

18. Rauscher, F. H. Music and spatial task performance / F. H. Rauscher, G. L. Shaw, K. N. Ky //Nature. – 1993. – Vol. 365. – №. 6447. – p. 611-616.
19. Saarikallio, S. Music as emotion regulation / S. Saarikallio //Musicae Scientiae. – 2016. – Vol. 20. – №. 1. – p. 10-10.
20. Schulreich, S. Music-evoked incidental happiness modulates probability weighting during risky lottery choices / S. Schulreich //Frontiers in psychology. – 2014. – Vol. 4. – p. 981-989.
21. Shih, Y. N. Elucidating the relationship between work attention performance and emotions arising from listening to music / Y. N. Shih, W. H. Chien, H. Chiang // Work. – 2016. – Vol. 55. – №. 2. – p. 489-494.
22. Silvia, P. J. How does music training predict cognitive abilities? A bifactor approach to musical expertise and intelligence / P.J. Silvia //Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts. – 2016. – Vol. 10. – №. 2. – p. 184-201 .

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Л.М. ЛЕВШУК, С.В. АЛЫШЕВСКАЯ, И.Н. ЗАГАРСКИХ

L. LEVSHUK, S. ALSHEVSKAYA, I. ZAGARSKIN

Белорусский государственный университет 1

Минск, Беларусь

ГУ «6-я городская клиническая больница» 2

Минск, Беларусь

Belarusian State University1,

Minsk, Belarus

e-mail: lili.lev@mail.ru, s.alshevska@mail.ru

GU “6th City Clinical Hospital” 2

Minsk, Belarus

e-mail: uz6gkb@tut.by

Здоровьесберегающие технологии в работе преподавателя учебного заведения должны быть направлены на сохранение здоровья детей, подростков, молодежи на всех этапах их развития. В структуре заболеваемости детей и подростков отмечается рост социально значимой патологии и болезней, связанных с поведенческими факторами риска. Для решения проблемы сохранения здоровья детей и молодежи необходим комплекс действенных, научно обоснованных мер по созданию здоровьесберегающей и здоровьесформирующей образовательной среды в современном образовательном учреждении.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии; учебный процесс; здоровье; факторы риска; заболеваемость.

Health-saving technologies in the work of teachers in higher education should be aimed at preserving the health of children, adolescents and young people at all stages of their development. There is an increase in socially significant pathology and diseases associated with behavioral risk factors in the structure of morbidity in children and adolescents. A complex of effective, science-based measures to create a health-saving and health-forming educational context in a modern educational environment is needed to solve the problem of preserving children's health and the youth health.

Key words: health-saving technologies; educational process; health; risk factors; morbidity.

В условиях модернизации образования и реализации стандартов нового поколения особую актуальность приобретает такая функция образовательного учреждения, как сохранение и формирование здоровья обучающихся. Слабой стороной подготовки учащихся является их недостаточная осведомленность в вопросах профилактики различных видов заболеваний, отсутствие знаний о здоровьесберегающих технологиях, недостаток сформированной готовности к укреплению своего здоровья. Одной из основных причин проблемы сохранения здоровья является низкий уровень мотивации к ведению здорового образа жизни у молодежи, а также недостаток мотивации к формированию культуры здоровья не только у учащихся, но и у населения в целом, родителей и педагогов, в частности. Далеко не в каждой семье и тем более в школе и учебном заведении дети получают определенный объем знаний о своем здоровье, о том, как его сберечь, не имеют представления о поведенческих рисках, практических навыках заботы о собственном здоровье [3].

По данным социопроса, который проводился среди студентов Могилевского государственного университета продовольствия в рамках молодежного проекта «Мой стиль жизни сегодня – мое здоровье и успех завтра» было выявлено, что информацию о своем здоровье студенты узнают из интернета (60%), из уст медработников (42,5%), от родителей (35%), из телепередач (27,5%), книг (25%), статей в газетах и журналах (22,5%). Преподаватели вузов не упоминались. Перед запуском проекта определялась заинтересованность студентов в этом проекте. Одобрили его 87,5%, каждый четвертый студент отметил, что безразлично относится к своему здоровью. Тем не менее, 90% опрошенных студентов назвали здоровье абсолютной ценностью, в тройку лидеров в системе жизненных ценностей вошли также семья (82%) и любовь (57,5%).

Состояние здоровья молодежи давно вызывает опасения общества за будущее страны, так как большинство молодых людей уже к двадцати годам приобретают массу хронических заболеваний. Анализируя состояние здоровья детского населения Республики Беларусь за последние 15 лет, следует отметить рост показателей первичной заболеваемости детей (29,3%) и подростков (64,5%). Более значимо увеличилась общая заболеваемость у детей с 19,0% до 46,9%, и это связано с накоплением хронической патологии. У подростков общая заболеваемость за последние 15 лет также значительно возросла: по болезням органов дыхания – на 82,9%, по новообразованиям – на 72,2%, по болезням нервной системы – на 57,3%, травмам и отравлениям – на 50,8%, болезням костно-мышечной системы и соединительной ткани – на 58,2%.

Таким образом, анализ состояния здоровья детского и подросткового населения в Республике Беларусь за последние десятилетия показывает, что в динамике оно стало значительно хуже и объективно следует ожидать его дальнейшего ухудшения. В связи с этим возрастает актуальность и необходимость повсеместного внедрения и грамотного непрерывного использования здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий на всех этапах получения образования [2]. Причинами ухудшения здоровья детей и подростков являются отсутствие у населения общей культуры здоровья, недостаток мотивации на здоровый образ жизни, а также недостаток специалистов, способных грамотно и умело участвовать в формировании здоровья учащейся молодежи и предупреждать опасность развития вредных привычек и разного рода заболеваний.

Будущее нашей страны зависит и оттого, какие ценностные ориентации школьников и студентов будут занимать приоритетные позиции. Одним из направлений в личностной ориентации является здоровьесберегающая деятельность высшего учебного заведения в отношении здорового образа жизни студентов. Однако не секрет, что современные педагогические образовательные технологии мало учитывают уровень здоровья и адаптивные возможности учащихся. Серьезным стрессовым фактором для студентов, особенно на первом курсе, является увеличение учебной нагрузки, как по объему, так и по времени; несоответствие методик и технологий обучения возрастным функциональным возможностям студентов, физиологической и психологической зрелости вчерашнего школьника; внедрение в учебный процесс инновационных технологий, требование больше времени уделять самостоятельной подготовке с использованием интернет-ресурсов. Это часто приводит к ухудшению психологического и эмоционального состояния первокурсника. Перечисленные факторы

риска можно дополнить также стрессовой адаптацией к изменившимся условиям проживания студента вне семьи.

Для проведения эффективной работы по сохранению, укреплению и формированию здоровья учащихся необходимо, чтобы сами педагоги были в достаточной мере грамотны и были готовы заниматься здоровьесберегающей деятельностью. Изучая валеологическую готовность педагогов Санкт-Петербургских школ, В. В. Колбанов и М. Г. Колесникова установили, что сами педагоги низко оценивают состояние своего здоровья: только 28,3 % оценили его как хорошее, 63,1 % – как удовлетворительное, остальные – как плохое. Значительная часть педагогов Санкт-Петербурга связывают состояние здоровья со здоровым образом жизни. Почти 80 % опрошенных используют свои валеологические знания на работе. Но в то же время 38 % учителей не намерены повышать свою квалификацию по валеологии, что свидетельствует о низкой мотивации валеологической готовности педагогов. В. В. Колбанов указывает на целесообразность непрерывного валеологического образования педагогов, считает формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни важной педагогической задачей и указывает на необходимость соответствующей подготовки для будущих педагогов [1]. Л. Ф. Тихомирова также указывает на объективную необходимость валеологических знаний каждому педагогу, так как именно этот фактор является ведущим в формировании здоровьесберегающей образовательной среды [4].

К сожалению, современная система подготовки и переподготовки педагогических кадров у нас в стране предусматривает минимальный и явно недостаточный уровень знаний по возрастной физиологии и психологии, педагогической валеологии, психофизиологии учебного процесса, что не позволяет выстроить научно обоснованный и непрерывный здоровьесберегающий учебный процесс. До настоящего времени в учреждениях образования отсутствует мониторинг здоровья учащихся; в организации учебного процесса не учитывается динамика показателей физического развития и заболеваемости учащихся; не проводится экспертиза программ, планов, технологий с точки зрения их влияния на здоровье школьников, отсутствует механизм проведения этой экспертизы. Решение проблемы сохранения здоровья студентов и школьников в образовательных учреждениях часто ограничивается рамками физического развития, хотя физическое развитие – только один из показателей здоровья, часто не позволяющий быстро реагировать на изменение ситуации со здоровьем [5].

В заключение следует подчеркнуть, что годы обучения студентов в вузе – важный этап становления будущих специалистов. Именно в этот

период в значительной мере раскрываются их способности, совершенствуется интеллект, расширяется круг познаний. Система образования вуза направлена на то, чтобы в последующие годы молодые люди, окончившие вуз, продолжали постоянно самосовершенствоваться. Важным средством на пути к самосовершенствованию является сформированная в студенческие годы потребность в здоровом образе жизни. Первостепенной задачей преподавателей вуза является тот факт, чтобы студент стал не только профессионалом в своей области знаний, но и специалистом, который бы обладал разного рода умениями и навыками восстановления организма после напряженной работы [6].

Таким образом, проблема сохранения, укрепления и формирования психического и физического здоровья учащихся в образовательных учреждениях является весьма актуальной. Будущее нашей страны зависит и оттого, какие ценностные ориентации детей и молодежи будут занимать приоритетные позиции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Колбанов, В.В. К вопросу о валеологическом образовании педагога / В.В. Колбанов, Т.А. Берсенева. – Здоровье и образование. Проблемы педагогической валеологии. – СПб, 1995. – С. 9–13.
2. Копыток, А.В. Показатели заболеваемости и первичной инвалидности детского населения Республики Беларусь / А. В. Копыток // <https://rep.polessu.by/bitstream/123456789/12894/1/19.pdf>
3. Морозова, Л.А. Система здоровьесформирующей деятельности в условиях инновационной образовательной среды образовательного учреждения / Л. А. Морозова // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2011. – №2. – С.21.
4. Тихомирова, Л.Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики: монография / Л.Ф. Тихомирова, под ред. М.И. Рожкова. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2004. – 240 с.
5. Футорный, С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи : [монография] / С. М. Футорный. – К: Саммит-книга, 2014. – 296 с.
6. Шутюк, Л.Н. Здоровье студентов как социально-педагогическая задача вузовского образования / Л. Н. Шутюк // Вестник ИрГТУ. – 2015. – №11 (106). – С.407.