

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА БАКАЛАВРОВ В ВУЗЕ

© 2015 О.В.Морозов

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ

Статья поступила в редакцию 04.06.2015

В данной статье рассмотрено теоретическое обоснование и обобщение практического опыта здоровьесберегающей деятельности, направленной на повышение устойчивости организма студентов к воздействию многообразных негативных факторов и расширение их адаптационных возможностей. Изучены педагогические условия формирования у бакалавров субъектной позиции валеологической направленности. Рассмотрены основные направления валеологического сопровождения образовательно-воспитательного процесса. Дан анализ и оценка результативности комплексных программ содействия укреплению здоровья студентов вузов. Установлено, что комплексная система валеологического сопровождения участников образовательного процесса с интеграцией деятельности структурных подразделений вуза, способна дать желанный результат.

Ключевые слова: валеологическое сопровождение, аксиологическая интеграция, культура здоровья, ценностно-мотивационные ориентации, здоровьесберегающие компетенции.

Сохранение и укрепление здоровья студентов, повышение их умственной и физической работоспособности в современных условиях требует пристального внимания и энергичного решения. Сегодняшним студентам предстоит реализовывать такие важные социальные функции общества как профессионально-трудова, репродуктивная, интеллектуальная и нравственная. Однако, ухудшение здоровья субъектов образовательного процесса стало проблемой не только медицинской, но и педагогической. Число студентов с хронической патологией за время обучения в вузе возрастает как по классу заболеваний, так и по количеству. Нарушения здоровья студентов часто имеют дезадапционный характер. Им предшествует выраженная эмоционально-стрессовая реакция, возникающая в связи с необходимостью приспособляться к сложным микросоциальным условиям.

Значимых побудительных мотивов для активности вуза и соответствующих медицинских структур с целью оптимизации учебно-оздоровительной работы не имеется. При получении или подтверждении лицензии на образовательную деятельность вуза из-под контроля выпадают вопросы оценки качества здоровья студентов.

Цель исследования: раскрыть основные направления валеологического сопровождения образовательно-воспитательного процесса бакалавров в вузе, реализация которых позволит по-

высить устойчивость организма студентов к воздействию многообразных негативных факторов и расширить их адаптационные возможности. *Задачи исследования:* 1) изучить существующий опыт валеологизации учебно-воспитательного процесса и возможности образовательного учреждения по сохранению и компенсации здоровья будущих бакалавров; 2) раскрыть содержание аксиологической интеграции всех участников образовательного процесса.

Теоретико-методологической основой решения обозначенной проблемы является концепция о признании валеологического образования ведущим фактором становления культуры здоровья учащейся молодёжи (Э.Н.Вайнер, Л.Г.Татарникова и др.)¹.

Анализ практики участия во Всероссийских конкурсах образовательных учреждений на звание «Вуз здорового образа жизни» показал, что для реализации принципов «Образование без потерь здоровья», «Здоровый студент – успешный студент» в настоящее время актуально валеологическое сопровождение образовательного процесса, которое должно стать приоритетным направлением деятельности всех субъектов образовательного учреждения.

Реализация программ «Образование и здоровье» (ФГБОУ «Оренбургский государственный

^о Морозов Олег Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания. E-mail: fb@ogti.orisk.ru

¹Вайнер, Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н.Вайнер. – М.: Флинта; Наука, 2001. – С. 81 – 102; Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология: генезис. Тенденции развития / Л.Г.Татарникова. – 2-е изд. СПб.: Изд-во «Петроградский и К», 1997. – С. 196 – 206.

университет»), комплексных программ содействия укрепления здоровья студентов (Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ) и анализ полученных результатов за последние 10 лет подтверждают наличие системной работы с использованием здоровьесберегающих технологий.

Под валеологическим сопровождением образовательного процесса понимается система, создающая максимально благоприятные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального и физического здоровья всех субъектов образования. Структурные подразделения института (факультеты, кафедры, отдел социальной и воспитательной работы, санаторий-профилакторий, здравпункт) и субъекты образовательного процесса (студенты, педагоги, психологи, медицинские работники) включены в процесс валеологического сопровождения студентов при получении ими высшего образования. Системообразующим фактором валеологического сопровождения выступает мотивационная заинтересованность и компетентность всех участников процесса по формированию культуры здорового образа жизни студентов.

Рассмотрим основные направления валеологического сопровождения образовательно-воспитательного процесса бакалавров:

Гносеологическое направление, связанное с получением валеологического образования. Кафедрами общей биологии, безопасности жизнедеятельности, психологии реализуются спецкурсы, спецсеминары: «Здоровый образ жизни и его составляющие», «Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни», «Психология девиантного поведения» и др. Студенты в учебном процессе ежегодно проводят гигиеническую оценку учебной среды, антропометрические измерения, состояние основных систем организма, обучаются навыкам составления пищевого рациона и т. д. Этот процесс направлен на формирование системы научных и практических знаний, умений и навыков поведения в повседневной деятельности, обеспечивающих ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих. Опрос общественного мнения подтвердил, что более 80% студентов признают эффективность всех используемых форм валеологического образования;

Аксиологическое направление, связанное с формированием ценностных валеологических установок. Социально-психологическая служба вуза способствует формированию и укреплению психологического здоровья студентов. Через разнообразные тренинги происходит повыше-

ние ресурсов психологической адаптации личности. Отдел по социально-воспитательной работе ежегодно проводит массовые акции борьбы с вредными привычками и социально обусловленными заболеваниями, валеологические курсы, социологические опросы, анкетирование.

Медико-гигиеническое направление включает в себя контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями санитарных правил и норм. В структуру обеспечения гигиенических условий образовательного процесса включаются: 1) действие звуковых раздражителей (в зависимости от силы и длительности), создающие предпосылки благоприятного или неблагоприятного психологического климата; 2) воздушно-тепловой режим, освещение и видеоэкология; 3) требования к использованию студентами компьютеров, которые могут вызвать ухудшение зрения и психофизическое утомление; 4) организация рационального питания (состав и качество продуктов питания, сбалансированность по основным компонентам, режим питания).

Санаторий-профилакторий осуществляет реабилитацию нуждающихся в ней студентов. Медицинские пункты вуза организуют неотложную и консультативную помощь, иммунизацию, решают ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы. Студенческая поликлиника проводит профилактические осмотры и осуществляет медицинскую помощь по широкому спектру заболеваний. Однако, провозглашаемый профилактической медициной приоритет профилактики перед лечением пока остается благим пожеланием. Разрушить неверные стереотипы студентов о том, что здоровье в большей степени зависит от уровня медицинской помощи, чем от них самих – первоочередная задача.

Физкультурно-оздоровительное направление традиционно соотносится с деятельностью кафедры физического воспитания и физкультурно-спортивного клуба, которые для достижения основной цели – развитие целостной гармонично развитой личности решают образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи, используя для этого различные формы и методы: 1) для реализации теоретического минимума дисциплины «Физическая культура», «Прикладная физическая культура» читается цикл лекций: «Основы здорового образа жизни», «Образовательные системы и спорт»; 2) дважды в год проводится диагностика уровня физической подготовленности; 3) формируется стойкий интерес к физкультурным занятиям за счет эмоционального и ценностного отношения

студентов к спортивным играм, гимнастике, плаванию, лыжной подготовке, атлетической гимнастике, настольному теннису и другим видам спорта в объеме от 390 до 408 часов за весь период обучения; 4) реализуется система физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, включающая наиболее популярные формы и средства секционной и оздоровительной направленности (спартакиады, турниры, конкурсы, спортивные праздники, слеты, турпоходы, секции, команды, группы общей физподготовки). Общее количество занимающихся физической культурой и спортом приближается к числу обучающихся студентов.

Однако, несмотря на достигнутые положительные результаты, необходимо пересмотреть все составляющие процесса физического воспитания студентов. Прежде всего, мы обращаем внимание на триединство этого процесса: физическая подготовленность, формирование ценностно-мотивационной ориентации на здоровый образ жизни, владение преподавателем технологиями образовательной и оздоровительной направленности. Педагогические наблюдения и статистические данные позволяют утверждать, что самый высокий процент заболеваемости отмечается у студентов 1 и 4 курсов, особенно у тех, кто имеет низкий уровень физической подготовки. У многих студентов-выпускников отсутствует мотивация к дальнейшим самостоятельным занятиям физической культурой.

Достаточная физическая подготовленность с преимущественным развитием выносливости – важное условие для успешной адаптации студентов к процессу обучения в новых условиях. Укрепляя мышечную систему, можно противостоять стрессовым реакциям организма на нежелательные эмоциональные нагрузки, а непродолжительные игровые нагрузки стимулируют учебную деятельность. Следовательно, хорошая общая физическая подготовка является важнейшим фактором, обеспечивающим здоровье студентов.

Наибольшую трудность и важность вызывает проблема воспитания у студентов ценностно-мотивационной ориентации с использованием механизма формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом. В работе этого механизма задействованы следующие составляющие: 1) условия и возможности для занятий, понимание студентами их целесообразности; 2) переход понимания и целесообразности в убежденность в их необходимости; 3) выработка привычки к систематическим занятиям на фоне положительных эмоций.

Важно обеспечить комплексный подход к проблеме, так как только использование всех компонентов, детерминирующих процесс формирования потребности в физическом совершенствовании, может дать желаемый результат. В противном случае, как показывает опыт, студентов многократно приходится «привлекать», «организовывать», «приобщать», а это крайне неэффективно.

Более того, степень бакалавра обеспечивает овладение общекультурным компонентом профессионального образования и одна из важнейших его составляющих – здоровьесберегающая компетенция (формирование стрессоустойчивости, эмоционального комфорта, ценностного отношения к здоровью, мотивация к здоровому стилю жизни). Взаимодействие всех участников валеологического сопровождения образовательного процесса позволит не только сохранить здоровье студентов, но и подготовить бакалавра к применению здоровьесберегающих компетенций, личных качеств в будущей профессиональной деятельности.

Мониторинг, анализ и оценка результативности комплексных программ содействия укреплению здоровья студентов вузов позволили выявить: 1) увеличение процента студентов при ранжировании, ставящих здоровье на высшую ступень общечеловеческих ценностей; 2) доминирование требований к организации питания, санитарно-гигиеническому состоянию учебной среды; 3) значительное увеличение количества студентов, отмечающих, что объем знаний, необходимый для усвоения, превышает познавательные возможности, и настаивают на уменьшении учебной нагрузки; 4) при организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы у большинства студентов снижена мотивация к достижению высоких спортивных результатов, и в тоже время усиливаются такие мотивы, как получение удовольствия, укрепление здоровья, забота о телосложении; 5) деятельность структурных подразделений вуза, в плане валеологизации учебно-воспитательного процесса, характеризуется постепенным переходом от здоровьесберегающего к здоровьесформирующему образованию.

Выводы по итогам исследования:

1. Комплексная система валеологического сопровождения участников образовательного процесса, с консолидацией усилий всех структурных подразделений вуза в реализации гностического, аксиологического, медико-гигиенического, физкультурно-оздоровительного, мониторингового направлений, способна сохранить здоровье будущих конкурентно способных профессионалов.

2. Формирующаяся новая социокультурная парадигма здоровья, в которой основной акцент смещается на образовательно-оздоровительные технологии, предусматривает выработку у каждого студента осознанной ответственности за сохранение собственного здоровья.

3. Установлено, что формирование валеологических ориентаций в образовательном процессе предполагает обращение не только к когнитивной сфере, но и к механизмам выработки субъектной позиции студента, прежде всего к мотивации здоровья, которая является ведущим психологическим фактором. Отсюда, формирование валеологических ориентаций должно идти

не только от знаний к поведению, но и через активизацию побудительных механизмов.

4. Интеграция деятельности структурных подразделений вуза, психологическая диагностика учебного процесса и внеучебной деятельности, анализ состояния здоровья, валеологический мониторинг – есть совокупность основных звеньев валеологического сопровождения образовательного процесса.

5. Валеологическое сопровождение образовательного процесса немыслимо без эффективно организованной двигательной деятельности, которая повышает умственную и физическую работоспособность, гармонизирует личность студента и улучшает качество его жизни.

VALEOLOGICAL SUPPORT OF BACHELORS' EDUCATIONAL PROCESS AT UNIVERSITY

© 2015 O.V.Morozov^o

Orsk Humanitarian-technological Institute (branch) OSU

This article discusses theoretical justification and consolidation of practical experience of health-promoting activities aimed at improving the sustainability of students' body to the effects of multiple negative factors and enhancing their adaptation abilities. Pedagogical conditions of formation of undergraduates' subject positions of valeological orientation are studied. Basic directions of valeological support of educational process are considered. Analysis and evaluation of the effectiveness of comprehensive programs to promote students' health are given. It is established that the complex system of valeological support of participants of educational process, with the integration of activities of structural subdivisions of University, enables to produce the desired effect.

Keywords: valeological support, axiological integration, culture of health, motivational orientation, health-preserving competence.

^o Oleg Vasilevich Morozov, Candidate of pedagogy, Professor, Head of Department of physical education.
E-mail: fb@ogti.orsk.ru