**Роль здоровьесбережения в развитии личности студента**

*Копылова И.И,*

*ОРЕНБУРГСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ*

*(ОМК-структурное подразделение ОрИПС-филиала СамГУПС)*

***Аннотация:*** образование дает человеку возможности. Духовно-нравственные цели всегда были важным компонентом воспитания студента. Воздействие окружающей среды на человека является также процессом воспитания. Воспитание и обучение составляют главные условия развития высших психических функций. Развитие духовной культуры личности происходит под действием воспитания.

***Ключевые слова:*** образование, воспитание, здоровье

Важное значение в воспитании молодого поколения имеет образование. Ведь именно оно дает знание. В современное время оно помогает человеку осознать свое место в окружающем динамично меняющемся мире. Духовно- нравственные цели всегда были важным компонентом воспитания студента. Они будут побуждать к поиску нравственных идеалов, работе над собой. Формирование гуманистических принципов актуально в эпоху цифровизации. Целью является сформировать у студентов чувство ответственности за свои поступки, чувство гражданственности, патриотизма, уважение к героям Великой Отечественной войны, чувство уважения к рабочим профессиям, старшему поколению, традициям народов России.

Воздействие окружающей среды на человека является также процессом воспитания. Воспитание и обучение составляют главные условия развития высших психических функций. Развитие духовной культуры личности происходит под действием воспитания. Индивид становится личностью, когда у него образуется устойчивая система высших психических функций, связанных с использованием в жизни общепринятых норм и духовных ценностей.

Сегодня чтобы успешно решать поставленные задачи студенту необходимо быть здоровым. В ином случае сложно будет справляться с учебной нагрузкой, которая на него возлагается. Здоровье представляет определенный запас или ресурс который человек расходует, зачастую не задумываясь о последствиях. Ценность здоровья человек осознает при его утрате. Понятие здоровье неразрывно связано с культурой личности студента и педагога, его воспитывающего. Один из неблагоприятных факторов современного времени влияющего на здоровье является ухудшающаяся социально-экономическая ситуация в государстве последние годы.

Говоря о понятии «здоровье» можно обратиться к истории. В эпоху античности Сократ уделял особое внимание проблемам человека. В средневековое время господствовал религиозный подход. В эпоху Возрождения и Реформации здоровье считалось одной из важных ценностей. Во второй половине 19века труды Г.А. Захарьина, С.П. Боткина, И.М. Сеченова , Н.И, Пирогова обратили внимание на проблему здоровья общества, в том числе подрастающего поколения.

Большой вклад в тему психического здоровья внес академик В.М. Бехтерев. Один из его трудов «Личность и условие ее развития и здоровья», главной идеей является взаимосвязь здоровья от условий деятельности человека. С.П.Боткин в здоровье человека видел особенность приспособления коэволюции, продолжение рода, гарантия здоровья потомства. Дисбаланс в этих процессах он квалифицировал как патологию. Работы В.М, Бехтерева были направлены на взаимодействие личности и общества с охраной здоровья населения, прогрессом культуры. А.Маслоу считал, что здоровый человек это гармоничная личность. Таким образом воспитание потребности здорового образа жизни связано с побуждением студента к физическому совершенствованию. Это будет являться одним из компонентов здоровьесбережения. Здоровье отражает механизм приспособления к внешней среде. Состояние здоровья студентов зависит и от того, насколько здорово само общество. Следовательно здоровье это социальное психологическое явление. Если рассмотреть проблему здоровья в глобальном масштабе, то мировые экологические проблемы, техногенное воздействие на природу отрицательно влияют на человечество в целом. Военно-политические конфликты, угроза терроризма, наркоторговля подрывают основы жизни любого общества, имеют угрожающий характер. В то же время автоматизация производства, применение информационных технологий повсеместно захватывают человеческое бытие, они становятся приоритетными потребностями заменяя природные жизненные цели индивидуума.

Одна из главных целей здоровья психическая устойчивость. Большое значение имеет образ жизни людей. Правильный режим труда и отдыха, рациональное питание, физическая активность-показатели здоровья человека.

Для развитого общества приоритетным является личность человека. Один из принципов Всемирной организации здравоохранения формулирует здоровье-телесное,душевное и социальное благополучие человека. Задача педагога помочь студенту сформировать душевное благополучие, поскольку он нуждается в поддержке,формирование духовно-нравственных целей в жизни,смысле деятельности,общения,желание и умение учиться, трудиться. Сам студент на своем опыте соотносит моральные идеалы и ценности с жизнью.

Критерием здоровьесбережения являются меры, направленные на сохранение здоровья человека, включают обучение гигиене (правилам питания, уходе за собой), обучение психологическим правилам (контролирование эмоций, избежание или разрешение конфликтов), профилактике табакокурения.

Подготовка нового специалиста предполагает приобретение им знаний, навыков,которые соответствуют современным требованиям в любой области деятельности. Выпускнику необходимо крепкое здоровье, стрессоустойчивость, физическое и психическое здоровье.. У будущего специалиста должна быть выносливость, стремление к социализации. Здоровье это фундамент профессиональной сферы, конечно он зависит от образа жизни индивида, норм труда. В современное время люди зачастую забывают о своем психо-физическом состоянии в погоне за прибылью. Необходимо помнить о том, что здоровье это ценность, главная задача его сберечь. Чтобы сформировать здоровый образ жизни нужно создать благоприятный психологический климат способствующий саморазвитию личности. Необходимо организовать такой подход с учетом социально-экономических, культурно-исторических, этнонациональных факторов.

**Список использованных источников**

1. Подласый И.П.Педагогика/И.П.Подласый. Москва:Изд-во Владос, 2007 .-110с.

2. Воронова Е.А.Здоровый образ жизни в современной школе/Е.А.Воронова.Москва:

Изд-во Феникс,2011.-179с.

3. Борченко И.Д. Потенциал развивающего обучения в реализации системно-деятельностного подхода в общем образовании./И.Д.Борченко//Методист,2021.-№8-С.51-53.

4. Гайнеев Э.Р.Развитие рационализаторских умений учащихся в процессе трудовой деятельности в мастерских./Э.Р.Гайнеев//Методист,2021.-№8-С.44-48.