

Н. С. МАРТЫНЮК

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ ДЕМОГРАФИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ**

Здоровье во все времена было главной социальной потребностью человека. Здоровье нации – важнейший критерий эффективности государственного устройства, деятельности руководителей.

Исследования, проведенные в Республике Беларусь и за рубежом установили, что жизнедеятельность организма зависит от следующих факторов: от организации здравоохранения (10%), наследственности (16%), окружающей среды (21%) и образа жизни (53%). Как видно, окружающая среда и образ жизни человека способны на 74% активно воздействовать на состояние человека.

Основные причины, влияющие на преждевременное старение человека, следующие: нерациональное питание, недостаточная двигательная активность (гиподинамия), наличие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков), хаотичный режим дня и отрицательный психологический микроклимат (в быту и на работе). Нерациональное питание и снижение двигательной активности увеличивают массу тела; вредные привычки, хаотический режим дня и отрицательный микроклимат приводят к заболеваниям.

Именно вследствие названных причин снижаются защитные функции организма и прогрессирует преждевременное его старение.

Недооценка роли и значения физической культуры, остаточный принцип финансирования ее в бывшем Советском Союзе привел к очень серьезным последствиям: по сравнению с развитыми странами у нас в 6 раз была выше материнская смертность, в 3 раза – смертность детей до 1 года, в 2 раза в возрасте от 15 до 60 лет. Примерно 50% школьников имели отклонения в состоянии здоровья. Более 70% населения находились между болезнью и здоровьем. В Беларуси эти показатели значительно усугубились последствиями аварии на ЧАЭС. Как показывает статистика, с развалом бывшего Советского Союза ситуация ухудшилась, поскольку было разрушено то хорошее в области массовой физкультуры, что создавалось силами энтузиастов, ухудшились условия жизни, гигиены труда и отдыха людей, возникли стрессовые ситуации. Так, например, смертность от болезней сердца и кровеносных сосудов увеличилась до 30–35%. Мы стоим перед проблемой сохранения здоровья нации.

Но человек – уникальное создание природы, в котором заложен колоссальный потенциал восстановления, самосовершенствования, самооздоровления.

Наша задача – научить людей умело использовать резервные возможности организма. Нужна не столько защита от окружающей среды, сколько гармоничное совершенствование самого человека. Необходима действенная система реабилитации адаптивных сил человека в условиях довольно сложной экономической и быстроменяющейся экологической обстановки. Огромный потенциал в формировании культуры здоровья заложен в системе физического воспитания. Учеными (В. К. Бальсевич, 1988, Л. И. Лубышева, 1992, Н. И. Аринчин, 1998, и др.) признается приоритетная роль систематической физической активности в развитии и укреплении ресурсов здоровья человека.

Одним из эффективных средств формирования культуры здоровья студентов является организация учебной дисциплины «Здоровье-сберегающие технологии в образовательном процессе учреждений дошкольного образования».

Программа спецкурса рассчитана на 40 часов и включает три раздела: концепция здоровосозидания и здоровосозидательного образа жизни; оздоровительное воздействие закаливающих процедур на регуляцию показателей гемодинамики организма человека и оздоровительный бег.

Программа учебной дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе учреждений дошкольного образования» занимает важное место в подготовке специалистов по физической культуре и посвящена созиданию здоровья. В программе приводятся систематизированные сведения о методах здоровосозидания, которые рекомендуются людям различного возраста (Аринчин Н. И., 1998).

Программа учебной дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе учреждений дошкольного образования» построена на основе современных научных данных, последних достижений в области физиологии и педагогики, а также собственных научных разработок в области оздоровления лиц разного возраста.

Учебная дисциплина реализуется в виде лекционных и практических занятий, которые предусматривают формирование у студентов практических умений и навыков по организации и проведению различных форм и методов здоровосозидания, развитие у студентов творческого подхода к здоровосозидательному образу жизни.

Таким образом, организация учебной дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе учреждений дошкольного образования» открывает большие возможности для формирования здорового стиля жизни учащейся молодежи как модели поведения, позволяющей поддерживать и улучшать здоровье и избегать вероятность появления поведенческих или иных факторов риска, а также можно его рекомендовать к использованию в высших учебных заведениях Республики Беларусь.