

Актуальность исследуемой проблемы определена необходимостью поиска наиболее эффективных средств и методов занятий по тхэквондо для укрепления здоровья, повышения физического состояния учащейся молодежи высших учебных заведений, подготовки их к трудовой деятельности, повышения уровня сознательного отношения к своему здоровью.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

Г.В. Ханевская, А.С Филипповская

Как отмечают современные исследователи инновационных технологий в профессиональном образовании, одним из малоизученных аспектов учебного процесса по-прежнему остаются проблемы в области, которую можно назвать здоровьесбережение.

Тема подсказана нам работами Е.В.Ткаченко, В.Л.Бенина, Г.Д.Бухаровой, Э.Ф.Зеера, Г.М.Лисовской, С.А.Новоселова, Г.М.Романцева, Н.К.Чапаева и др. Например, Г.В.Клименков подчеркивает, что сегодня в образовании имеется ряд противоречий:

- между возросшей потребностью общества в благополучном социально-экономическом развитии страны и недостаточно активной деятельностью всех граждан и ведомств по обеспечению полноценного здоровья индивидуумов, групп людей, нации, государства;
- между возросшей потребностью общества в педагогах, специалистах, гражданах, обладающих культурой здоровья, способных к освоению и передаче культуры здоровья и недостаточной разработанностью её научных основ и средств, обеспечивающих эффективность формирования культуры здоровья у детей, учащихся, студентов в образовательном процессе, при планировании семьи, в производственной деятельности, в процессе семейного воспитания, в процессе жизнедеятельности;
- между необходимостью иметь чёткие представления о медицинском, медико-психологическом и психолого-педагогическом сопровождении образовательного процесс и недостаточной разработанностью этих вопросов в теории¹.

В.Ф.Базарный в ряде работ приводит примеры разрушительного воздействия на организм учащегося окружающей его на протяжении всей «классно-урочной жизни» среды образовательного учреждения². Ученый считает, что вся учебная деятельность и школьников, и студентов, как

¹ Клименков Г.В. Теория здоровьесберегающей жизнедеятельности в образовании. Автореф. дисс. на соиск. уч. степ. д.пед.н., Пермь, 2005. С.6

² Базарный В.Ф. Деструктивные влияния современного учебного процесса на телесное здоровье.// Школьные технологии. 2004. №3. С.18-22

правило, организуется в режиме «седалищного» расслабления. В подобных условиях входит в режим нервно-энергетического, гормонально-эндокринологического и информационно-генетического истощения («выгорания»).

Для учащихся высшей школы, также важны исследования в области стрессов, названной В.Ф.Базарным стрессом хронической чувственной депривации в условиях постоянного воздействия сенсорно обеднённой учебной среды - комплекса факторов закрытых помещений и ограниченных пространств.

Как всегда, усиление внимания к развитию физической культуры в нашем, в частности, вузе, оказалось, в некоторой степени, односторонним. Введение экзамена по физической культуре - не доказательство внимания к этому предмету, а, скорее, наоборот. Статические напряжения просто увеличены. А вот собственно учебный процесс оказался «отстраненным» от системного усиления внимания к состоянию физического здоровья студентов. Ни в аудиториях, ни в читальных зале не оборудованы места для работы студентов в положении «стоя». Не во всех аудиториях есть «кафедры» для обеспечения нормальной работы преподавателей, которые тоже нуждаются в восстановлении телесно-осевого гравитационного ритма жизни. Физкультпаузы во время лекций организуют единицы из преподавателей.

«Седалищная» форма деятельности была и остается главной. Освещенность во многих аудиториях, шум от проезжающего мимо транспорта, духота – все это усугубляет те нарушения, которые студенты уже получили в стенах общеобразовательных учреждений.

Напомним, что исследования В. Ф. Базарного и Л. А. Алифановой свидетельствуют о том, что синдром физического утомления детей сначала в школе, а потом в высших учебных заведениях перерастает в синдром прижизненной мумификации тела. С широких эволюционных позиций – это возрастающий в поколениях людей синдром инфантильно-дегенеративной инволюции. Но, к сожалению, такой аспект безопасности учебного процесса как для человека, так и для страны в целом, рассматривается весьма неактивно.

А ведь было бы очень неплохо сначала обобщить информацию о том, как же обстоят дела в нашем университете с «физкультпаузами», освещенностью, духотой и шумом в аудиториях, а потом продумать систему мероприятий для создания здоровьесберегающей программы внутри нашего университета.