

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПОДХОДА К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИМ ТЕХНОЛОГИЯМ

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья общества вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье людей ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением высшего образования [1].

Изменения, которые происходят в образовательном пространстве, не столь очевидно и быстро проявляются как, например, результат удачно сделанной операции. Но такова особенность большинства профилактических и психолого-педагогических (воспитательных, в широком смысле) воздействий: отдельные малозаметные сдвиги в состоянии организма, физиологических и психологических процессах, личностных структурах, накапливаясь, приводят в результате к уже заметным изменениям. То же в случае патогенных факторов, характерных для системы образования: их почти незаметное каждодневное воздействия на студентов и педагогов приводят к постепенному истощению ресурсов здоровья, появлению сначала пограничных, а за тем клинически выраженных

нарушений здоровья и дефектов, уже трудно поддающихся восстановлению [2].

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым студенты учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей [3].

Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают:

Аксиологический, проявляющийся в осознании людей высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности. Осуществление аксиологического компонента происходит на основе формирования мировоззрения, внутренних убеждений человека, определяющих рефлексию и присвоение определенной системы духовных, витальных, медицинских, социальных и философских знаний, соответствующих физиологическим и нейропсихологическим особенностям возраста; познание законов психического развития человека, его взаимоотношений с самим собой, природой, окружающим миром. Таким образом, воспитание как педагогический процесс направляется на формирование ценностно-ориентированных установок на здоровье,

здоровьесбережение и здравотворчество, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и мировоззрения. В этом процессе у человека развивается эмоциональное и вместе с тем осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях.

Гносеологический, связанный с приобретением необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познанием себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интересом к вопросам собственного здоровья, к изучению литературы по данному вопросу, различных методик по оздоровлению и укреплению организма. Это происходит благодаря процессу формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладению умениями сохранять и совершенствовать личное здоровье, оценке формирующих его факторов, усвоению знаний о здоровом образе жизни и умений его построения. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности обеспечивающих ценностное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих людей. Все это ориентирует студента на развитие знаний, которые включают факты, сведения, выводы, обобщения об основных направлениях взаимодействия человека с самим собой, с другими людьми и окружающим миром. Они побуждают человека заботиться о своем здоровье, вести здоровый образ жизни, заранее предусматривать и предотвращать возможные отрицательные последствия для собственного организма и образа жизни.

Здоровьесберегающий, включающий систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится

соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.

Эмоционально – волевой, который включает в себя проявление психологических механизмов — эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции; переживания, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля — психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья. Воля является чрезвычайно важным компонентом, особенно в начале оздоровительной деятельности, когда здоровый образ жизни еще не стал внутренней потребностью личности, а качественные и количественные показатели здоровья еще рельефно не выражаются. Он направлен на формирование опыта взаимоотношений личности и общества. В этом аспекте эмоционально-волевой компонент формирует такие качества личности, как организованность, дисциплинированность, долг, честь, достоинство. Эти качества обеспечивают функционирование личности в обществе, сохраняют здоровье, как отдельного человека, так и всего коллектива.

Экологический, учитывающий то, что человек как биологический вид существует в природной среде, которая обеспечивает человеческую личность определёнными биологическими, экономическими и производственными ресурсами. Кроме того, она обеспечивает ее физическое здоровье и духовное развитие. Осознание бытия человеческой личности в единстве с биосферой раскрывает зависимость физического и психического

здоровья от экологических условий. Рассмотрение природной среды как предпосылки здоровья личности позволяет нам внести в содержание здоровьесберегающего воспитания формирование умений и навыков адаптации к экологическим факторам. Общение с миром природы способствует выработке гуманистических форм и правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме. В то же время природная окружающая среда, является мощным оздоровительным фактором [4].

Физкультурно-оздоровительный компонент предполагает владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии. Кроме того, этот компонент содержания воспитания обеспечивает закаливание организма, высокие адаптивные возможности. Физкультурно-оздоровительный компонент направлен на освоение личностно важных жизненных качеств, повышающих общую работоспособность, а также навыков личной и общественной гигиены. [5].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. «Внедрение здоровьесберегающих технологий» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/2014/01/30/zdorovesberegayushchie-tehnologii>– Дата доступа: 02.03.2022.
2. Понятие о здоровьесберегающих образовательных технологиях [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://schuzmen.vitebsk.by/zdortehmol.htm>– Дата доступа: 02.03.2022.
3. Психологическое здоровье и здоровьесберегающие технологии в образовании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-i-zdoroviesberegayushchie-tehnologii-v-obrazovanii>– Дата доступа: 02.03.2022.

4. Здоровьесберегающие технологии, как инструмент успешной коррекционной работы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/247386-zdorovesberegajuschie-tehnologii-kak-instrume>– Дата доступа: 02.03.2022.
5. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://core.ac.uk/download/pdf/151219396.pdf>– Дата доступа: 02.03.2022.

Жукова А.Д., студент 217 группы
дневной формы обучения
Научный руководитель – Лебедева Д.В.,
старший преподаватель

ДРЕЗДЕНСКИЙ ОПЕРНЫЙ ТЕАТР

Важность культурного наследия сегодня ясна многим ценителям искусства. Жаль, но для многих людей безразлично хранение исторических памятников, несмотря на то, что архитектурные и скульптурные памятники, живопись и другие виды искусства – это главные атрибуты любого государства в международных отношениях. То, чего достигли мастера слова, мрамора и кистей выдает потенциальные возможности народа и его ментальность. В сфере туризма больше ценятся страны, богатые памятниками древности, что дополнительно снабжает государство финансами. Тема необходимости сохранения памятников неоднократно поднималась передовыми мыслителями и литераторами в своем времени.

Таким образом, памятники культуры важно оберегать и сохранять, потому что они необходимы для разностороннего развития страны и ее граждан. Всеобщий доступ к искусству повышает уровень образованности и