

Ю. В. Старовойтова, С. Г. Аношко, В. Г. Аношко

УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»,
г. Минск, Республика Беларусь

ПУТЬ К СОХРАНЕНИЮ СВОЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Человек постоянно подвергается воздействию различных факторов, несущих отрицательную энергию, поэтому очень важно наряду с сохранением своего физического здоровья (спорт, закаливание, активный образ жизни) следить за своим психологическим состоянием.

Проблемой состояния здоровья учащейся молодежи в последнее время заинтересовалось много исследователей. Общеизвестен тот факт, что подростки, вступая в средние и высшие учебные заведения уже имеют колоссальный набор заболеваний. Очень важна субъективное мнение студентов о состоянии своего здоровья, где большинство учеников выделили зависимость здоровья от образа жизни, который они ведут [1]

Коренное реформирование системы образования и, как следствие, преобразования, проводимые в системе высшей школы, актуализировали проблему физического воспитания студентов. Анализ здоровья и физической подготовленности молодежи показывает, что в настоящее время среди студентов растет заболеваемость, снижается уровень физической подготовленности студентов I курсов. Увеличивается численность студентов, полностью освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья и количество занимающихся, отнесенных к специальной и подготовительной медицинских групп.

Актуальна мотивация к здоровому образу жизни среди студенчества, формирование у них высокого поведенческого уровня по отношению к своему образу жизни. Студенты - это наше будущее, от которого зависит социально-экономическое благополучие нашей страны и здоровья населения в последующие годы.

Здоровьесберегающей технологией в образовательно-воспитательной среде высшей школы следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья студентов, учитывая важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения его влияния на здоровье данной группы лиц.

Главными направлениями здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений являются:

- рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;
- проведение ежегодной диспансеризации студентов;
- рациональная организация двигательной активности студентов, включающая предусмотренные программой занятия физкультурой, динамические изменения и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовую работу;

- организация рационального питания студентов;
- система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;
- создание службы психологической поддержки студентов;
- организация доврачебного выявления факторов и групп риска девиантного поведения, в том числе употребления психоактивных веществ среди студентов (популяционный скрининг и мониторинг) с применением медико-технических технологий.

Существует несколько подходов к классификации здоровьесберегающих технологий. [2]

К первой группе относятся медико-гигиенические технологии. Это совместная деятельность педагогов и медицинских работников. Также в медико-гигиенических технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий.

Ко второй группе относятся физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ), которые направлены на физическое развитие. Реализуются на занятиях физической культуры и секциях на внеурочных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

К третьей группе относятся экологические здоровьесберегающей технологии (ЕЗТ), которые направлены на создание природосоответствующем, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных отношений с природой.

К четвертой группе относятся технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ). Реализуют специалисты по охране труда, защиты в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители (учебных корпусов), инженерно-технические службы, пожарной инспекции и т.д.. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом, как сохранение жизни, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий.

К пятой группе относятся здоровьесберегающих образовательных технологии (СВТ), которые делятся на три подгруппы:

- Организационно-педагогические (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления и гиподинамии и других дезадаптивных состояний.

- Психолого-педагогические технологии (ППТ) связаны с непосредственной работой на уроках физической культуры. Сюда же входит и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса.

- Учебно-воспитательные технологии (НПО), которые включают в себя программы по обучению заботе о своем здоровье и формирования культуры здоровья студентов, мотивации их к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ), предупреждения вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно - воспитательной работы со студентами после занятий.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, которые в последнее время все чаще включаются в внеурочную работу вуза:

Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии - формирование и укрепление психологического здоровья студентов, повышение ресурсов психологической адаптации личности (социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики).

Так, к социально-адаптирующих и личностно-развивающих технологий можно отнести психологическую службу поддержки студентов.

Такая служба должна осуществлять поддержку психологического здоровья студентов по нескольким направлениям:

1. Диагностика уровня психологического здоровья; уровня индивидуально-психологического развития.

2. Консультирование, направленное на сохранение и развитие психологического здоровья и индивидуально-личностных особенностей студентов.

3. Психокоррекция познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, неблагоприятных форм поведения и конфликтных отношений в процессе адаптации студентов к обучению в высшем учебном заведении.

4. Учебно-методическая работа, включающая разработку и апробацию социаль-но-психологических тренингов профессионально-личностного развития учащихся.

Для более полной организации работы по сохранению психологического здоровья студентов необходимо оборудовать кабинет психологической регуляции.

Непонимание благоприятного отношения к своему состоянию здоровья, невысокая мотивация к занятиям физической культурой, неразвитость навыков самоконтроля и во многом неадекватное восприятие состояния собственного организма приводят к формальному отношению студентов к своему здоровью, его сохранению и укреплению. В связи с необходимо обоснование содержания, средств и методов, способствующих эффективному формированию готовности студентов к здоровьесберегающей деятельности, и повышению уровня психологического здоровья. [3]

Целесообразность внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс высших учебных заведений вызвана факторами риска нарушений здоровья у студентов. Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс высших учебных заведений способствует становлению и развитию психически, соматически, физически и нравственно здоровой личности.

Литература

- 1.[http://sovbukh.ru/zhurnaly/sovetnik_buhgaltera/vypusk_8_44_iyl_2008/put_k_sohra_neniyu_psihologicheskogo_zdorovya_shag_pervyj]
- 2.[<http://pandia.ru/383259>]
- 3.[<https://infourok.ru/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoy-molodezhi-1701661.html>]