

30-Noyabr, 2025-yil

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВУЗА**

Студент: Эргашева Комила Азиз кизи

Эл.адрес: Komilaergasheva453@gmail.com

Курс: Магистрант 1 курса

*Шифр и название специальности: 70410801 – Менеджмент: образовательный
менеджмент*

Университет: Университет Пучон в городе Ташкент

Аннотация: В статье рассматриваются организационно-методические условия внедрения и эффективного функционирования здоровьесберегающих технологий в деятельности высшего учебного заведения. Раскрыты основные направления их реализации, факторы, влияющие на успешность процесса, а также педагогические и управленческие механизмы обеспечения здоровой образовательной среды.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, вуз, образовательная среда, физическое здоровье, психологическое благополучие, организационно-методические условия, педагогические технологии.

ВВЕДЕНИЕ

Современная система высшего образования сталкивается с необходимостью обеспечения не только академической успешности студентов, но и сохранения их физического, психического и социального благополучия. В условиях возрастающих учебных нагрузок, цифровизации, стрессовых факторов и изменения социального поведения молодежи вопросы внедрения здоровьесберегающих технологий (ЗСТ) становятся стратегически важными.¹ Для вузов принципиально важно создать такие организационно-методические условия, которые позволят интегрировать здоровьесориентированные подходы в учебный процесс, внеучебную деятельность и инфраструктуру образовательной среды.

Здоровьесберегающие технологии предполагают комплекс мер, направленных на формирование культуры здоровья, профилактику заболеваний, оптимизацию учебной нагрузки, поддержание психологического равновесия и развитие физической активности. В современных исследованиях подчеркивается, что внедрение данных технологий в вузах требует системного подхода, совершенствования управления, педагогической компетентности преподавателей, взаимодействия со службами здоровья и создания условий для доступной оздоровительной среды.

¹ Баранов, В.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. – Москва: Академия, 2021.

²ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Реализация здоровьесберегающих технологий в высшем учебном заведении связана с обеспечением соответствующих организационно-методических условий, которые формируют основу для развития здоровой образовательной среды. Во-первых, важным условием является наличие нормативно-правовой базы, регламентирующей деятельность вуза в сфере охраны здоровья студентов. К таким документам относятся внутренние положения о профилактике заболеваний, санитарно-гигиенические требования, правила организации физкультурно-оздоровительных мероприятий. Нормативная база позволяет структурировать основные направления работы и распределить ответственность между подразделениями.

Во-вторых, существенным элементом выступает кадровое обеспечение. Реализация ЗСТ эффективна лишь тогда, когда преподаватели обладают компетенциями в области валеологии, психологии здоровья, методов профилактики и стресс-менеджмента. Для этого требуется организация курсов повышения квалификации, тренингов, семинаров, а также развитие профессиональной мотивации педагогов. Внедрение здоровьесберегающих технологий предполагает изменение педагогической позиции преподавателя: от традиционного транслятора знаний он должен перейти к роли фасилитатора, координатора и наставника, способствующего развитию у студентов навыков саморегуляции и здорового поведения.

Третьим организационно-методическим условием является создание безопасной и комфортной образовательной среды. Вуз должен обеспечивать оптимальный учебный режим, рациональное расписание занятий, учитывающее биоритмы студентов, а также доступ к спортивным объектам, зонам отдыха и психологической поддержке. Важным аспектом является организация учебных помещений согласно эргономическим нормам: правильное освещение, вентиляция, меблировка, акустический комфорт. Инфраструктурная поддержка играет ключевую роль в снижении утомляемости и предотвращении хронических заболеваний.

³Психолого-педагогическое сопровождение также входит в число важнейших условий внедрения ЗСТ. Создание психологических служб, центров адаптации, консультативных кабинетов помогает студентам преодолевать стресс, учебные трудности и эмоциональные перегрузки. Регулярные тренинги по развитию коммуникативных навыков, стрессоустойчивости, эмоционального интеллекта способствуют укреплению психологического благополучия и повышению образовательной мотивации.

² Бондаренко, Л.В. Организация здоровой образовательной среды в вузе. – Санкт-Петербург: Питер, 2020.

³ Захарова, И.Г. Педагогические условия внедрения технологий охраны здоровья студентов. Высшее образование сегодня, 2022.

⁴Информационно-просветительская деятельность — еще одно значимое направление. Вуз должен проводить профилактические мероприятия, лекции, вебинары, распространять материалы по здоровому образу жизни, профилактике вредных привычек, правильному питанию и физической активности. Формирование культуры здоровья невозможно без системного информирования студентов о способах сохранения здоровья.

Методические условия реализации здоровьесберегающих технологий включают адаптацию учебных программ, внедрение активных педагогических методов, создание междисциплинарных курсов по здоровому образу жизни. Использование интерактивных занятий, проектных работ, тренингов позволяет активизировать познавательную деятельность студентов, снижает их эмоционально-интеллектуальные перегрузки. Преподаватель должен применять мягкие педагогические методы: чередование видов деятельности, релаксационные паузы, упражнения для снятия напряжения.

⁵Кроме того, в рамках вузовской политики необходимо развивать студенческое самоуправление и вовлекать молодежь в спортивные, волонтерские и культурные мероприятия. Активная социальная позиция студентов укрепляет психологическое здоровье, способствует развитию коммуникативности и навыков лидерства. Совместная деятельность формирует чувство принадлежности к университетскому сообществу и снижает уровень стресса.

Не менее важным организационным условием является мониторинг эффективности реализации здоровьесберегающих технологий. Вуз должен проводить регулярную оценку состояния здоровья студентов, уровня их стрессоустойчивости, мотивации к учебе, а также качества образовательной среды. Аналитическая работа позволяет выявить слабые места и своевременно корректировать методы и содержание ЗСТ.

⁶Важную роль играют цифровые технологии. В последние годы активно развиваются цифровые платформы для мониторинга здоровья, образовательные приложения для релаксации, фитнес-трекеры, системы контроля учебной нагрузки. Их интеграция в образовательный процесс позволяет повысить эффективность индивидуального сопровождения студентов.

Таким образом, успешная реализация здоровьесберегающих технологий в деятельности вуза возможна только при условии комплексного подхода, включающего органичное соединение организационных, методических, психолого-педагогических и инфраструктурных факторов.

⁴ Лебедева, Н.М. Психолого-педагогическое сопровождение студентов в условиях современного вуза. – Москва, 2019.

⁵ World Health Organization. University health promotion guidelines. WHO, 2020.

⁶ UNESCO. Health-Promoting Universities Initiative. Paris, 2021.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровьесберегающие технологии занимают ключевое место в современной образовательной политике вуза. Их успешная реализация зависит от согласованной работы всех структур университета, педагогов и служб сопровождения. Организационно-методические условия включают создание нормативной базы, повышение профессиональной компетентности преподавателей, формирование комфортной образовательной среды, внедрение методических инноваций и обеспечение психологической поддержки студентов. Комплексная реализация данных условий способствует формированию у студентов культуры здоровья, повышению качества образования и созданию благополучной университетской среды

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ:

1. Баранов, В.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. – Москва: Академия, 2021.
2. Бондаренко, Л.В. Организация здоровой образовательной среды в вузе. – Санкт-Петербург: Питер, 2020.
3. Захарова, И.Г. Педагогические условия внедрения технологий охраны здоровья студентов. *Высшее образование сегодня*, 2022.
4. Лебедева, Н.М. Психолого-педагогическое сопровождение студентов в условиях современного вуза. – Москва, 2019.
5. UNESCO. Health-Promoting Universities Initiative. Paris, 2021.
6. World Health Organization. University health promotion guidelines. WHO, 2020.