

УДК 378.02

*С. Н. Шур, Е. С. Астрейко***ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ВУЗА ГОТОВНОСТИ
К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ**

В статье проанализированы предпосылки проблемы формирования у будущих педагогов готовности к здоровьесбережению в теории и практике профессиональной подготовки; определены основные направления здоровьесберегающей деятельности в вузе; предложены теоретические основания модели формирования у студентов готовности к здоровьесбережению в образовательном процессе.

Введение

В настоящее время в развитии общества прослеживаются важные процессы, направленные на совершенствование системы профессионального образования. Личностно-ориентированная направленность системы обучения и воспитания позволяет молодежи получить достаточно качественное образование и одновременно предполагает глубокое овладение знаниями и навыками самооздоровления и здоровьесбережения.

Президент Республики Беларусь А. Г. Лукашенко в Послании белорусскому народу и Национальному собранию отметил: «Серьезное беспокойство вызывает уровень здоровья учащихся, снижающийся за годы их обучения в учреждениях образования. Сегодня в стране нормальное здоровье имеет только каждый десятый школьник, а 30 процентов детей страдают хроническими заболеваниями. Правительству необходимо выработать комплекс конкретных мер, направленных на кардинальное улучшение положения дел в этом направлении» [1].

В силу сложившейся политической и социально-экономической ситуации в республике, изменение мотивации образовательной деятельности у обучающихся проблема сохранения и укрепления здоровья молодого поколения становится актуальной во всех сферах деятельности человека и особо остро – в образовательной области.

Образовательный процесс в вузе характеризуется творческим поиском и внедрением авторских программ и новых педагогических технологий и моделей, стремлением к совершенствованию учебных занятий. Вместе с тем наблюдаются изменения в состоянии здоровья студентов, их информационная перегрузка и неблагоприятное воздействие гиподинамии, отсутствует желание заниматься физическими упражнениями и спортом.

У большинства преподавателей высшей школы нет четких ориентиров и реальных возможностей для полномасштабной воспитательной работы с целью сохранения и укрепления здоровья студентов. Отсутствует универсальная современная педагогическая технология оздоровления студентов, реально охватывающая все аспекты их деятельности и направленная на эффективное решение вопроса изменения образа жизни и формирование потребности в здоровом образе жизни. У некоторых студентов нет мотивации вести здоровый образ жизни. Все это подводит нас к необходимости разработки модели формирования у студентов готовности к здоровьесбережению в образовательном процессе вуза.

Для решения поставленной проблемы необходимо:

- проанализировать предпосылки исследуемой проблемы в педагогической теории и практике;
- определить основные направления здоровьесберегающей деятельности в университете;
- разработать теоретические основания модели формирования у студентов готовности к здоровьесбережению в образовательном процессе вуза.

Результаты исследования и их обсуждение

Решение проблемы формирования у студентов готовности к здоровьесбережению в образовательном процессе вуза требует раскрытия таких понятий, как «здоровье», «здоровьесбережение» и «готовность студентов к здоровьесбережению».

Проанализировав социологическую, философскую, медицинскую и психолого-педагогическую литературу по проблеме здоровья, Я. М. Герчак [2] пришел к выводу, что:

- здоровье – фундамент полноценного существования и жизнедеятельности человека, условие его гармоничного развития как личности;
- здоровье – категория интегральная, включающая все аспекты природы человека (биологические, психологические, социальные, духовные);

– здоровье – категория не только биологическая, но и глубоко социальная и психологическая, регулируемая и управляемая как социальными институтами, так и самой личностью. Поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и молодежи является первостепенной и насущной потребностью общества.

Таким образом, *здоровье* выступает важнейшей потребностью человека, определяет его способность к труду и обеспечивает гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Согласно утверждению В. О. Бушуевой [3], здоровье – внутрисистемный порядок, позволяющий человеку достигать поставленной цели своей жизни. Этот порядок поддерживается механизмами здоровья, которые по сути своей являются механизмами саморегуляции системы. Степень порядка может быть различной, и это выражается в соответствующих уровнях здоровья. По ее убеждению основная задача для педагогов – формирование и поддержка здоровья обучающихся на «безопасном уровне», на котором за счет активной работы механизмов здоровья болезни либо не возникают, либо, вспыхнув, быстро исчезают.

Отдельные аспекты здоровьесбережения рассматривались еще Я. А. Коменским, Дж. Локком, И. Г. Песталоцци, П. Ф. Лесгафтом и др.

В педагогической науке понятие «здоровьесбережение» стало использоваться с 90-х годов XX в. и отражало специфику отношений к сохранению здоровья учащихся через особенности организации учебно-воспитательного процесса в различные периоды: «беречь здоровье» – «не обременять» – «забота о здоровье» – «укрепление здоровья» – «охрана здоровья» – «валеология» – «здоровьесбережение».

Д. В. Викторов [4] отмечает, что в понятии «здоровьесбережение» учеными выделяются различные аспекты: самоактуализация и самоосуществление (Н. М. Амосов), физическое саморазвитие и самовоспитание (В. С. Быков, П. И. Костенко), интеграция физкультурного образования (В. Г. Шилько), индивидуальность (В. И. Ильинич, С. Б. Лозанский), здоровье и здравостроение (В. А. Вишневский), автономия личности (Г. П. Назарова), субъективные культурные потребности в освоении здорового стиля жизни (В. К. Бальсевич, Ю. М. Николаев).

Здоровьесбережение в педагогическом вузе представляет собой многоплановый процесс, направленный на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности будущего педагога, повышение ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью школьников на основе осознания им личной ответственности, на приобретение ими знаний о состоянии, изменении соматического и психического здоровья, о путях и способах их сохранения и укрепления.

Опираясь на определение Я. М. Герчака [2], под *готовностью студентов вуза к здоровьесбережению* мы будем рассматривать сложное интегральное состояние личности, характеризующееся наличием знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления здоровьесберегающей деятельности, способствующее саморазвитию, самообразованию студентов, их адаптации в условиях изменяющейся внешней среды и эффективному овладению профессиональными навыками в условиях целостного образовательного процесса вуза.

Согласно методологическим основам исследования необходимо рассматривать готовность студентов вуза к здоровьесбережению с позиций системного, ценностного и деятельностного подходов. Суть данных подходов заключается в следующем:

- системный подход позволяет рассмотреть готовность студентов как совокупность, комплекс взаимодействующих компонентов, способных обеспечить достижение общей цели;
- ценностный подход позволяет увидеть, что, проходя через сознательную деятельность, – происходит ориентация студента на ценности как значимые объекты;
- деятельностный подход позволяет определить необходимую форму активности, при которой происходит развитие готовности студентов к здоровьесбережению.

Необходимо отметить, что, учитывая и моделируя совокупность всех подходов, внешних и внутренних факторов жизни человека, возможно построить систему управления, обеспечивающую формирование готовности студентов педагогического университета к здоровьесбережению. Воздействуя на механизмы сохранения и укрепления здоровья путем моделирования совокупности внешних и внутренних факторов и индивидуального образа жизни, необходимо моделировать принятие человеком здорового образа жизни.

Как показали исследования [5], влияние факторов, определяющих уровень общественного здоровья, распределяется следующим образом:

- наследственность (биологические факторы) – 20%,
- условия внешней среды (природные и социальные) – 20%,

- деятельность системы здравоохранения – 10%,
- образ жизни человека – 50% (рисунок 1).

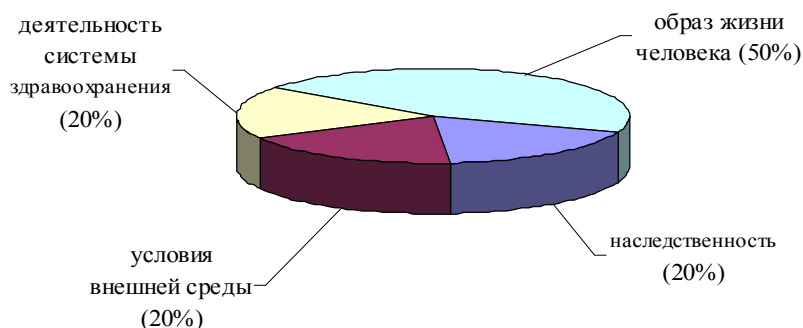


Рисунок 1 – Распределение факторов уровня общественного здоровья по степени значимости

Из соотношения видно, что главным резервом здоровья человека является его образ жизни. Положительно влияя на него, модифицируя образ жизни человека, обучая формам поведения, направленным на сохранение, укрепление здоровья, повышение работоспособности, возможно существенно повысить потенциал здоровья.

Практика также показывает противоречие, заключающееся в нарушении гармонического развития личности, предполагающего, как минимум, «равновесие» трех сторон: интеллектуальной, физической и духовной.

В связи с вышеизложенным, здоровьесберегающую деятельность, включенную в целостный образовательный процесс в вузе, можно представить в виде основных направлений (блоков) (рисунок 2).

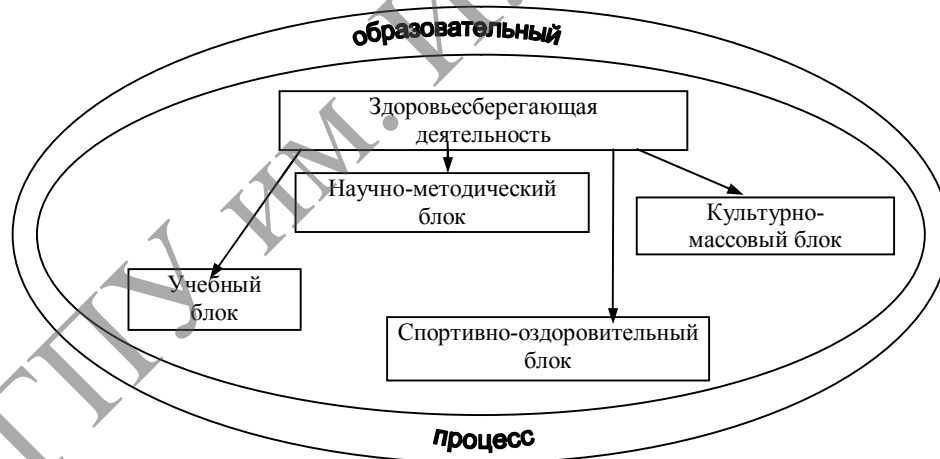


Рисунок 2 – Структура здоровьесберегающей деятельности в условиях вуза

1. Учебный блок:

- формирование ценностных ориентаций, направленных на применение приобретенных знаний и умений на благо общества, на развитие белорусской экономики, совершенствование социокультурной ситуации в Республике Беларусь;
- введение дисциплин и спецкурсов, способствующих воспитанию здорового образа жизни.

2. Научно-методический блок:

- развитие научных исследований в университете, касающихся проблематики здоровья и здоровьесберегающих технологий;

- проведение научных и научно-практических конференций;
- издание методических рекомендаций для студентов и работников вуза.

3. Спортивно-оздоровительный блок:

- проведение спортивных соревнований по различным видам спорта с участием студентов вуза;
- организация мероприятий по оздоровлению студентов университета: лечение и профилактика в санатории-профилактории университета, летние оздоровительные мероприятия.

4. Культурно-массовый блок:

- проведение мероприятий, направленных на удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии: интеллектуальные игры, концерты, фестивали, творческие вечера, встречи с интересными людьми и т. д.

На основе анализа педагогических идей, концепций, подходов и теорий, ориентированных на формирование гармоничной личности, духовно и физически развитой, а также существующих педагогических здоровьесберегающих технологий и собственного опыта в системе подготовки педагогических кадров, нами разработана структурно-логическая модель процесса формирования у студентов готовности к здоровьесбережению в образовательном процессе педагогического вуза (рисунок 3).

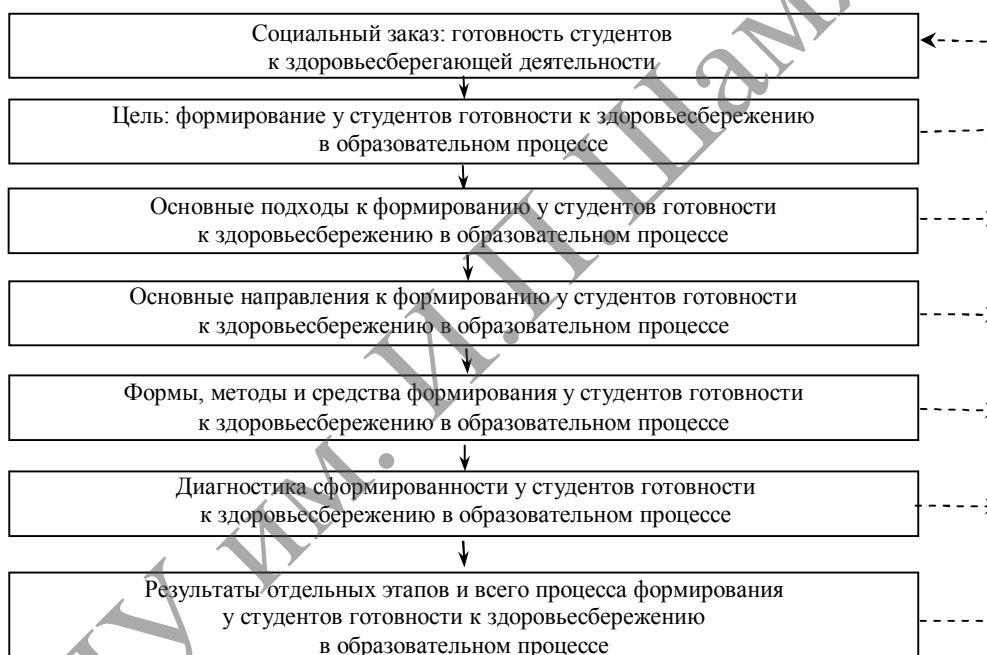


Рисунок 3 – Структурно-логическая модель процесса формирования у студентов готовности к здоровьесбережению в образовательном процессе в вузе

Содержательный аспект формирования культуры здоровья у студентов предполагает его вхождение в целостный мир культуры, где воедино связаны все ее элементы: литература, история, искусство, музыка, театр, игры, физическая культура и спорт.

Возможными *формами конкретной работы* по формированию готовности к здоровьесбережению у студентов университета могут быть:

- анкетирование и анализ самооценки знаний преподавателей и студентов по вопросам здоровьесбережения;
- выявление мотивации студентов в выборе форм поведения, образа жизни;
- психодиагностика с участием психолога, социального педагога и других специалистов с целью выявления социально-педагогических факторов, вызывающих ухудшение здоровья студентов и преподавателей;
- разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий применительно к отдельным занятиям, курсам и всему учебно-воспитательному процессу;

– организация кабинета психофизиологической разгрузки, формирование групп здоровья и др. для включения участников педагогического процесса в систему естественного оздоровления с использованием природных факторов;

– разработка рекомендаций и программ для кураторов академических групп и воспитателей по разным направлениям работы (например: предупреждение переутомления и психосоматической дезадаптации в разных возрастных группах, мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и др.).

Ожидаемые конечные результаты:

– создание нормативно-правовой, организационной и научно-методической базы формирования эффективной воспитательной деятельности в университете;

– создание системы мониторинга развития и реализации воспитательного потенциала вуза, разработка эффективных форм, методов и здоровьесберегающих технологий воспитания студентов в современных условиях;

– формирование представлений у студентов о факторах и средствах укрепления здоровья и формирование культуры здоровья;

– разработка и осуществление мер по повышению эффективности использования физической культуры и спорта в укреплении здоровья студентов и ППС, физическом и психологическом развитии личности, в профессиональной подготовке к трудовой деятельности.

Выводы

Анализ социологической, философской, медицинской и психолого-педагогической литературы по проблеме здоровья, на основании которых раскрываются понятия «здоровье», «здоровье-сбережение» и «готовность к здоровьесбережению», позволил создать структурно-логическую модель процесса формирования у студентов готовности к здоровьесбережению в общеобразовательном процессе в вузе, включающая цель, основные подходы и направления (блоки), формы, методы и средства, диагностику, результаты этапов и всего процесса формирования в целом.

Выявлено, что в процессе социальной адаптации как механизма реализации у студентов готовности к здоровьесбережению происходит развитие потребности в здоровом образе жизни, выделение ценности здоровья как личностно значимой.

Проведенное нами теоретико-методологическое исследование формирования у студентов университета готовности к здоровьесбережению не рассматривает всех аспектов поднимаемой проблемы, что предполагает дальнейшее ее экспериментальное изучение и развитие. Требуются исследования, позволяющие подтвердить сделанные в работе выводы и выделить новые аспекты анализа проблемы. Разработанная концепция обобщает накопленный в педагогической теории и практике материал, является своеобразным началом цикла исследований в области здоровьесбережения и механизмов его реализации.

Литература

1. Послание Президента А. Г. Лукашенко белорусскому народу и Национальному собранию [Электронный ресурс]. – 2008. – Режим доступа : <http://www.sb.by/post/66925/>. – Дата доступа : 28.09.2008.

2. Герчак, Я. М. Формирование готовности к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. / Я. М. Герчак ; Кузбасская гос. пед. акад. – Новокузнецк, 2007. – 22 с.

3. Бушуева, В. О. Формирование здорового образа жизни у старшеклассников : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / В. О. Бушуева ; Пятигор. гос. лингвист. ун-т. – Пятигорск, 2002. – 21 с.

4. Викторов, Д. В. Развитие мотивации здоровьесбережения у студентов вузов (педагогический аспект) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Д. В. Викторов ; Омск. гос. пед. ун-т. – Омск, 2007. – 24 с.

5. Чирков, А. А. Педагогическая валеология – наука о формировании здоровья [Электронный ресурс] / А. А. Чирков. – 2001. – Режим доступа : <http://bank.orenipk.ru/str10.htm>. – Дата доступа : 28.09.2008.

Summary

The author has analyzed main aspects and problems of readiness of students at university to healthsaving in theory and vocational training practice. The basic directions of healthsaving activity at university have been defined. Theoretical bases of the model of formation of students' readiness to healthsaving in educational process of pedagogical high school have been worked out.

Поступила в редакцию 15.05.09.