

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ «ВЫСШИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ «АВИЦЕННА»**

Токабаева Айгуль Жакиповна<sup>1</sup>, Тусупова Сауле Майдановна<sup>2</sup>  
Учреждение образования «Высший медицинский колледж «Авиценна»,  
преподаватели специальных дисциплин, Республика Казахстан, г. Семей

**Аннотация:** Состояние здоровья молодого поколения – важный аспект благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Внимание к вопросам здоровья в нашей стране в последние годы заметно возросло, и внимание к здоровью студентов и учащихся.

**Ключевые слова:** характер труда, творческий и активный труд, интеллектуальное и физическое воспитание.

Содержание и характер труда сегодня требуют от молодого специалиста, вступающего в самостоятельную жизнь, не только глубоких знаний своей профессии, но и достаточно высокого интеллектуального и физического развития, творческого и активного отношения к труду.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)-совокупность принципов, методов, приемов педагогической работы, дополняющих традиционные технологии обучения, воспитания, развития, задачами здоровьесбережения, и поэтому должны рассматриваться, как качественная характеристика любой образовательной технологии.

Здоровьесберегающая технология - это условия обучения студента (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса; соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный

режим.

Реализация задач в данном направлении должна базироваться на принципах профилактической направленности; доступности информации, помощи и услуг на групповом и индивидуальном уровнях, дифференцированного подхода, анонимности и конфиденциальности. Поэтому необходимо создать механизмы реализации нескольких направлений концепции внеучебной работы: становление культуры семейных отношений, бытовой культуры, формирование физической и медицинской культуры, культуры проведения свободного времени, пропаганда здорового образа жизни и искоренения вредных привычек. Комплексная программа «здоровье человека», обеспечивает формирование у студентов индивидуальной стратегии здорового образа жизни, здоровьесберегающей личностной позиции и культуры здоровья.

Культура здоровья - это система жизненных ценностей, опирающихся на знания о сущности здоровья (включая пути и методы его формирования, сохранения и укрепления) и регулирующих поведение людей в процессе жизнедеятельности.

Структура культуры здоровья включает в себя следующие компоненты и соответствующие им показатели:

- когнитивный (показатели: понимание сущности культуры здоровья; углубление знаний о духовно-нравственном, социальном, личностном, физическом компонентах здоровья; осознание здоровья и культуры как общечеловеческих ценностей);

- эмоционально-ценностный (показатели: эмоциональная уравновешенность; преодоление трудностей; эмоционально-ценностное восприятие мира);

- когнитивно-волевой (показатели: поисковая активность; стремление к саморазвитию, самосовершенствованию и самовоспитанию; волевая регуляция поведения, преодоление трудностей в достижении поставленных целей; управление собственным здоровьем через механизм

самопознания);

- мотивационный (показатели: осознанное проектирование здоровьесберегающих стратегий; стремление к самоактуализации через признание здорового образа жизни основной потребностью).

Признание здорового образа жизни, в первую очередь связанного с отказом от вредных привычек среди студентов и преподавателей, и как следствие противодействие дальнейшему распространению социально значимых болезней, снижение их уровня в обществе.

**Заключение:** Воспитание здорового образа жизни в колледже реализуется в форме обязательных для студентов всех курсов занятий по физической культуре (спортивные секции и теннисный зал, тренажёрный зал). Физическое воспитание нацелено не только на формирование телесного здоровья, но и на здоровый образ жизни, на становление личностных качеств, которые обеспечат молодому человеку психическую устойчивость в нестабильном обществе и конкурентоспособность во всех сферах его жизнедеятельности, стремление к самоотдаче и жизненному успеху. Критериями успешной организации физического воспитания студентов являются увеличение числа студентов, занимающихся физической культурой и спортом, рост числа и уровня проведения спортивных соревнований.

#### **Список литературы:**

1. Розин, В.М. Психика и здоровье человека / В.М. Розин. - М.: КД Либроком, 2010. - 224 с.

2. Розин, В.М. Психика и здоровье человека / В.М. Розин. - М.: КД Либроком, 2018. - 224 с.

3. Саламатов, В.Е. Лекарство от стресса: Нервно-психическое здоровье человека / В.Е. Саламатов. - СПб.: ТИД Амфора, 2013. - 64 с.

4. Такахаши, Ю. Секрет долголетия 100-летнего человека. Опыт жителей страны восходящего солнца как сохранить здоровье и ничего не забывать: 100 лет не предел / Ю. Такахаши. - М.: Эксмо, 2018. - 352 с.