

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ МЕНЕДЖЕРА

*Холошная Анна Эдуардовна, факультет государственной службы
и управления, 1 курс*

*Государственное образовательное учреждение высшего профессионального
образования «Донецкая академия управления и государственной службы при
Главе Донецкой Народной Республики»,
Донецкая Народная Республика, г. Макеевка*

*Научный руководитель: Иващук О. В., преподаватель кафедры физического
воспитания Государственного образовательного учреждения высшего профес-
сионального образования «Донецкая академия управления и государственной
службы при Главе Донецкой Народной Республики»*

В статье рассматриваются вопросы применения здоровьесберегающих технологий как средства формирования культуры здоровья. Предлагается описание несложных здоровьесберегающих технологий, способствующих повышению работоспособности менеджера в профессиональной деятельности.

The article deals with the use of health-saving technologies as a means of forming a health culture. A description of simple health-saving technologies that contribute to improving the efficiency of the manager in professional activities is proposed.

Ключевые слова: культура здоровья; менеджер; здоровьесберегающие технологии; профессиональная деятельность; работоспособность.

Keywords: health culture; manager; health-saving technologies; professional activity; working capacity.

Введение. В современной профессиональной сфере администрирования возрастает роль формирования культуры здоровья специалистов, где главным фактором становится образ жизни человека, обусловленный его индивидуальными особенностями, сформированными потребностями и убеждениями.

Актуальность исследования обусловлена тем, что культура здоровья, выступая компонентом общей культуры, обеспечивает сохранение здоровья личности и общества, приобщает к системе практик здорового образа жизни на основании сформированных навыков.

В рамках исследования здоровье выступает, прежде всего, социальной категорией, определяемой характером общественных и профессиональных отношений. С позиций социального подхода здоровье оценивается мерой трудоспособности, социальной активностью, отношением человека к миру, способностью к полноценному выполнению профессиональных функций.

Трактовке понятия «культура здоровья» посвящены разработки таких ученых как Л. Волошина, З. Тюмасова, О. Трещева, З. Колычева, К. Платонов и

других. По их мнению, культура здоровья определяется наличием позитивных ценностей и задач, определенным отношением к собственному здоровью, окружающей среде и социуму, ведением грамотного здорового образа жизни, позволяющего самостоятельно регулировать собственное состояние здоровья, применять различные знания и технологии здоровьесбережения.

Целью статьи является обоснование применения здоровьесберегающих технологий как средства формирования культуры здоровья современного специалиста.

Задачи:

1. Рассмотреть здоровьесберегающие технологии как компонент укрепления и сохранения здоровья в профессиональной деятельности.

2. Проанализировать отношение молодых менеджеров к поддержанию культуры здоровья.

Культура здоровья – это определенный образ жизнедеятельности человека, связанный с профилактикой заболеваний и укреплением здоровья. Применительно к исследованию, культура здоровья – это распорядок мероприятий, направленных на здоровьесбережение, поддержание профессиональной, социальной активности и повышение работоспособности [1, 2].

Также в контексте исследования можно выделить компоненты культуры здоровья, которые входят в личностную характеристику современного менеджера:

мотивационно-личностный (совокупность норм и ценностей, присущих специалисту, мотивация к ведению здорового образа жизни и профилактике заболеваний);

когнитивный (система знаний о методах саморазвития и поддержания здоровья);

деятельностный компонент (поддержание определенного уровня здоровья посредством ведения здорового образа жизни).

Технологии здоровьесбережения относятся скорее к области практической реализации идеи культуры здоровья.

Под здоровьесберегающими технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых идет на пользу здоровья. Здоровьесберегающие технологии связаны с различными формами деятельности людей (в сфере образования, здравоохранения, в правовой, административной, культурной сферах), которые направлены на формирование здорового образа жизни человека и минимизацию факторов, приносящих вред его здоровью, а, следовательно, качеству жизни и профессиональной деятельности [2, 4, 5].

Существуют определенные принципы здоровьесберегающих технологий:

принцип «Не навреди!»;

принцип сознательности и активности;

принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;

принцип систематичности и последовательности;

принцип доступности и индивидуальности;

принцип всестороннего и гармонического развития личности;

принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

К традиционным технологиям здоровьесбережения относят: режим дня, чередование умственной и двигательной деятельности, организацию эргономичного рабочего места, включение в распорядок рабочего дня производственной гимнастики, соблюдение правил охраны и гигиены труда. В дополнение к ним эффективным будет применение нетрадиционных здоровьесберегающих технологий. Предлагаем описание нескольких таких технологий, применение которых возможно на рабочем месте, не займет много времени и будет способствовать повышению работоспособности [2, 4, 5].

Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой, главное отличие которой – естественность. Тренировка трехфазного дыхания обеспечивает работоспособность организма в любых условиях и при любых физических и эмоциональных нагрузках. Так как это дыхание является комплексным, оно укрепляет все органы, связанные с дыханием (голосовой аппарат, легкие и диафрагму). Последовательность трехфазного дыхания такова: выдох – пауза – вдох, причем между вдохом и выдохом паузы нет. То, что началом трехфазного дыхания является выдох – принципиально важно. Первая фаза – выдох, который должен быть дозированным, упругим и ровным. При выдохе нельзя стремиться выдохнуть из себя весь воздух, оставшаяся его часть необходима для следующей фазы. Вторая фаза – пауза, во время которой формируется естественное желание вдохнуть. Она определяет объем воздуха, необходимого для вдоха в зависимости от состояния организма. Третья фаза – вдох, осуществляется очень быстро, через нос почти бесшумно, а также без малейшего напряжения дыхательных путей. Трехфазное дыхание помогает снять утомление, потому что упругий активный выдох очищает легкие от избытка углекислоты и части отработанного воздуха; пауза позволяет подготовиться легким к принятию новой порции воздуха, а естественный вдох носом способствует заполнению их количеством воздуха, достаточным для обеспечения организма кислородом. Общее количество повторений цикла обычно не более 2–4 раз, что примерно будет занимать 1–2 мин. [3].

Приемы **Су-Джок терапии** активно используются в качестве самомассажа для улучшения мелкой моторики пальцев рук, а также с целью общего укрепления организма и повышения потенциального энергетического уровня. Во время массажа стимулируются активные точки, расположенные на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Несложные упражнения выполняют в течение 1–2 минут. Например, очень полезен массаж пальцев и ногтевых пластин до стойкого ощущения тепла с помощью су-джок колечка, так как на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека.

Кинезиологические упражнения также помогают укрепить здоровье, оптимизировать основные психические процессы (память, внимание, мышление, речь, слух, воображение, восприятие), повысить умственную работоспособность, улучшить психоэмоциональное состояние. К тому же значительную часть из них удобно выполнять в положении сидя, в том числе во время работы за компьютером. Специфические кинезиологические упражнения (положения и

движения рук, ног, тела) призваны синхронизировать работу обоих полушарий, передавать информацию из одного полушария в другое. Они бодрят, тонизируют, снимают усталость, тяжесть в голове, помогают справиться с нежелательной в данный момент сонливостью, обостряют внимание и память, а также значительно повышают способность концентрироваться на выполняемой работе.

Можно, например, выполнить следующее упражнение. Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки скрепки из коробочки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руки с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.

Аутотренинг – технология, позволяющая воздействовать на подсознание с помощью расслабления мышц, дыхания. После умственной или эмоциональной активности необходимо изолированно от посторонних шумов расслабиться, отвлечься от тревожных мыслей; дышать глубоко и спокойно. Стимульным материалом могут служить спокойные визуальные ориентиры, музыка, тексты для чтения, например, описания природы.

Приемы, использующиеся в **арт-терапии** (музыка-терапия, эстетико-терапия, цвето-терапия, сказко-терапия и другое) позволяют переключить внимание с одного задания на другое, изменить темп мыслительной деятельности и способствуют приливу бодрости и энергии.

В ходе исследования вопроса применения здоровьесберегающих технологий как средства формирования культуры здоровья был проведен соцопрос молодых специалистов сферы управления и тренинговое занятие по обучению нетрадиционным здоровьесберегающим технологиям. Результаты соцопроса показали исходный и сформированный уровень представлений молодых людей о важности культуры здоровья в профессиональной деятельности и намерениях поддерживать психоэмоциональное здоровье. Анализ результатов представлен на рисунке.

Вопросы социологического опроса:

1. Что такое культура здоровья?
2. Считаете ли Вы важным следить за здоровьем?
3. Имеете ли Вы представление о методах здоровьесбережения?
4. Используете ли Вы техники здоровьесбережения?
5. Хотите ли Вы участвовать в обучении технологиям здоровьесбережения и дальше?

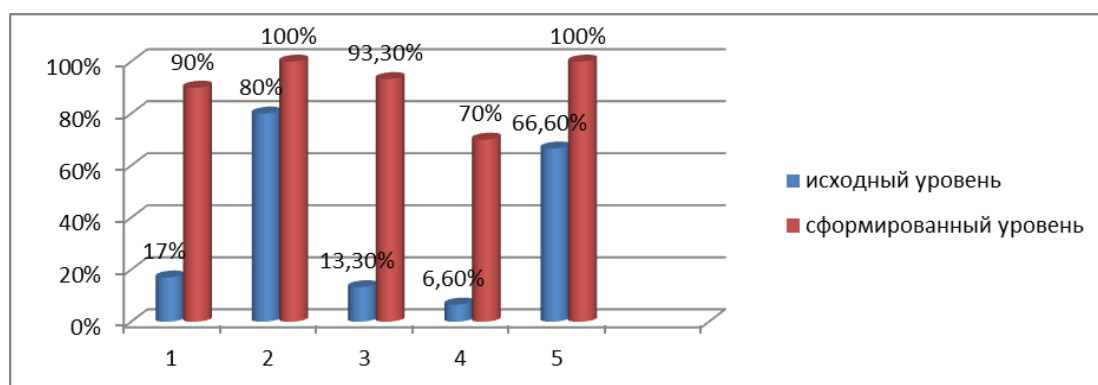


Рисунок – Анализ результатов соцопроса «Применение здоровьесберегающих технологий как средства формирования культуры здоровья»

Исходя из проведенного исследования, можно сделать вывод о том, что современные молодые менеджеры имеют определенное представление о важности поддержания физического, психоэмоционального и социального здоровья для успешной профессиональной деятельности. Они заинтересованы в повышении собственных знаний и опыта в применении традиционных и нетрадиционных технологий здоровьесбережения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буйносова, Н. И. Здоровый образ жизни как элемент корпоративной культуры современного промышленного предприятия. Опыт. Проблемы. Пути решения. / Н. И. Буйносова, Н. В. Попова – Каменск-Уральский, 2007. –120 с.
2. Должикова, Х. В. Здоровьесберегающие технологии / Х. В. Должикова, Г. А. Лобачев. – Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2017. – 140 с.
3. Ермолаева, О. Ф. Основы трехфазного дыхания / О. Ф. Ермолаева. – М., 1991. – С. 93–143.
4. Казин, Э.М., Блинова, Н.Г., Литвинова, Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
5. Касимов, Р. А. Идеальная модель здорового образа жизни как педагогическое средство формирования здоровой личности в здоровьесберегающем образовательном пространстве / Р. А. Касимов // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 29–34.

holosnaaanna@gmail.com