

расстройствах и депрессии. Адреналин и окситоцин также играют значительную роль в улучшении психоэмоционального состояния; адреналин инициирует физиологическую реакцию "дерись или беги", подготавливая организм к физической активности и повышая энергетический потенциал организма. В то время, как окситоцин, часто именуемый гормоном привязанности, выделяется при социальном взаимодействии, что делает коллективные виды физической активности особенно эффективными для укрепления межличностных связей и улучшения эмоционального фона.

Заключение. Систематическая физическая активность оказывает положительное влияние на формирование самооценки и уверенности в собственных силах, что особенно актуально в период адаптации к новой образовательной среде и социальным требованиям. Физическая культура и психоэмоциональное благополучие представляют собой взаимосвязанные аспекты. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению эмоционального состояния, снижению уровня стресса и тревожности, а также повышению уровня самооценки [3]. В процессе физической активности организм вырабатывает эндорфины, которые обладают антидепрессивным эффектом, улучшают общее самочувствие и повышают резистентность к стрессовым факторам.

Литература.

1. Бичев, В. Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента / В. Г. Бичев // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2019. - № 1. - С. 51–56.
2. Илюшин, О. В. Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов / О. В. Илюшин // Перспективы науки. - 2021. - № 12 (147). - С. 191-194.
3. Козлов, М. Ю. Влияние занятий физической культурой на качественные изменения психоэмоционального состояния студентов / М. Ю. Козлов // Теория и практика современной науки. - 2021. - 11 (77). - С. 66–70.

УДК 378.172

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Ефремов И.В., Серёгина В.А., Ведищева Т.А.

ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»,
г. Москва, Российская Федерация

На сегодняшний день вопросы сохранения здоровья в образовательных организациях становятся всё более актуальными вопреки техническому прогрессу, экологическим проблемам, неблагоприятным социальным условиям и другим факторам. Институт образования является важнейшим этапом в социализации человека, поэтому он как никто другой заинтересован в

сохранении здоровья учащихся. Одним из принципов образования в РФ является гуманизация, которая проявляется не только в создании условий для развития индивидуальных способностей учащегося, но и в использовании здоровьесберегающих технологий в учебном процессе, что позволяет не допустить и предотвратить серьезные заболевания. Эта статья подробнее раскрывает реализацию данного принципа на практике. **Ключевые слова:** здоровье, образовательные организации, профилактические меры, учащиеся, образовательный процесс.

CURRENT ISSUES OF HEALTH PRESERVATION IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

Efremov I.V., Seryogina V.A., Vedishcheva T.A.

State University of Management, Moscow, Russian Federation

*Today, the issues of preserving health in educational organizations are becoming increasingly relevant despite technological progress, environmental problems, unfavorable social conditions, and other factors. The education system is the most important stage in the socialization of a person, which is why it, like no one else, is interested in preserving the health of students. One of the principles of education in the Russian Federation is humanization which is manifested not only in creating conditions for the development of individual abilities of the student but also in the use of health-saving technologies in the educational process, which helps to prevent and avoid serious diseases. This article explores the practical implementation of this principle in more detail. **Keywords:** health, educational organizations, preventive measures, students, educational process.*

Сохранение здоровья молодёжи является приоритетной задачей нашего государства особенно в современных реалиях, ведь от этого зависит здоровье последующих поколений и экономическое состояние страны. В условиях глобализации этот вопрос становится всё более актуальным, так как здоровье – это важнейший ресурс в жизни каждого человека, без которого невозможно осуществлять успешное обучение. Следовательно, в образовательных организациях, в которых учащиеся проводят большое количество своего времени, необходимо создать условия, которые будут способствовать укреплению и сохранению их здоровья, а также предотвращать различные заболевания. Исходя из этого, здоровьесберегающие технологии могут стать важным и решающим инструментом для достижения этой цели. Но для этого нужно дать определение понятию «здоровье» - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и внешних дефектов, следовательно, меры должны быть направлены на каждую составляющую.

Прежде чем начать действовать, необходимо определить исходное состояние учащихся. В этом может помочь количественная и качественная оценка состояния здоровья. Качественная оценка состояния здоровья

определяет способность организма и каждого органа выполнять свои функции по поддержанию и обеспечению жизнедеятельности. Она складывается из набора параметров: антропометрических (рост, вес), физических (уровень роста и развития органов и состояния функциональных систем организма), биохимических (содержание химических элементов в организме, эритроцитов, лейкоцитов, гормонов и пр.), биологических (состав кишечной флоры, отсутствие или наличие вирусных и инфекционных болезней). Количественная оценка уровня здоровья определяется по трём компонентам: уровню функционирования, степени напряжения и функциональным резервам. Для этого используют комплекс тестов, который позволяет говорить о физическом состоянии человека. Также существует понятие «качество здоровья», которое включает в себя объективную оценку состояния физиологических систем организма, наличие или отсутствие заболеваний, а также субъективную оценку человеком своего эмоционального и психосоциального состояния. Если показатели объективного исследования и субъективной оценки имеют максимальное значение установленной нормы, то можно говорить о качественном здоровье. Категорий качества здоровья может быть несколько: высокое, среднее, низкое качество здоровья [3, 6].

Содержательная сторона здоровьесберегающих технологий предполагает индивидуальный подход к психологическим особенностям личности и физической формы учащихся. Необходимо следить за рационом питания, режимом сна и отдыха, физической активностью, психологической стабильностью и другими факторами. Поэтому только совместные усилия врачей различных специальностей, педагогов физической культуры и ОБЖ, психологов приведут к реализации задачи сохранения и укрепления здоровья учащихся [5].

Из этого можно выделить функции здоровьесберегающих технологий:

1. Диагностическая (прогностический контроль за здоровьем учащихся).
2. Адаптивная (адаптация учащихся к здоровому образу жизни).
3. Рефлексивная (переосмысление образа жизни и формирование выводов).
4. Информативная (трансляция ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье).

Основные компоненты технологий, направленных на формирование здоровья участников образовательного процесса:

1. Аксиологический, проявляющийся в осознании своего здоровья как высшей ценности.
2. Гносеологический, проявляющийся в приобретении знаний и умений для сохранения своего здоровья и развитие интереса к нему.
3. Эмоционально-волевой, подразумевающий положительное влияние эмоционального фона для здоровья.
4. Физкультурно-оздоровительный, направленный на повышение психической активности ежедневно.

Для улучшения результатов поможет формирование «здоровьесберегающего пространства», то есть среды, направленной на создание комфортных условий для сохранения и поддержание здоровья

участников образовательного процесса.

Деятельность по здоровьесбережению осуществляется посредством ряда технологий:

1. Медицинских
2. Образовательных
3. Социально-психологический

Охрана физического аспекта обучающихся включает в себя:

1) оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;

2) организацию питания обучающихся;

3) оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;

4) организацию питания обучающихся;

5) оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке.

Охрана физического аспекта обучающихся включает в себя:

1) оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;

2) организацию питания обучающихся;

3) определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;

4) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;

5) организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом;

6) прохождение обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации;

7) профилактику и запрещение курения табака или потребления никотинсодержащей продукции, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;

8) обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;

9) профилактику несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;

10) проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий;

11) обучение педагогических работников навыкам оказания первой помощи [1, 2].

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ создают условия для охраны здоровья обучающихся, в том числе обеспечивают:

1) наблюдение за состоянием здоровья обучающихся;

2) проведение санитарно-гигиенических, профилактических и

оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Российской Федерации;

3) соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь оказывается детям, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации психологами, педагогами-психологами организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых такие дети обучаются. Органы местного самоуправления имеют право на создание центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи [2, 5].

Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь включает в себя:

1) психолого-педагогическое консультирование обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников;

2) коррекционно-развивающие и компенсирующие занятия с обучающимися, логопедическую помощь обучающимся;

3) комплекс реабилитационных и других медицинских мероприятий;

4) помощь обучающимся в профориентации, получении профессии и социальной адаптации [4, 7].

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи также оказывает помощь организациям, осуществляющим образовательную деятельность, по вопросам реализации основных общеобразовательных программ, обучения и воспитания обучающихся, оказывает методическую помощь организациям, осуществляющим образовательную деятельность, включая помощь в разработке образовательных программ, индивидуальных учебных планов, выборе оптимальных методов обучения и воспитания обучающихся, а также осуществляет мониторинг эффективности оказываемой организациями, осуществляющими образовательную деятельность, психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи детям, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации [1].

На центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи может быть возложено осуществление функций психолого-медико-педагогической комиссии, в том числе проведение комплексного психолого-медико-педагогического обследования детей в целях своевременного выявления особенностей в физическом и (или) психическом развитии и (или) отклонений в поведении детей, подготовка по результатам обследования детей рекомендаций по оказанию им психолого-медико-педагогической помощи и организации их обучения и воспитания, а также подтверждение, уточнение или изменение ранее данных рекомендаций [1].

Психолого-педагогическая помощь в центре психолого- педагогической, медицинской и социальной помощи оказывается педагогами-психологами, социальными педагогами, учителями- логопедами, учителями-дефектологами и иными специалистами, необходимыми для надлежащего осуществления

функций такого центра. Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи осуществляет также комплекс мероприятий по выявлению причин социальной дезадаптации детей и оказывает им социальную помощь, осуществляет связь с семьей, а также с органами и организациями по вопросам трудоустройства детей, обеспечения их жильем, пособиями и пенсиями [1].

Таким образом, здоровьесберегающие аспекты необходимы системе образования. Они позволяют обеспечивать качественное образование без ущерба для физических особенностей личности и её психологической устойчивости.

Литература.

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция).

2. Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 года № 1015 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".

3. Федеральный закон от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".

4. Приказ Минздрава России от 18 декабря 2015 года № 1002н "Об утверждении порядка организации и осуществления медицинской деятельности в образовательных учреждениях".

5. Приказ Минобрнауки России от 28 декабря 2010 года № 1897 "Об утверждении типового положения о медицинском обслуживании обучающихся в образовательных учреждениях".

6. Приказ Минздрава России от 30 декабря 2020 года № 1300н "Об утверждении порядка разработки и реализации программ по укреплению здоровья населения".

7. Приказ Минздрава России от 28 декабря 2018 года № 1002н "Об утверждении порядка организации и осуществления медицинской деятельности".

УДК 796.011.3

ИННОВАЦИОННЫЙ СПОСОБ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Зеленкевич М.Д., Шеверновский В.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Тестирование функционального состояния студентов проводится два раза в течение учебного года. Такой подход позволяет подойти преподавателям кафедры «Физическое воспитание» к занятиям по физической культуре с учетом индивидуальных особенностей и возможностей студентов.
Ключевые слова: физическая культура, спорт, показатели деятельности