ЗОЖ в настоящее время существует недостаточная научно-методическая обеспеченность психодиагностическим инструментарием, позволяющим проводить регулярный мониторинг и диагностику показателей психологического, психического и социального здоровья обучающихся всех возрастных групп, анализ взаимосвязей данных показателей с целью своевременной социально-психологической коррекции выявленных нарушений, что актуализирует дальнейшую научно-исследовательскую работу.

Выводы. Работа по данному направлению создает предпосылки для разработки комплекса мероприятий по психолого-педагогическому сопровождению здорового образа жизни подрастающего поколения, совершенствования форм и методов работы в целях создания благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья.

Библиографические ссылки

1. Дулина Г. С., Захарова А. Н. Акмеологические технологии в системе психологического сопровождения управленческого опыта в системе образования // Акмеология. 2014. Т. 1–2. С. 74–75.
2. Дулина Г. С., Захарова А. Н. Проектирование инноваций в образовании // Кризис экономической системы как фактор нестабильности современного общества : материалы III Междунар. науч.-практ. конф. Саратов, 2014. С. 58–60.
3. Захарова А. Н., Дулина Г. С. Методика преподавания психологии в высшей школе. Чебоксары : Изд-во Чуваш. ун-та, 2008.
4. Психология здоровья : учеб. для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер, 2003..
5. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие технологии и психология здоровья в школе. М. : АРКТИ, 2005.