

ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

SIGNIFICANCE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES AT THE PRESENT STAGE

А. В. ПШЕНИЧНАЯ, В. П. МАЛЕЦКАЯ
A. V. PSHENICHNAYA, V. P. MALETSKAYA

Белорусский государственный университет
Минск, Республика Беларусь
Belarusian State University
Minsk, Republic of Belarus

e-mail: hehniova@bsu.by, padzerko63@mail.ru

Здоровьесберегающие технологии играют важную роль в профессиональной специализации и развитии белорусского общества, что приводит к необходимости рассматривать их в контексте экономических и социальных инноваций. Здоровьесберегающие технологии должны соответствовать определенным требованиям: необходимость объективного соответствия моделируемым практикам образования и социализации человека; требуется наличие определенных здоровьесберегающих методов. Эмпирические исследования показали, что профилактическое поведение связано с предполагаемыми угрозами в человеческой жизнедеятельности и преимуществами действенных способов по сохранению здоровья.

Ключевые слова: здравоохранение; поведение, направленное на сохранение здоровья; питание; отношение к здоровью; профилактика; физическая активность; угрозы здоровью; социальная среда.

Health-saving technologies play an important role in the professional specialization and the development of the Belarusian society, leading to the need to consider them in the context of modern economic and social innovations. Health-saving technologies must meet certain requirements: the need for objective compliance with the educational and socialized practices of individuals; the presence of particular health-saving methods is necessary. Empirical studies have shown that preventive (health-saving) behavior is connected to perceived threats in human life activities and advantages of effective health-saving methods.

Keywords: healthcare; health-saving behavior; nutrition; attitude to health; prevention; physical activity; health threats; social environment.

Общеизвестным фактом является то, что на здоровье человека оказывает существенное влияние целая группа факторов, часть из которых может быть отнесена к внешним, а часть – к внутренним, находящимся в прямой зависимости непосредственно от человека. По данным, представленным Всемирной организацией здравоохранения, здоровье человека почти на 50 % связано с его образом жизни. Кроме того, порядка 15 % влияния оказывает наследственность, примерно на 20 % зависит от влияния окружающей среды (включает в себя режим питания, загрязнение атмосферного воздуха и воды, экологическое состояние среды обитания), в то время как оставшиеся 15 % подвластны воздействию медицины [2, с. 4]. Таким образом, здоровье человека во многом зависит от него самого, здорового образа жизни, который он ведёт. Современные исследователи заинтересованы в том, чтобы определить насколько поведение человека, образ его жизни, определенные особенности культуры, жизненный стиль, следовательно, и те решения, которые принимает человек, способствуют сохранению здоровья, качества, продолжительности жизни. Данные исследования включают определение значимости занятий спортом, регулярных физических упражнений, а также отдельных специфических параметров жизнедеятельности, таких как достаточный отдых, рациональное питание, отказ от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем, применение наркотиков и токсических веществ). Таким образом, на сегодняшний день можно выделить несколько наиболее характерных типов отношения человека к здоровью: позитивное, нейтральное, негативное; активное либо пассивное (по степени активности). Однако в современной науке меньшее значение уделяется особенностям культуры и социализации в рамках модели поведения, предусматривающей сбережение здоровья.

Объектом исследования в данном случае является здоровье человека, *предметом исследования* – поведение человека, направленное на сохранение здоровья. Следует отметить, что в поисках эффективного воздействия на поведение человека в сфере здоровья учеными разрабатывались различные теории (теория санологии, разработанная академиком Ю. Лисицыным). В то же время, имеющихся знаний о данной проблематике зачастую недостаточно для того, чтобы механизм сбережения здоровья мог в полной мере соответствовать критериям и параметрам современной жизнедеятельности человека.

Изменения в организации труда, экономических и социальных отношения приводят к необходимости внедрения новых принципов, программ и методик, направленных на активизацию поиска и выявления наиболее характерных проблем, на которые может воздействовать эф-

фективно функционирующая здоровьесберегающая технология. Действуя как принципиально новый подход к сохранению здоровья, подобные методики должны удовлетворять критерии производственного процесса и быть направлены на сбережение и восстановление деятельности организма.

Цель работы: определить значимость здоровьесберегающих технологий на современном этапе, оценить роль системы образования, а также обратить внимание на значимые факторы, которые способны повлиять на минимизацию угроз здоровью человека, а также на нарушения функциональности организма.

Результаты. Профессиональная социализация человека с точки зрения отношения к здоровью является двусторонним процессом, который включает в себя также активное воспроизводство социальных отношений. Позитивная социализация, являющаяся непрерывным и двусторонним процессом взаимодействия между человеком и обществом, должна позволить обществу сохранить стабильность, трансляцию и развитие культуры, а также обеспечить соблюдение определенных норм и параметров с учетом мер, которые необходимы для постоянного эффективного взаимодействия с обществом.

Двусторонний социальный обмен в результате здоровьесберегающей профессиональной социализации происходит посредством следующих процессов:

- интериоризация – приобретение социального опыта в студенческом возрасте;
- экстериоризация – внедрение новых элементов в общественную жизнь.

В качестве примера наличие негативной социальной адаптации может привести к хроническому стрессу, связанному с работой. Особенно подвержены этому стрессу лица, работа которых является монотонной, контролируемой, либо связана с постоянным учетом и требует концентрации. На современном этапе это не только виды работ, часто встречающиеся в непрерывном производстве, но и определенные виды умственного труда, которые не являются нормируемыми. Результатом такого труда может стать нарушение сна, что, в свою очередь, вызывает последующее снижение производительности. Данные указывают на то, что связанный с работой стресс, ритмичность труда и снижение производительности могут оказать синергетический негативный эффект на отношении человека не только к труду, но и к собственному здоровью. Неблагоприятные последствия потери сна, взаимодействующие с пере-

грузкой и высоким уровнем возбуждения, на некоторые важные аспекты работы были задокументированы в нескольких исследованиях недосыпания. Итогом подобной ситуации постоянного стресса может явиться то, что сотрудники будут использовать невыходы на работу (как в форме прогулов, так и в форме больничных) в качестве механизма выхода из неблагоприятных ситуаций на работе. Таким образом, складывается положительная корреляция между стрессом, отсутствием или недостатком сна и заболеваемостью человека.

Таким образом, человеку просто необходимо приобрести социальный опыт здоровьесберегающего поведения. Необходимо создание такого подхода, который способен трансформировать здоровьесберегающие технологии в определённый комплекс собственных ценностей для человека, включая его установки и ориентации. Социальная активность населения студенческого возраста в сфере сохранения здоровья является одним из основных качеств образовательной и профессиональной социализации. Необходимым условием для создания и внедрения такой модели является соблюдение следующих критериев (таблица).

Таблица

Ключевые элементы здоровьесберегающих технологий в зависимости от основных предъявляемых к ним критериев.

Критерии	Важнейшие элементы здоровьесберегающих технологий
Демографические	Превентивные меры
	Создание доступной и эффективной сети физкультурно-оздоровительных учреждений, доступных для клиентов различных возрастов
	Дифференцированный подход к специфическим угрозам здоровью в различном возрасте, а также определенные особенности подхода в рамках различных гендерных групп
Социально-психологические	Работа в масс-медиа (создание доступных, но в то же время надежных источников необходимой информации)

	Образовательные программы
	Создание психологического комфорта и условий для социализации

В условиях внедрения в массовое сознание принципов здорового образа жизни, актуальным становится исследование новых возможностей, открывающихся в здоровьесберегающей работе, а также эффекта, который может оказывать подобная модель поведения на отдельные аспекты человеческой жизнедеятельности.

Актуальность темы обоснована тем, что за время учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении мы невольно становимся заложниками окружающих условий. Большинство выпускников имеют жалобы на состояние здоровья и только 10 % из них абсолютно здоровы. Такие данные заставляют задуматься и сделать все необходимое для улучшения самочувствия учащихся. В течении длительного времени эти показатели игнорировались со стороны министерства образования, но когда ситуация достигла катастрофических масштабов, были задействованы всевозможные методы, направленные на повышение здоровья школьников.

В настоящее время здоровьесберегающие технологии рассматриваются как основа здоровьесберегающей педагогики и психологии, как одна из развитых форм и методов воздействия на здоровье человека.

Выводы. Таким образом, необходимо определиться со значением категории «здоровьесберегающие технологии». Если учитывать, что здоровье может быть психологическим, физическим, социальным и духовным, то технология по его сохранению должна учитывать четыре фактора и способствовать не только эффективной социализации человека, но и созданию позитивной модели поведения в отношении сохранения опыта.

Акцент в технологии сбережения здоровья должен быть сделан на формирование такого подхода, при котором у человека имеется возможность самостоятельной ориентации в растущем потоке образовательной и научной информации. Кроме того, создание методик адаптации и социализации в меняющихся социально-экономических и технологических условиях становится объективной необходимостью не только для будущих специалистов (школьников, студентов), но и для людей зрелого возраста. Данный подход предусматривает личностно-ориентированный характер здоровьесберегающих технологий.

Охрана здоровья является неотъемлемым направлением трудовой деятельности. Однако подход к охране здоровья в рамках трудовой деятельности во многом ограничен особенностями производственного процесса, доступными способами и средствами их достижения, редко способен выйти за рамки условий и принципов организации труда. В условиях постепенного перехода на рыночные экономические отношения в сфере здравоохранения актуально исследование новых возможностей, открывающихся в здоровьесберегающей работе с точки зрения демографического подхода. Это касается и разработки специфических «здоровьесберегающих образовательных технологий» в сфере дошкольного, среднего, среднеспециального и высшего образования. Одной из проблем является то, что на современном этапе специалисты образования и здравоохранения вкладывают в него разный смысл [1, p. 130].

В создании эффективных моделей сбережения здоровья важную роль играет семья, ближайшего окружения человека, круга его общения. Кроме того, перспективным направлением совершенствования здоровьесберегающих технологий является разработка недостаточно изученной области, к которой относится воздействие средств массовой информации, в том числе социальных сетей и современных информационных технологий на проявления витального или антирискового поведения в отношении сохранения здоровья [5, с. 521].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. *Weinstein, N. D.* The Precaution Adoption Process Model Health/N.D.Weinstein, P.M.Sandman, S.J. Blalock// Behavior and Health Education, 4th. ed. – San Francisco: Jossey-Bass, 2008. – P. 123–147.
2. *Морозов, М. А.* Здоровый человек и его окружение. Здоровьесберегающие технологии: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Лань», 2016. – 372 с.
3. *Смирнов, Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – М., 2006. – 253 с.
4. *Сурмач, М. Ю.* Специфика социологического инструментария в исследовании репродуктивного исследования подростков/М. Ю. Сурмач// Социологические методы в современной исследовательской практике: Сборник статей, посвященной памяти первого декана факультета НИУ ВШЭ А. О. Крыштановского [Электронный ресурс]/ отв. ред. и вст. сл. О. А. Оберемко; НИУ ВШЭ, РОС, ИР РАН. – М.: НИУ ВШЭ, 2011. – С.516–523.
5. *Татарников, М. А.* Зачем нужна стандартизированная методика социологического опроса в здравоохранении? / М. А. Татарников// Социология медицины. – 2013. – №2 (23). – С.11–22.