

К ВОПРОСУ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Тревожным фактором последних лет стало ухудшение здоровья детей и подростков. Так, по данным Института гигиены детей и подростков только 20 % юношей призывного возраста, если пользоваться мировыми стандартами при оценке их здоровья, могут служить в армии. Что касается девушек, то уже в подростковом возрасте у 9,9 % регистрируется дисгармоничное развитие. Почти две трети из них имеют хронические заболевания и нуждаются в оздоровлении, в противном случае это чревато потерей нескольких поколений полноценных, трудоспособных людей. Ежегодные наблюдения за состоянием здоровья выпускников школ показывают, что в последние годы идет рост количества подростков, имеющих хронические заболевания.

Таким образом, одной из главных задач, стоящих перед системой высшего профессионального образования, является обеспечение сохранности здоровья студентов, формирование культуры здоровья, тогда диплом о присвоении квалификации будет действительной путевкой в самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодых людей заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других.

Система сохранения здоровья студентов в Набережночелнинском государственном торгово-технологическом институте включает такую организацию всей жизни, при которой здоровый образ жизни становится для участников образовательного процесса естественным. В ней принимают участие все сотрудники института, от ректора до технического персонала.

Постановка задачи сохранения здоровья студентов в учебном процессе рассматривается в двух вариантах:

1) реализация задач – минимумов, в ходе которых выявляются факторы, оказывающие или потенциально способные оказать вредное (патогенное) воздействие на организм студента (физическое, психическое (психологическое) репродуктивное, духовно-нравственное здоровье) и, в дальнейшем, устранение самих этих факторов или смягчение их воздействия на студентов и преподавателей;

2) реализация задач – оптимумов, в ходе которых происходит решение задач – минимумов, а также формирование у студентов физического, психического, духовно-нравственного здоровья, воспитание у них культуры здоровья, действенной мотивации на ведение здорового образа жизни.

В качестве основных факторов, влияющих на здоровье студентов в процессе обучения, можно рассматривать следующие группы:

1) *гигиеническая*, касающаяся гигиенических условий учебного процесса. К ней относят: шум, освещенность, воздушная среда, размер помещения и дизайн, цвет стен, строительные материалы и краска, размеры мебели и ее размещение, видеозэкранные

средства, организация питания, ассортимент и качество пищи и воды, экологическое состояние прилегающей территории, состояние сантехнического оборудования;

2) *организационно-педагогическая*, обусловленная организацией обучения и практики. К ней относят: объем практики и учебной нагрузки и их соответствие возрастным и индивидуальным особенностям студентов; расписание уроков и распределение нагрузки; организационно-педагогические условия проведения занятий; объем физической нагрузки; особенности устава и норм жизни института; медицинское и психологическое обеспечение; участие родителей; стиль управления администрации, характер отношений «по вертикали и по горизонтали»; психологический климат педагогического коллектива; интегрированность института в окружающий социум, влияние администрации города и других организаций; наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни студентов; позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья студентов.

3) *психолого-педагогическая*, связанная непосредственно с работой педагогов и мастеров, администрации, сотрудников. К ней относят: психологический климат в группах; стиль педагогического общения; характер проведения опросов и экзаменов; степень реализации индивидуального подхода к студентам, особенности работы с «трудными подростками», соответствие используемых методик и технологий обучения; степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений студентов; личностные, психологические особенности преподавателей, состояние их здоровья, образа жизни, способности психо-эмоционального переключения; степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности, профессиональная подготовленность по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

В качестве основных принципов реализации индивидуального подхода к студентам по вопросам здоровьесбережения можно рассматривать:

1) демократический стиль общения преподавателя, отсутствие жестких ограничений в эмоционально-двигательных проявлениях подростков, способствующие повышению инициативы, уровню проявления и развития креативности, самооценки, формированию таких черт характера, как искренность, ответственность и т.п.;

2) индивидуализацию педагогического воздействия с учетом темперамента, индивидуальных особенностей студента для того, чтобы педагогическая технология, субъектом воздействия которого он оказывается, не нанесла вреда его здоровью;

3) реализацию фундаментального принципа педагогической тактики: «преподаватель не должен навязывать информацию в любой форме, а обучающийся должен запросить ее у преподавателя и получить требуемый ответ». Т.е. задача преподавателя – научить студента спрашивать. А для этого необходимо сформировать у него интерес, мотивацию к познанию, обучению, осознание того, что именно он хочет узнать, готовность и умение задать (сформулировать) вопрос. А значит, количество и качество задаваемых студентом вопросов служит одним из индикаторов его психофизического состояния, психологического здоровья,

а также тренирует его успешность в учебной деятельности и может служить об уровне профессионализма преподавателя;

4) творческий характер учебного процесса, способствующий реализации поисковой активности, от которого зависит развитие личности студента, его адаптационной потенциал, снижает вероятность утомления.

Наряду с традиционными методами отслеживания влияния организации учебного процесса на состояние здоровья студентов (медицинские осмотры, проверка физического развития студентов на уроках физической культуры, наблюдение за заболеваемостью) практикуются методики, позволяющие собирать оперативную информацию о влиянии на состояние здоровья студентов. Рекомендации снижения неблагоприятных признаков поведения студентов на занятии приведены в таблице.

Таблица

Рекомендации снижения неблагоприятных признаков поведения студентов на занятии

Проявления поведения студентом на занятии	Психолого-педагогическая характеристика	Приемы, используемые преподавателем на уроке
Сгорбленная, «скособоченная» поза	эмоциональный дискомфорт, дезадапти- рованность, нерациональная трата энергии	- физкультминутка; само-массаж и взаимомассаж; подвижные игры, динамические паузы, гимнастика до занятий
Напряжение кисти руки	напряжение всего организма	- формировать правильное написание, не напрягая руку; - специальные упражнения для кисти
Поза - неестественность телодвижений, не знает, куда деть руки, опускает голову, характер голоса и движения пальцев рук	утомление, напряжение	- музыкотерапия; эмоционально – голосовые упражнения антистрессовой направленности; - хоровые упражнения; - «хороший смех дарит здоровье»
Дезорганизация учебной деятельности	формирование стресса	- положительное эмоциональное состояние
Агрессия	неудовлетворенность условиями жизни, зависть, потеря ориентиров, стрессы и т.д.	- индивидуальный подход; - психологические тренинги; - дни Здоровья
Постоянная серьезность	признак психологического нездоровья.	- улыбка, «хороший смех дарит здоровье»
Употребление слов – паразитов и ненормативной лексики	отклонения в области психологического здоровья.	- арттерапия; библиотерапия; музыкотерапия; изотерапия; ролевые игры; хоровое пение; художественное оформление училища

Одним из индикаторов косвенной оценки влияния образовательной технологии на здоровье студентов, можно считать и степень интереса студентов к изучаемому предмету.

Таким образом, сохранить здоровье студентов в системе высшего профессионального образования возможно только путем включения всех участников образовательного процесса через проведение агитационных, физкультурно-оздоровительных, просветительских, культурно-массовых мероприятий; усиления междисциплинарных связей по проблемам сохранения здоровья; усиление контроля за соблюдением санитарных правил и норм во всех аспектах жизнедеятельности института; в постоянном мониторинге состояния здоровья студентов, проведение опросов, анкетирования, обсуждений, сочинений по проблемам здорового образа жизни. Перечисленные факторы – это поле нашей деятельности, те направления, работая по которым, можно и нужно переломить тенденцию к снижению уровня здоровья подрастающего поколения, превратить «здоровьеразрушающую» систему образования в «здоровьесберегающую».

Список литературы

1. Голубева Г.Н. Программа «Будь здоров!». Набережные Челны: ИНПО, 1999. 32 с.
2. Валеологические аспекты гимназического образования. Результаты поисково-исследовательской экспериментальной работы: Материалы научно – практической конференции 25 – 26 марта 1999 г // Под руководством и научной редакцией академика, профессора Н.В.Нагорного. Ульяновск, 1999. 92с.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2002. 121с.
4. Производственная физическая культура. Учебно-методическое пособие / Под редакцией Г.Н. Голубевой. Набережные Челны: КамГИФК, 2003. 97с.
5. Самигуллина М.С., Самигуллин Г.Х. Здоровье школьника и методы его определения: Методическое руководство по организации и проведению психофизиологических обследований учащихся. Набережные Челны: КАМАЗ, 1997. 100 с.
6. Соколов П.П., Герасимов Ю.Н. Помоги себе сам. М.: Физкультура и спорт, 1991. 238 с.

Г.В. Ханевская, В.И. Красовская

РЕКРЕАЦИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

В наше стремительно развивающееся время проблема укрепления и восстановления здоровья людей, приобщения их к здоровому образу жизни, является одной из наиболее острых проблем.