

А.С. Баранова

A.S. Baranova

Минский государственный лингвистический университет, г. Минск

Minsk State Linguistic University, Minsk

albar55@mail.ru

Организация самостоятельной работы студентов в процессе подготовки к реализации здорового образа жизни в детском оздоровительном лагере
Organization of the independent work of students in the process of preparation for the realization of a healthy lifestyle in living

Аннотация. В статье показана необходимость организации самостоятельной работы студентов для подготовки их к реализации здорового образа жизни в детском оздоровительном лагере (ДОЛ). Теоретическое осмысление проблем культуры здорового образа жизни, психического, психологического здоровья, информационно-психологической безопасности личности должно органически сочетаться с успешной реализацией здоровьесберегающих технологий в целях укрепления здоровья детей, их всестороннего развития.

Abstract. The article shows the need to organize independent work of students to prepare them for the implementation of a healthy lifestyle in the DAL. Theoretical comprehension of the problems of the culture of a healthy lifestyle, psychological, psychological health, information-psychological security of an individual should be organically combined with the successful implementation of health-saving technologies in order to strengthen the health of children and their comprehensive development.

Ключевые слова: здоровье, психическое здоровье, психологическое здоровье, здоровый образ жизни, детский оздоровительный лагерь, здоровьесберегающие технологии, информационно-психологическая безопасность личности, самостоятельная работа студентов.

Keywords: health, mental health, psychological health, healthy lifestyle, children's health camp, health-saving technologies, information-psychological security of the individual, independent work of students

В условиях увеличения доли самостоятельной работы в процессе подготовки специалистов, а также в связи с актуализацией физиологических, педагогических и экологических проблем здоровья и здорового образа жизни важной является проблема исследования организации самостоятельной работы студентов в процессе подготовки к реализации здорового образа жизни в детском оздоровительном лагере. В настоящее время необходима подготовка вожатого, способного к самостоятельной творческой деятельности в условиях проведения смены лагеря, к организации самостоятельной исследовательской проектной деятельности, к проявлению самостоятельной инициативы в организации мероприятий, к приобретению умений и навыков самостоятельной работы с детским коллективом в условиях летних каникул. При соответствующей организации самостоятельной работы с литературой, в процессе разработки и выполнения индивидуальных планов самостоятельной подготовки и программ, самообразования современный вожатый может самостоятельно определять программу деятельности и организацию лагеря, самостоятельно нести ответственность за жизнь, здоровье и воспитание детей. В планах самостоятельной подготовки вожатого к работе с детьми делается акцент на специфике применения знаний о культуре здорового образа жизни в условиях ДОЛ, о психическом, психологическом, соматическом здоровье детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Организация самостоятельной работы студентов в процессе подготовки к реализации здорового образа жизни в ДОЛ начинается с формирования у них культуры здорового образа жизни [1, с. 173-176]. В этой связи необходимо глубокое самостоятельное осмысление понятий здоровья, в частности, психического, психологического здоровья. В современной науке понятие «здоровье» не имеет общепринятого унифицированного толкования, характеризуется многозначностью и неоднородностью состава (т.е. оно

синкретично). Согласно определению, которое было приведено в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1948г., здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие. Здоровье – это сложный, многомерный феномен, отражающий модусы человеческой реальности: телесное существование, душевная жизнь и духовное бытие. Соответственно, возможна самостоятельная оценка и осмысление студентами соматического, психического и личностного (психологического) здоровья человека. Одновременно идёт осознание понятия здоровья как культурно-исторического, а не узко медицинского понятия.

В разное время, в разных культурах граница между здоровьем и нездоровьем определялась по-разному. Здоровье – это одновременно состояние и сложный динамический процесс, включающий созревание и рост физиологических структур, работу организма, развитие и функционирование психической сферы, становление, самоопределение и позиционирование личности. Самостоятельное осмысление культуры здорового образа жизни предполагает различение терминов «психическое здоровье» и «психологическое здоровье»: первый термин характеризует отдельные психические процессы и механизмы, второй термин относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа.

Понятие «психологическое здоровье» введено в оборот лишь недавно и по определению представляет собой состояние душевного комфорта в сложной социальной среде или коррекцию нарушений психики человека, адаптирующей его к условиям современной жизни. При этом нужно учитывать, что физическое и психическое здоровье человека являются взаимосвязанной системой. Знакомство студентов с различными трактовками понятий «психологическое здоровье», «критерии психологического здоровья» способствует их глубокому и всестороннему осмыслению. Научная категория «психологическое здоровье» была введена и наиболее детально разработана И. В. Дубровиной. По ее мнению, если термин «психическое здоровье» имеет

отношение прежде всего к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом и находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского. И.В. Дубровина отмечает, что «психологическое здоровье делает личность самодостаточной, оно вооружает ее средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития в контексте взаимодействия с окружающими людьми и в условиях культурных, социальных, экономических и экологических реальностей окружающего мира» [4].

В. Э. Пахальян определяет психологическое здоровье как динамическое состояние внутреннего благополучия (согласованности), которое позволяет человеку актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические возможности на любом этапе [5]. Студентам предлагается выбрать наиболее полное определение понятия «психологическое здоровье».

Студенты отмечают наличие у себя определённых компонентов, в случае недостатка тех или иных компонентов анализируют их в виде описания, составляют программу их развития. А. В. Шувалов отмечал, что «с этической точки зрения – определяющей для нравственной психологии – признаком отклонения от нормы психологического здоровья... является неспособность самостоятельно делать нравственный выбор, держать нравственную позицию и отчуждение нравственных чувств и добродетельных устремлений» [9, с.97]. Коварность отклонений психологического здоровья состоит в том, что и детьми и взрослыми они могут переживаться как субъективно благополучные состояния. Проблемы психологического здоровья должно решать не только государство или медицинские учреждения. Прежде всего, психическое здоровье зависит от самого человека, который должен прилагать все усилия для его сохранения или восстановления.

Психологическое здоровье – динамическая гармония человека. В процессе формирования культуры здорового образа жизни у студентов

необходимо акцентировать их внимание на умение находить внешнюю (между человеком и космосом, природой) и внутреннюю гармонию (гармонию чувств, мыслей, физического тела). Целью психотерапии в процессе укрепления здоровья личности должна быть не только реабилитация, сколько неоабилитация (нео-новые, ability-способности) – формирование новой, более зрелой личности через личностный рост и развитие качественно новых способностей.

Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи требует качественно нового подхода к подготовке студентов к реализации здоровьесберегающих технологий. Особую актуальность эта проблема приобретает в условиях детского оздоровительного лагеря.

Программа самостоятельной подготовки студентов к работе в ДОЛ предполагает подготовку студентов к реализации здоровьесберегающих технологий в условиях детского оздоровительного лагеря. Этот процесс следует начинать с анализа различных трактовок понятия здоровья и «здоровьесберегающих технологий», в ходе которого студенты убеждаются в том, что здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие, а здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка и подростка: их ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством. Студенты должны самостоятельно овладеть различными видами здоровьесберегающих технологий: защитно-профилактическими, способствующими выполнению норм санэпидемстанции; компенсаторно-нейтрализующими, способствующими восполнению недостатка того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности (витаминация, физкультпаузы, эмоциональные разрядки); стимулирующими, позволяющими активизировать силы организма (закаливание, педагогическая психотерапия);

информационно-обучающими, обеспечивающими уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье.

Ознакомление студентов с здоровьесберегающей педагогикой, главной отличительной особенностью которой является приоритет здоровья среди других направлений воспитательной работы образовательного учреждения, поможет им реализовать в условиях детского оздоровительного лагеря последовательное формирование здоровьесберегающего образовательного пространства, воспитать у детей и подростков культуру здоровья, под которой понимают не только грамотность в вопросах здоровья, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье.

Здоровьесберегающие технологии студенты должны понимать как систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов воспитания (детей, подростков, педагогов, воспитателей и др.). В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья детей и подростков, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации здоровьесберегающих технологий, их коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей возрастного развития детей и подростков и разработка воспитательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности детей и подростков данной возрастной группы.

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации здоровьесберегающих технологий.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности детей и молодежи.

Важнейшей целью внедрения здоровьесберегающих технологий в

воспитательный процесс является формирование культуры здоровья. Именно на это должны быть в значительной степени направлены усилия воспитателя. Культура здоровья должна не только изучаться, но и воспитываться. Психологическая основа этого процесса – мотивация на ведение здорового образа жизни. Неотъемлемой частью культуры здоровья является информированность в вопросах здоровья и здорового образа.

В условиях лагеря также необходимо вести поиск сохранения психического здоровья, методов коррекции психофизических отклонений, резервов повышения резистентности организма, устойчивости психики и нервной системы детей и подростков [2, с.354-357]. Студенты должны владеть методикой информирования о вопросах здоровья и здорового образа жизни, должны знать и в условиях детского оздоровительного лагеря применять принципы реализации здоровьесберегающих технологий, к числу которых относят принцип единства связи элементов здоровьесберегающих технологий, принцип объективной оценки конечного результата, принцип вариативности средств, методов и организационных форм внедрения здоровьесберегающих технологий, принцип оптимизации, который предполагает в каждом конкретном случае выбор наилучшего варианта плана действий.

Будущему воспитателю необходимо знать элементарные гигиенические требования к воспитательному процессу, профилактические мероприятия, уметь обсуждать их с детьми и подростками, выполнять программы безопасности жизнедеятельности детей и подростков и оказания первой медицинской помощи, развивать физические качества детей и подростков, уметь организовать правильный отдых, планировать воспитательную работу с учетом физического и умственного здоровья детей и подростков.

Здоровье детей и подростков во многом детерминировано социально-экономическими условиями. Ведущими формирующими факторами в условиях лагеря являются режим дня, экология, внутренняя среда помещения, организация физического воспитания, медико-санитарная помощь.

Овладение студентами системой организации и реализации здоровьесберегающих технологий в оздоровительном лагере имеет первостепенное значение для охраны здоровья, формирования здорового образа жизни. В такой работе можно использовать выпуск листовок, ток-шоу, дебаты, тренинги, анкетирование, проведение бесед, дискуссий, ролевых игр, конкурсов, спортивных мероприятий, индивидуальных консультаций, родительских конференций, анализ ситуаций. Мероприятия, посвященные теме здоровьесбережения, дают положительные результаты, если они соответствуют интересам воспитанников и они сами принимают активное участие в планировании, организации и проведении подобных мероприятий.

Овладение будущими воспитателями словесными методическими приемами, сочетание их с игровыми позволяет осуществлять воспитательный процесс эффективно и целенаправленно. Воспитатель может предложить детям и подросткам имитационные игры, устроить маленький театр, разыгрывая ситуации, важные для привития воспитанникам необходимых гигиенических навыков с целью научить их оказывать первую доврачебную помощь при различных повреждениях организма (травмах, отравлениях), ознакомить с мерами профилактики различных заболеваний.

Субъективность ребёнка и есть главное место приложения усилий воспитателя в детском оздоровительном лагере, а собственная субъективность воспитателя – главное средство помощи ребёнку. В условиях экзистенциально-гуманистического подхода усиливается терапевтическая функция общения педагога и воспитанника. Высокопрофессиональный воспитатель, демонстрирующий высокий уровень профессионально-педагогической деятельности, оказывает психологическую и психотерапевтическую помощь своему воспитаннику. Главная цель работы с воспитанниками в рамках данного подхода состоит в том, чтобы помочь им переключиться с деструктивного пути психологических защит на конструктивный путь. Воспитатели пытаются помочь учащимся идентифицировать неадекватные механизмы психологической защиты, осознать отрицательные последствия их действия.

Использование здоровьесберегающих технологий в условиях детского оздоровительного лагеря является составной частью целостного воспитательного процесса и одной из важнейших форм валеологически направленной организации свободного времени, специальной педагогической деятельности по развитию культуры здоровья детей и молодежи.

В процессе самостоятельной подготовки студентов к работе в ДОЛ необходимо обратить внимание на обеспечение информационной безопасности личности [3, с.120-124]. Процесс формирования культуры информационно-психологической безопасности личности предполагает формирование здоровых базовых потребностей организма, воспитание активной личности, способной противостоять установке на пассивность объекта психологического воздействия, воспитание критической личности в процессе обсуждения, дискуссий, споров, высказывания противоположных, альтернативных точек зрения, формирование убеждения личности с опорой на собственный жизненный опыт, знание новых форм и средств «скрытых» воздействий на сознание индивида (психосемантические, подпороговые, электромагнитные, акустические и др.), знание психологических механизмов защиты от манипулятивных воздействий, формирование волевой активности личности, способной противостоять негативным влияниям на эмоционально-волевую сферу в целях подавления воли отдельных индивидов, выработку способов противодействия психологическому давлению с целью побуждения к определённым отрицательным действиям, воспитание жизнестойкости и стрессоустойчивости личности, воспитание личности, способной к здоровому, свободному выбору, осознанному поведению, к позитивному изменению обстоятельств, условий существования, подготовку специалистов в области формирования культуры информационно-психологической безопасности личности.

Совершенствование организации самостоятельной работы студентов в процессе подготовки к реализации здорового образа жизни в ДОЛ будет способствовать укреплению здоровья детей, их всестороннему развитию.

Список литературы

1. Баранова, А.С. Формирование у студентов культуры здорового образа жизни / А.С. Баранова. – Возможности и ограничения современной образовательной действительности. Коллективная монография. – Седльце, 2014. – 255с.
2. Баранова, А.С. Подготовка студентов к реализации здоровьесберегающих технологий в условиях детского оздоровительного лагеря / А. С. Баранова. – Педагогическое взаимодействие в системе отдыха и оздоровления детей и молодёжи: образовательно-оздоровительное пространство. Материалы III Международной научно-практической конференции НДЦ «Зубрёнок», 22-24 сентября 2010г. – 547с.
3. Баранова, А.С. Формирование культуры информационно-психологической безопасности личности в современном обществе / А. С. Баранова // Социальная психология здоровья и современные информационные технологии: сборник тезисов I Международной научно-практической конференции, Брест, 14-15 апреля 2015г / Брестский гос. Ун-т им. А. С. Пушкина; под общ. Ред. Е. И. Медведской. – Брест: Бр. ГУ, 2015. – 243с.
4. Дубровина, И. В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы: руководство практического психолога / И. В. Дубровина. 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 160с.
5. Пахальян, В. Э. Развитие и психологическое здоровье: Дошкольный и школьный возраст / В. Э. Пахальян. – М.: Питер, 2006 – 294 с.
6. Практическая психология образования/ Под. ред. И. В. Дубровиной. –М. : Сфера, 1997 – 150с.
7. Ryff, C., Keyes, C. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology, 1995, vol. 27, № 12.
8. Скиннер, Р., Дж. Клииз. Жизнь и как в ней выжить / Р. Скиннер, Дж. Клииз. – Пер.с англ. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2001 – 156с.
9. Шувалов, А. В. Психологическое здоровье человека / А. В. Шувалов. – Вестник ПСТГУ IV:Педагогика. Психология.2009. Вып.4(15). – 101с.