

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

А. С. Москалева,

Л. П. Безуглова

ФОРМИРОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ВОЛОНТЕРСКОЙ ПРАКТИКИ

В статье дается авторское видение понятия «оздоровительная культура», рассматривается его соотношение с понятием «культура здоровья личности». Показан процесс формирования оздоровительной культуры студентов – будущих социальных педагогов.

This article gives the author's concept of notion «sanitary culture». It studies relations of notions «sanitary culture» and «culture health» of a person. There is discussion on the process of forming sanitary culture of students, future teachers of social sciences and on practice as means of forming sanitary culture of students.

В условиях развития современного общества возникает потребность в подготовке кадров с необходимым запасом профессиональных знаний и навыков, мобильных, конструктивно мыслящих, с развитым чувством ответственности, т. е. компетентных в своей области, способных принимать ответственные решения. Эти положения закреплены в Концепции модернизации российского образования до 2010 г., Законе об образовании (1992 г.), Государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования (2000, 2005 гг.).

Однако нельзя забывать и о том, что в процессе профессиональной подготовки необходимо формировать у студента как определенный круг знаний и умений, так и общую культуру. Ведь одни только знания и навыки без соотнесения их с какими-либо нравственными, правовыми нормами и правилами поведения непродуктивны без ответственного отношения к самому себе, своему здоровью. Здоровье – залог полноценной долгой жизни, успешной профессиональной деятельности и, в частности, компетентности работника. Постоянно болеющий человек не сможет успешно выполнять свои обязанности и проявлять все свои способности, т. е. имеющиеся у него компетенции. Таким образом, цель современной системы образования заключается не только в подготовке компетентного специалиста, но и в развитии грамотной экономически, политически, валеологически и т. д. личности.

Главные особенности профессионально-педагогической деятельности социального педагога, объект работы и содержание самой деятельности – оказание помощи детям, находящимся в трудной жизненной ситуации, и их семьям. Повышенная ответственность за своих подопечных является причи-

ной постоянных стрессов, а в сочетании с отсутствием полноценного отдыха, нежеланием вести здоровый образ жизни у специалистов начинают наблюдаться серьезные нарушения физического, психического и социального здоровья. Как следствие – эмоциональное выгорание, заболевания психосоматического характера и проблемы в личной жизни.

Для предупреждения названных негативных явлений необходимо уже с первых дней обучения в вузе формировать у студентов знания о методах сохранения здоровья, готовить их к оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности, то есть воспитывать культуру здоровья и оздоровительную культуру.

Нужно отметить, что студенты ведут специфический образ жизни, при котором, как правило, не уделяется должного внимания здоровью (начиная с организации жизнедеятельности и заканчивая качеством питания). Молодым людям в этом возрасте личные ресурсы кажутся неисчерпаемыми, а оптимизм по отношению к собственному здоровью преобладает над заботой о нем. Как показали результаты социально-педагогического исследования, 70% студентов называют здоровье главной ценностью и всего 40% считают, что заботятся о своем здоровье. При этом лишь 12% опрошенных занимаются физической культурой, 1/3 – утренней гимнастикой, и только каждый третий респондент регулярно уделяет внимание физическому труду. Правильно питается 35% студентов, четкий режим дня соблюдают 8%, каждый третий курит [4, с. 19].

Стремление жить настоящим, не заботясь о будущем, убедительная мотивация достижения успеха вытесняют из сознания студента любые опасения, связанные с состоянием здоровья. Все это говорит о том, что студенты относятся к группе повышенного риска, к тому же они значительно чаще, чем молодые люди других социальных групп такого же возраста, страдают различными соматическими и нервно-психическими расстройствами.

Именно поэтому в настоящее время остро стоят вопросы о здоровьесбережении студентов и о подготовке будущих специалистов к оздоровительной деятельности. Так, в государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования для специальности 050711 Социальная педагогика (2005 г.) вопросы здоровьесбережения отнесены к дисциплинам федерального компонента трех блоков: общегуманитарные дисциплины – «Физическая культура», естественнонаучные дисциплины – «Концепции современного естествознания», общепрофессиональные дисциплины – «Возрастная анатомия и физиология», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Безопасность жизнедеятельности». Это подтверждает понимание значимости проблемы формирования культуры здоровья будущего специалиста в процессе профессиональной подготовки. Однако эти дисциплины достаточно теоретизированы (за исключением физической культуры, которая, заметим, тоже не дает ожидаемого эффекта сохранения и укрепления здоровья студентов) и направлены, в основном, на ознакомление студентов с необходимыми зна-

ниями о здоровом образе жизни. Кроме того, дисциплины изучаются изолированно друг от друга, что не может дать нужного результата.

Таким образом, возникает необходимость в поиске новых, более эффективных условий для развития культуры здоровья и оздоровительной культуры личности будущего социального педагога.

Поясним, что под **культурой здоровья** подразумевается целостное личностное образование, представляющее собой единство приоритета ценностей здоровья, высокую активность по их освоению и трансляцию в предстоящей профессиональной деятельности, глубокие знания о путях и средствах эффективного формирования, сохранения и укрепления здоровья [8, с. 48].

Под **оздоровительной культурой** мы будем понимать приемы, методы, технологии, формы активности, сознательно используемые человеком для сохранения и укрепления своего здоровья. Оздоровительная культура влияет на жизнедеятельность личности, ее благополучие и на успех в профессиональной деятельности. Она включает в себя:

- когнитивный компонент: знания о здоровье, его видах (включая профессиональное здоровье), а также о методах, приемах и техниках его восстановления, сохранения, укрепления;
- мотивационно-личностный компонент: мотивация на ведение ЗОЖ (здорового образа жизни) и оздоровительную деятельность, наличие ряда личностных качеств (воля, терпение, целеустремленность и др.);
- деятельностный компонент: сознательно осуществляемая деятельность, направленная на сохранение, улучшение, своего здоровья, творческую самореализацию в оздоровительной деятельности;
- аксиологический компонент: признание ценности здоровья в жизни личности, необходимости систематической заботы о нем;
- контрольно-оценочный компонент: постоянная диагностика состояния своего здоровья (включая регулярное посещение специалистов с целью профилактических осмотров), анализ полученных результатов для построения дальнейшей здоровьесберегающей и оздоровительной деятельности.

Выделенные нами компоненты оздоровительной культуры объединены в целостную структуру, где особое значение имеет мотивационно-личностная составляющая, оказывающая влияние на все остальные компоненты и в то же время зависящая от их развития.

Культура здоровья, как и оздоровительная культура, лежат в основе здорового образа жизни личности.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это активная и сознательная деятельность личности, группы людей, общества, направленная на улучшение здоровья и гармоничное развитие [7, с. 298]. ЗОЖ включает в себя благоприятные условия для жизнедеятельности человека; уровень его культуры, в том числе поведенческой; гигиенические навыки, которые позволяют сохранять и укреплять здоровье и поддерживают оптимальный уровень жизни; рациональные поведенческие правила, обеспечивающие относительную защиту здоро-

вья от патогенного воздействия факторов окружающей среды. Это такая организация человеком всех сторон своего бытия, которая позволяет увеличить продолжительность жизни и повысить ее качество [5; 7; 9].

ЗОЖ может вестись и неосознанно и представлять собой здоровьесберегающие привычки человека, которые не осознаются, но выполняются постоянно. Также здоровый образ жизни включает в себя сознательную, целенаправленную осуществляемую деятельность по сохранению и укреплению состояния своего здоровья, т. е. оздоровительную деятельность.

Оздоровительная деятельность – это сознательно осуществляемая деятельность человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья. Она включает в себя здоровьесберегающую и здоровьесформирующую деятельности. **Здоровьесберегающей** называют сознательно или неосознанно осуществляемую деятельность человека, направленную на сохранение его здоровья, **здоровьесформирующей** – осознанно осуществляемую деятельность по созданию и укреплению своего здоровья.

Оздоровление включает в себя:

- систему сохранения физического здоровья через различные формы физкультурно-оздоровительной деятельности;
- технологии профессиональной деятельности, обеспечивающие ее оценку с точки зрения своего собственного здоровьесбережения и сбережения здоровья учащихся;
- педагогическое общение, коммуникативную компетентность;
- самоопределение студентов в профессиональной деятельности, способствующее появлению мотивации здорового образа жизни; формированию у них установок на ЗОЖ и оздоровительную деятельность [2].

Оздоровительная система человека состоит из следующих компонентов:

- удовлетворенность трудовой (учебой) деятельностью;
- высокая духовность (преобладание духовных, нравственных интересов над материальными);
- полноценный отдых;
- психофизиологическая удовлетворенность семьей, своей личной жизнью;
- экономическая и материальная независимость;
- оздоровительная самореализация [1].

По мнению С. Г. Добротворской, в основе процесса самооздоровления студента должны лежать духовное саморазвитие и творческое самосовершенствование, обретение смысла жизни, отказ от эгоистических психологических установок, практика ЗОЖ. Культура и навыки самосохранения здоровья включают в себя стиль мышления, поведение, ценностные установки, образ жизни, потребность в позитивном, здоровом образе жизни, вовлечение в деятельность по самооздоровлению (на занятиях по физической культуре, во время спецкурса, прохождения практики студентов) [3, с. 57].

Процесс формирования оздоровительной культуры у студентов – будущих социальных педагогов – должен быть обеспечен внешними и внутренними усло-

виями. Внешние условия для психического и физического существования и развития студента реализуются за счет применения здоровьесберегающих технологий в процессе обучения, активного использования возможностей практики и создания благоприятной среды для обучения, которая включает в себя полноценное питание, комфортную мебель, атмосферу учебного процесса и проч. Внутренние условия – это установки, потребности, способности, необходимые для саморазвития через механизмы целеполагания, самопознания, рефлексии и т. д.

Особенно важным в изменении отношения студента к ЗОЖ является формирование убежденности в ценности здоровья и потребности в постоянном повышении своей подготовки, в т. ч. профессиональной. Наличие такой потребности – важное условие гармоничного развития личности.

Процесс формирования оздоровительной культуры можно разделить на три этапа: диагностико-мотивационный, деятельностный, контрольно-оценочный.

На *диагностико-мотивационном этапе* осуществляется, во-первых, диагностика состояния здоровья студентов (физического, психического, социального), уровня валеологических знаний (в том числе, знаний оздоровительных и здоровьесберегающих технологий), ценностей, мотивов деятельности, навыков оздоровительной деятельности; во-вторых, формирование мотивации студентов на оздоровительную деятельность, которое начинается с анализа результатов диагностики и продолжается в процессе прохождения студентами учебной и педагогической практик с элементами волонтерской деятельности.

Как отмечает Е. В. Оганесян, «практика студентов, наряду с теоретическими формами обучения является обязательной составной частью учебного процесса в вузе, а также самостоятельной организационной формой обучения» [6, с. 3]. Педагогическая практика – это важный компонент профессиональной подготовки будущего специалиста, когда выявляются его достоинства и недостатки, а также способности к социально-педагогической деятельности, оценивается степень готовности к выполнению профессиональных обязанностей.

Обычно основными задачами педагогической практики студентов являются следующие:

- научить применять в своей профессиональной деятельности теоретические знания, полученные в процессе обучения на занятиях;
- способствовать формированию профессионально значимых качеств, таких, как внимательность, терпение, коммуникабельность, красноречивость, психологическая устойчивость и т. д. [6, с. 3].

На первом курсе студенты практически еще не обладают профессиональными знаниями и навыками, поэтому практика имеет две основные цели. Во-первых, ознакомление студентов с эффективным осуществлением деятельности социальных педагогов различных учреждений. Во-вторых, создание условий для возникновения у студентов мотивации здорового образа жизни, необходимой для будущей продуктивной профессиональной деятельности. Помимо этого, немаловажным является и окончательное профессиональное самоопределение студентов, также способствующее сохранению профессионального здоровья.

Практика с элементами волонтерской деятельности на первом курсе у социальных педагогов проходит во втором семестре и носит пролонгированный характер. В учебном расписании занятий студентам выделяется 4 ч в неделю, в течение которых они посещают образовательное учреждение и занимаются просветительской, воспитательной деятельностью, проводят психолого-педагогические исследования и знакомятся с работой как социального педагога школы, так и социально-педагогическим направлением деятельности классного руководителя.

Всего на проведение волонтерской практики студентам отводится 72 ч учебного времени. Причем, как показывает опыт, студенты не ограничиваются официальными днями практики, а посещают школу и проводят занятия с учащимися и в свое свободное время.

В рамках волонтерской практики объектами деятельности студентов первого курса, обучающихся по специальности «Социальная педагогика», являются подростки – ученики средних школ. Первокурсники ведут просветительскую работу со школьниками, направленную на профилактику вредных привычек и формирование здорового образа жизни, проводят воспитательные мероприятия совместно с учащимися, создают и реализуют социально значимые проекты («Задумайся о Жизни!», «Мы – за здоровый образ жизни!», «Нет – вредным привычкам!» и др.).

Таким образом, практика с элементами волонтерской деятельности позволяет студенту осмыслить характер своей будущей деятельности, оценить профессиональные риски и задуматься о необходимости поддержания и укрепления состояния своего здоровья.

На *деятельностном этапе* формирования оздоровительной культуры акцентируется развитие качеств личности, которые станут результатом этого процесса, а именно:

- отношение к своему здоровью как к фундаментальной общественной и личной ценности;
- стремление к постоянному ведению здорового образа жизни, оздоровительной деятельности;
- владение необходимыми приемами, методами, технологиями сохранения, и укрепления своего здоровья;
- отсутствие вредных привычек [1, с. 244].

Результатом данного этапа будет являться **оздоровительная самореализация** личности, то есть такая ее активность, которая специально направлена на сохранение, укрепление и поддержание здоровья, предупреждение болезней, его восстановление. Оздоровительная культура станет основой оздоровительной самореализации личности.

На последнем, *контрольно-оценочном этапе* осуществляется контроль состояния здоровья студентов, отслеживается его динамика, оцениваются полученные результаты, анализируются факторы, повлиявшие на изменение его состояния (как в лучшую, так и в худшую сторону) и корректируется оздоровительная деятельность.

Подводя итоги, еще раз обратим внимание на то, что в настоящее время при подготовке специалиста в вузе упор делается, прежде всего, на развитие профессиональных качеств (так называемых компетенций – умений действовать в различных ситуациях, знаний), т. е. на профессиональную подготовку. Безусловно, это правильно. Однако, сосредоточившись на этом, работники вузов мало внимания уделяют развитию личности будущего специалиста, его индивидуальным качествам. Между тем, потребности, мотивы деятельности, связанные со здоровьем и оздоровительной культурой, способами их достижения, играют значительную роль как в профессиональной деятельности, так и в личной жизни. Поэтому в процессе подготовки будущих специалистов необходимо формировать профессиональные компетенции и развивать общую культуру личности, в частности оздоровительную.

Литература

1. Байлук В. В. Здоровый образ жизни или оздоровительная самореализация личности // Здоровый образ жизни: валеологическое воспитание и самовоспитание студентов: Материалы студенч. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 24 марта 2004 г. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2004. – С. 5–18.
2. Бикмухаметов Р. К. Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни будущих педагогов // Социально-гуманитарные знания. – 2003. – № 4. – С. 147–156.
3. Добротворская С. Г. Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни: Дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2003. – С. 57–58.
4. Ерина Е. Л. Итоги социально-педагогического исследования здорового образа жизни студентов СПФ // Здоровый образ жизни: валеологическое воспитание и самовоспитание студентов: Материалы студенч. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 24 марта 2004 г. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2004. – С. 18–23.
5. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 320 с.
6. Оганесян Е. В. Культурологическая модель педагогической практики студентов (опыт построения). – М.: Пед. о-во России, 2004. – 176 с.
7. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.
8. Сокорев В. В. Педагогические условия формирования культуры здоровья будущего учителя в процессе общепрофессиональной подготовки: Дис. ... канд. пед. наук. – Белгород, 2004. – С. 48–50.
9. Чумаков Б. Н. Основы здорового образа жизни. Учеб. пособие / Б. Н. Чумаков. – М.: Пед. о-во России, 2004. – 416 с.