

Михнева А.Г.

Приднестровский государственный университет
им. Т.Г. Шевченко, г. Тирасполь, ПМР

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ АСПЕКТ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ В ВУЗЕ

Аннотация. В статье представлены различные методы сохранения физического, психического, социального здоровья студентов на учебном занятии в вузе.

Ключевые слова: здоровьесбережение, студенты, учебное занятие в вузе.

Статистические данные РФ свидетельствуют о том, что 70% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья. Эта проблема вызывает большую озабоченность и актуализирует вопросы здоровьесбережения будущих специалистов в рамках высшей школы.

Главная составляющая образовательного процесса вуза – это учебное занятие. Именно в рамках учебного занятия необходимо начинать решение проблемы сохранения здоровья студентов вуза, учитывать факторы снижения здоровья студентов на учебном занятии. К этим факторам относят: интенсификация учебного процесса; нерациональная организация учебного процесса; игнорирование преподавателями индивидуальных особенностей студентов; авторитаризм преподавателя; низкая функциональная грамотность преподавателя; гиподинамия, стресс на учебном занятии и др.[1]. Чтобы эти факторы не носили лишь декларативный характер, а учитывались при организации здоровьесберегающего учебного занятия, нами был проведен опрос студентов ПГУ им. Т.Г. Шевченко. Результаты опроса показали, что факторами риска на учебном занятии, обучающиеся считают: неблагоприятная предметно – пространственная среда – 40 %, игнорирование преподавателями индивидуальных особенностей студентов – 35%, чрезмерная длительность учебного занятия и отдельных видов учебной деятельности – 33%, стресс на учебном занятии – 31%, гиподинамия – 31 %, нерациональная организация учебного процесса – 24%.

Полученные данные свидетельствуют о том, что преподаватели вуза не придают особого значения здоровьесбережению на учебном занятии. Это может быть связано с тем, что в имеющейся педагогической и психологической литературе содержится разобшенная информация о том, как подготовить и провести здоровьесберегающее учебное занятие, как использовать полученную информацию на учебном занятии, чтобы сохранить здоровье студентов и др.

По мнению, Н. В. Третьяковой, выделенные факторы риска можно

рассматривать как направления деятельности преподавателя, работая по которым можно переломить тенденцию к снижению уровня здоровья студентов [2]. Мы считаем, что возникает необходимость более глубокого анализа дидактического аспекта сохранения здоровья студентов на учебном занятии в вузе – применение различных средств и методов, обладающие валеологическим потенциалом.

В контексте нашего исследования, при организации здоровьесберегающего образовательного процесса на учебном занятии в вузе, необходимо учитывать физический, психический и социальный компоненты здоровья.

Относительно сохранения физического компонента здоровья студентов на учебном занятии, необходимо руководствоваться динамикой физической работоспособности организма: учет функционального состояния опорно – двигательного аппарата (осанка), органов зрения и мелкой ручной моторики студентов. Преподаватель на учебном занятии при появлении первых признаков физической усталости у студентов, может использовать многообразие физкультурминуток (упражнения для снятия усталости глаз, для кистей рук, для снятия позотонического напряжения и др.).

Для сохранения психического компонента здоровья студентов преподавателю необходимо учитывать уровень тревожности, активности, удовлетворенности, умственной работоспособности на учебном занятии, эмоциональное состояние студентов. Преподавателям рекомендуется создавать ситуации успеха, комфортного психологического климата в аудитории, атмосферы заинтересованности каждого студента в работе на учебном занятии; стимулировать студентов к высказываниям, выполнению заданий без боязни ошибиться, получить неправильный ответ. Кроме того, в этом направлении целесообразно использовать валеологические технологии (цветотерапия, изотерапия, музыкотерапия и др.) для создания благоприятного психофизиологического состояния студентов, технологию модульного обучения (работа в индивидуальном темпе), личностно – ориентированные технологии (учет особенностей личности студента на учебном занятии), технологию разноуровневого обучения (гарантия успеха, снижение чувства тревожности, неуверенности в собственных силах) и др.

Сохранение социального компонента здоровья обуславливает принятие ценностей здоровья и здорового образа жизни студентов в рамках учебного занятия. Преподавателям необходимо проявить доверие и толерантность в учебном взаимодействии, побудить у студентов мотивы статуса и престижа работы в группе на учебном занятии, создать ситуации нравственного выбора, критической самооценки, взаимопомощи и др. Данный компонент здоровья можно сохранить на учебном занятии при использовании технологии коллективного способа обучения, обра-

зовательных диалоговых форм и методов, нацеленных на гармонизацию внутреннего мира, привитие навыков гармоничного межличностного взаимодействия. Доказано позитивное влияние саногенной рефлексии на снижение тревожности, оптимизации акцентуации характера, социально-психологической адаптации, повышение академической успеваемости студентов и т.д.

Таким образом, имея представление о факторах риска и неся ответственность за здоровье студентов, мы предлагаем актуализировать здоровьесберегающий подход на учебном занятии в вузе, который предполагает создание условий для благоприятного протекания учебного процесса и сохранение физического, психического и социального здоровья студентов.

Библиографический список:

1. Ирхин В.Н. Педагогическая система сохранения здоровья студентов вуза / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина, Н.И. Жернакова. — Белгород: ИПЦ ПОЛИТЕРРА, 2009. — 202 с.

2. Третьякова Н.В. Основы здоровьесбережения [Текст]: практикум / Н.В. Третьякова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. — 138 с.

Мишнева А.А., Марчук С.А.

Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург, Россия

ПРОФИЛАКТИКА БЛИЗОРУКОСТИ КАК ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ СОЦИАЛЬНЫХ ЗАДАЧ

Аннотация. Внедрение в практику учебных заведений массовых образовательно-профилактических программ формирования культуры зрительной деятельности позволит сохранить здоровье и в частности зрение у молодежи.

Ключевые слова: профилактика, близорукость, молодежь.

За период обучения в вузе установлены высокий уровень заболеваемости, накопление хронической патологии, рост инфекционной, социально обусловленной патологии. В последние годы резко изменилась структура заболеваемости. Анализ результатов медицинских осмотров студентов выявил наибольшую распространенность среди них близорукости, вегетососудистой дистонии, сколиоза, дефектов мочевыделительной и пищеварительной системы.

Многие авторы в своих работах указывают на факторы риска, про-