

## ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ВУЗА

**Абдуллаева Мавжуда Хабибуллаевна**

**Преподаватель русского языка**

**Ферганского медицинского института общественного здоровья.**

**[mavjuda.umarxab@gmail.com](mailto:mavjuda.umarxab@gmail.com)**

**<https://doi.org/10.5281/zenodo.15429675>**

**Аннотация.** В данной статье говорится о необходимости внедрения модели здоровьесберегающего взаимодействия преподавателей и студентов ВУЗа, а также критерии эффективности и условия реализации данной модели.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, студенты, деятельность, здоровьесберегающие технологии.

Великий немецкий поэт Генрих Гейне писал: «Единственная красота, которую я знаю – это здоровье».

Эпиграфом к своей статье я взяла бы слова академика Н. М. Амосова: «...чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

Актуальность данной проблемы определяется, прежде всего, ухудшением в последние десятилетия состояния здоровья учащейся молодежи. Данное явление ассоциируется с рядом объективных и субъективных причин: низким экономическим уровнем жизни большей части студентов; условиями учебной деятельности; отсутствием механизма стимулирования культуры здорового образа жизни учащихся; низкой активностью по отношению к своему здоровью; снижением интереса студентов к гармонии духовного и физического начала в личности. Во многом это обусловлено и тем, что существующая система образования не рассматривает сохранение и улучшение состояния здоровья как один из приоритетов своей деятельности, в результате же организация и содержание образования ведут к его ухудшению у всех участников образовательного процесса.

Динамика самореализации личности в современных условиях жизнедеятельности выдвигает повышенные требования к человеку, в частности, в аспекте состояния его здоровья. Здоровье выступает как одно из необходимых условий активной, творческой, полноценной жизни человека. Только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью может активно жить, успешно преодолевая профессиональные и бытовые трудности, добиваться успеха в современном динамичном мире [1].

В Законе Республики Узбекистан «Об образовании» четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранение здоровья обучающихся. Здоровье выступает как мера качества жизни, а здоровье нации – как конечный результат политики государства, дающего возможность гражданам относиться к своему здоровью как к непреходящей ценности, основе продления здорового рода, сохранения, совершенствования трудового потенциала, развитию генофонда, творчества и духовности человека [3].

В современных условиях развития отечественной высшей школы становится очевидно, что успешное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов во многом зависит от совместных усилий участников педагогического процесса [2].

Как известно, связующим звеном между педагогической теорией и практикой является педагогическое моделирование, потому что сложность педагогических систем ставит перед исследователями именно задачу формализации и, в конечном счете, моделирования учебного процесса. На основе анализа трудов специалистов в области физиологии (Н. П. Бехтерева, В. И. Вернадский) и педагогики (Н. В. Бордовская, Н. Ф. Голованова) определены теоретико-методологические основы формирования и развития здоровой личности: здоровье – целостное физическое, интеллектуальное, нравственное состояние личности, совокупность ее морально-волевых, ценностно-мотивационных установок, способствующих повышению уровня функционального состояния организма в целом; фактором и условием развития здоровой личности выступает здоровьесберегающая среда в образовательном пространстве учебного заведения, где создаются условия, обеспечивающие оптимальный для гармоничного интеллектуального, физического, духовно-нравственного развития личности субъекта педагогического процесса психологический микроклимат, а также формирование у него потребности в здоровом образе жизни.

Практика реализации педагогических процессов вузов показывает существующее противоречие в профессиональной вузовской подготовке, заключающееся в том, что ее направленность недостаточно учитывает деятельностные аспекты здоровьесберегающего развития личности. Оно, в свою очередь, основывается на готовности интегрированного использования студентами в учебной деятельности достигнутого уровня культуры учебного труда как учебного действия, включающего в себя физическую, интеллектуальную, духовную составляющую личности обучающихся.

В соответствии с этим разработана модель здоровьесберегающего взаимодействия преподавателей и студентов вуза. Она предусматривает создание среды, способствующей обучению и воспитанию будущего профессионала, обладающего потребностью в здоровом образе жизни и сосуществующего в гармонии духовного, нравственного и физического начал личности с самой собой, обществом, социальным и природным окружением, а также способного подсказать своим студентам, как сохранять, укреплять и восстанавливать здоровье.

Модель состоит из следующих взаимодействующих и взаимообусловленных компонентов: целевого, содержательного, диагностического и результативного. Первый компонент, целевой, представлен целью и задачами здоровьесберегающего взаимодействия преподавателей и студентов. Целью разработанной модели выступает создание условий для здоровьесберегающего сопровождения, сохранения и развития личности студентов. Задачи, которые решает модель, исходят из того, что студенты, выбрав профессию, начинают ее осмысливать со стороны своих собственных ценностей и представлений, и здоровье выступает как основная ценность на данном этапе.

Преподавателю важно предоставить обучающимся информацию о том, что отношение к своему здоровью должно быть сформировано как отношение к частной собственности, от сбережения которой зависит все их благополучие и сама жизнь. Студенты должны правильно планировать свою трудовую, семейную и личную жизнь, нести ответственность за собственное здоровье. Самому педагогу необходимо изменить отношение к студентам; преподавателю важно принимать студента таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности. При решении поставленных в модели задач преподавателю важно транслировать опыт ведения здорового образа жизни с преемственностью традиций и ценностных ориентаций, и на основе этого формировать опыт здоровьесберегающей профессиональной деятельности у студентов. Также необходимо проводить мониторинг развития обучающихся, тем самым продолжая формировать у них готовность к здоровьесберегающей саморегуляции. К критериям эффективности в модели относятся следующие:

1. Мотивированность преподавателей и студентов к здоровьесберегающей деятельности.
2. Способности проектирования здоровьесберегающих моделей поведения.
3. Активность в реализации полученных знаний по здоровьесбережению в учебной деятельности.
4. Регуляция собственного состояния и состояния других людей.
5. Самоконтроль собственного состояния.

Данная модель будет реализована, если будут соблюдены следующие условия реализации:

1. Готовность участников образовательного процесса к восприятию концепции здоровьесберегающей учебной деятельности с учетом тех принципов, компонентов и методологических подходов, которые заложены в модели.
2. Готовность к реализации здоровьесберегающих технологий взаимодействия в контексте профессионально направленного педагогического процесса.
3. Готовность преподавателей и студентов к реализации программы «Здоровьесбережение студентов как основа их учебной деятельности».

Цель курса: формирование у студентов знаний о здоровьесбережении в образовательных учреждениях, его роли в обеспечении здоровья и безопасности жизнедеятельности. Из факторов, которые наиболее выражены как влияющие на здоровье, следующие: низкая физическая активность, неправильное питание, нарушение режима дня. Среди источников получения информации по вопросам, связанным со здоровьем человека, чаще всего выступают: Интернет, родители, родственники, знакомые и друзья. Среди того, что необходимо делать для сохранения здоровья, следующее: правильно питаться, своевременно обращаться к врачу, заниматься физической культурой, спортом.

Внедрение модели здоровьесберегающего взаимодействия преподавателей и студентов вуза, а также рабочей программы «Здоровьесбережение студентов как основа их учебной деятельности» даёт положительные результаты. Анализ процесса реализации данных технологий в образовательной деятельности высших учебных

заведений позволяет сделать вывод о необходимости системно-деятельностной реализации содержания образовательного процесса вуза, в котором определяющим компонентом является отношение студентов к своему здоровью.

Необходимо проводить многогранную работу по формированию у студентов ценностного отношения к своему здоровью; обращать внимание на создание условий, обеспечивающих оптимальное развитие профессиональных качеств будущих специалистов.

### References:

#### Используемая литература:

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Закон Республики Узбекистан ОБ ОБРАЗОВАНИИ №636-XII Раздел 4 Ст.29
2. Медик, В. А. Университетское студенчество: образ жизни и здоровье / В. А. Медик, А. М. Осипов. – М. : Логос, 2003. – 198 с.
3. Сохранов-Преображенский, В. В. Развитие профессиональных умений студентов в образовательной среде вуза как основа их смыслообразующей профессиональной подготовки / В. В. Сохранов-Преображенский // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2013. – № 3. – С. 168–174.
4. Абдуллаева, М. Х., Башарова, Г. Г., & Рахматова, О. К. (2019). Преимущества индивидуального подхода в образовательном процессе. *Проблемы современной науки и образования*, (12-1 (145)), 88-90.
5. Башарова, Г. Г., & Абдуллаева, М. Х. (2021). Влияние демократичного стиля на повышение качества образования. *Science and Education*, 2(6), 560-563.
6. Абдуллаева, М. Х. (2018). Интерактивные формы обучения в современном вузе. *Вопросы науки и образования*, (2 (14)), 51-53.
7. Абдуллаева, М. Х. (2018). Интерактивные формы обучения в современном вузе. *Вопросы науки и образования*, (2 (14)), 51-53.
8. Абдуллаева, М. Х., Урмонова, Г. Х., & Башарова, Г. Г. (2019). Процесс внедрения информационных технологий в систему образования. *Вестник науки и образования*, (19-2 (73)), 50-52.
9. Абдуллаева, М. Х. (2019). Применение интернет-ресурсов на уроках русского языка и литературы. *Вопросы науки и образования*, (17 (64)), 85-87.