

Секция «Молодежь в трансформирующемся российском обществе»

## Формирование здоровьесберегающих компетенций у молодёжи

*Талмачинская Марина Сергеевна*

*Студент (бакалавр)*

Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия

*E-mail: marisha-bavafek@mail.ru*

В современном мире по-прежнему остаётся актуальной проблема формирования здорового образа жизни у молодёжи. Основой национальной политики каждого государства мира является стремление воспитать здоровое будущее поколение, которое станет гарантом независимости и дальнейшего государственного развития. Президент нашей страны, В.В. Путин, неоднократно в своих выступлениях и посланиях Федеральному Собранию Российской Федерации определял одним из приоритетов внутренней политики - заботу о здоровье населения.

Формирование ценности здорового образа жизни начинается с рождения ребёнка и происходит в процессе его воспитания сначала семьёй, потом другими социальными и общественными институтами.

Поэтому вопрос формирования здоровьесберегающей компетентности всё чаще поднимается в рамках научных конференций, образовательного пространства и общественно-политического поля. Так что же понимается под понятием «здоровьесберегающая компетенция»?

Здоровьесберегающая компетенция - это знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание об опасности вредных привычек; знание по соблюдению правил личной гигиены и обихода, владение грамотными знаниями о безопасности жизнедеятельности и половых отношениях; и, что немаловажно, это саморазвитие молодого человека на физическом, духовном, эмоциональном, интеллектуальном уровнях [2, с. 21]. Здоровьесберегающую компетенцию можно назвать компетентностью в области самоменеджмента.

Структура здоровьесберегающей компетенции включает:

- знание о структуре и содержании термина «здоровье»;
- знание о воспитании в себе здоровьесберегающих качеств;
- знание о пагубных влияниях алкоголя, никотина, психоактивных веществ, стрессов на здоровье молодёжи;
- знание о влиянии питания, его режима на состояние организма молодого человека;
- умение оценивать состояние своего здоровья и здоровья окружающих;
- понимание важности знаний о здоровьесберегающей компетенции для других людей.

На рубеже веков в моду вошло быть здоровым человеком. Словно подтверждая справедливость выбранного курса, государство внедряет новые программы по оздоровлению нации. Вновь возрождаются нормы ГТО, а компетенции здоровьесбережения активно внедряются в учебный процесс. Большое значение придаётся урокам физкультуры в системе общего или специального образования, формированию у молодых людей потребности вести здоровый образ жизни, пониманию происходящих в их собственном теле различных процессов. Также внедряются знания, позволяющие прогнозировать и контролировать результат какой-либо деятельности, создаются условия для достижения конкретных целей, опираясь на приобретённый опыт [4].

Возникают новые виды спорта (фитнес, пилатес, аэробика и аквааэробика, силовые тренировки в спортзале), которые позволяют добиваться большей эффективности при

меньшей нагрузке благодаря высокому уровню плотности тренировок. Если на уроках физкультуры педагоги добиваются необходимого эффекта, выполняя при этом свою главную функцию - сохранение и укрепление здоровья учащихся, то на остальных предметах большинство педагогов не могут определиться с местом здоровьесберегающих компетенций в рамках основной программы образования, несмотря на понимание остроты поставленной проблемы. Всё чаще мы можем наблюдать, что учащиеся в процессе образовательной деятельности «теряют» последнее здоровье, имея при этом итак невысокие показатели здоровья [3].

В процессе образовательной деятельности важно недопущение перегрузки молодёжи. Необходимо определять оптимальный объём учебной информации, способов её предоставления, учитывая интеллектуальные, физические и физиологические особенности и индивидуальные способности каждого участника образовательного процесса; предусматривать такие виды деятельности, которые бы снимали усталость и напряжение. В занятия желательно включать физкультминутки, методы релаксации, снимающие напряжение, дающие небольшой отдых, вызывающие положительные эмоции и хорошее настроение. Процесс релаксации может способствовать лучшему усвоению материала, освобождению на определённое время от умственного напряжения.

Создание здоровьесберегающей среды и спокойной, доброжелательной, психологически комфортной обстановки также положительно влияет на работоспособность учащихся на занятиях. Это всё складывается, прежде всего, из свежести восприятия, которая вытекает из своевременно переключённой формы учебной активности.

Важным направлением в деятельности каждого педагога должно являться воспитание у учащихся мотивации на здоровьесбережение, осознание ценности здорового образа жизни [1, с. 377]. С данной целью целесообразно включение в занятия специальных приёмов, направленных на сохранение и приумножение здоровья молодёжи, компонентов ортобиотики.

Ортобиотика является сравнительно новой наукой о самосбережении здоровья и разумном образе жизни. Данная наука включает в себя рассмотрение рекомендаций по практическому овладению принципами личного ортобиоза, способствующего сохранению физического и душевного здоровья человека, активной деятельности и радости мироощущения на протяжении всей жизни. Важнейшими условиями ортобиоза являются: трудовая деятельность, достаточное количество сна, преобладание положительных эмоций, рациональное питание, отсутствие вредных привычек, соблюдение режима, закаливание, достаточная ежедневная двигательная активность. Ортобиоз - это ведение рационального образа жизни; основное условие долголетней трудоспособности человека.

Исходя из вышесказанного, в молодом возрасте по причине физиологических и физических возможностей сохранение здоровья не актуализируется, молодые люди склонны к иллюзии, что они будут сильны и здоровы всегда. Поэтому необходимо разрабатывать технологии формирования здоровьесберегающих компетенций именно в молодёжном возрасте, чтобы к 35 годам и старше, во-первых, максимально сохранить имеющееся здоровье, а во-вторых, иметь навык поддержания и сохранения здоровья. Таким образом, здоровьесберегающая компетенция станет благоприятным фактором поддержания повышенного уровня здоровья и качества жизни населения страны.

### Источники и литература

- 1) Борисов А.А., Сыромятникова Л.И., Борисова Л.П. / Ежемесячный научный журнал «Молодой учёный» №6 (41) / 2012. «Реализация здоровьесформирующих образовательных технологий в области педагогического образования» стр. 375-377

- 2) Зимняя И.А. Компетентностный подход. Теоретико-методологический аспект / Высшее образование сегодня. М., 2006. № 8. С. 20-26.
- 3) Пентюхин В.И. Диссертация «Педагогическая технология формирования здоровьесберегающих компетенций будущих учителей физической культуры» Самара, 2010. 228 с.
- 4) Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе» Методическое пособие. М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с.