

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОДХОДА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

О. В. Юречко

*Амурский государственный университет,
г. Благовещенск, Россия
e-mail: olga19674@yandex.ru*

В статье поднимается проблема формирования устойчивых практико-ориентированных знаний у студентов университета посредством реализации здоровьесберегающего подхода в учебном процессе. Представлены данные о знаниевом компоненте здорового образа жизни у студентов и его практическом воплощении в повседневной жизнедеятельности. Возникшее противоречие возможно решить за счет внедрения в образовательную программу дисциплины «Здоровьесбережение в образовательных учреждениях».

The article raises the problem of forming sustainable practice-oriented knowledge among university students through the implementation of a health-saving approach in the educational process. The data on the knowledge component of a healthy lifestyle among students and its practical implementation in everyday life are presented. The contradiction that has arisen can be solved by introducing the discipline «Health care in educational institutions» into the educational program.

Ключевые слова: студенты; здоровьесбережение; образовательный процесс; здоровый образ жизни; двигательная активность.

Keywords: students; health care; educational process; healthy lifestyle; motor activity.

Прогресс человечества определяется его духовным, интеллектуальным и физическим потенциалом. Здоровье – величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Вместе с тем, в последнее время в связи со снижением двигательной активности, связанной с введением ограничительных мероприятий, обусловленных коронавирусной инфекцией, отмечается ухудшение показателей здоровья студенческой молодежи.

Наряду с этим в период обучения при наличии неблагоприятных факторов среды обитания и нерациональной нагрузке патологические процессы в организме могут еще более усугубиться и на их фоне возникнуть различные заболевания.

Студенты Амурского государственного университета (АмГУ) относятся к группе повышенного риска в связи с большой интеллектуальной нагрузкой, а на первом курсе и необходимостью адаптации к новым условиям проживания и обучения, формированием межличностных отношений вне семьи.

Понимая значимость реализации механизмов здоровьесбережения в индивидуальном аспекте, нами было проведено исследование уровня культуры здоровья у студентов. Из числа опрошенных (380 респондентов) с понятием здоровье и здоровый образ жизни знакомы 91 %. Выявлено, что вполне

здоровый образ жизни ведут 24 % опрошенных, 63 % частично здоровый образ жизни и 13 % респондентов считают свой образ жизни нездоровым.

Так же мы попросили анкетированных оценить состояние своего здоровья в настоящий момент, в связи нахождением в течение прошлого учебного года на дистанционном обучении. Результаты оказались таковыми, что отличным свое здоровье не посчитал никто, хорошим – 43 %, удовлетворительным – 46 %, плохим – 11 %. Затруднялись ответить 3 %, были ответы 3 % анкетированных – не знаю, меня это не волнует.

Из числа опрошенных респондентов (80 %) не выполняли физические упражнения при обучении в удаленном формате.

На вопрос о влиянии занятий физическими упражнениями на здоровье 58 % считают, что укрепляют здоровье, 14 % убеждены, что – способствуют воспитанию здорового поколения, 13 % уверены в том, что – утверждают веру в себя, и лишь незначительное количество опрошенных 15 % оценивают важность занятий физической культурой как средством повышения работоспособности.

Необходимо отметить, что выполнение такого требования здорового образа жизни как режим дня и рациональное питание не являются для студентов важным фактором сохранения здоровья. Из числа респондентов 38,8 % не имеют научного представления о гигиенических требованиях к пище, к режиму дня. Несмотря на то, что в период обучения в дистанционном режиме при реализации дисциплины «Физическая культура» студентам предлагались задания для индивидуального выполнения, не все обучающиеся с должной ответственностью относились к предлагаемым рекомендациям.

Кроме этого во время осуществления процесса обучения в дистанционном формате у студентов зачастую возникали психологические трудности при освоении дисциплины «Физическая культура». Студенты, поступившие на первый курс обучения и столкнувшиеся с ограничением двигательной активности, связанной с пандемией COVID-19, не были готовы в психологическом аспекте воспринимать данную реальность [2]. Данное положение порождало неуверенность и определенную напряженность в обучении.

Учитывая недостаточную осведомленность студентов по вопросам, касающимся реализации основных компонентов здорового образа жизни, традиционных и нетрадиционных методов оздоровления, особенно в период ограничений, а также способов объективной оценки своего здоровья и физического состояния, актуальной является задача научить будущих специалистов управлять своим здоровьем.

Решить эту проблему без специальных знаний невозможно. Поэтому одним из путей мы видим в реализации здоровьесберегающего компонента образования в образовательном процессе вуза. Однако одних теоретических знаний здесь недостаточно, необходимо создание мотивации студентов на здоровый образ жизни. На здоровьесберегающих принципах с учетом интеграции должны быть построены учебные программы, педагогические технологии, режим учебных занятий, питания, отдыха, самоподготовки и т. д.

Исходя из выше изложенного, в учебный план подготовки бакалавров на первом году обучения в учебные планы по большинству направлений подготовки введена дисциплина «Здоровьесбережение в образовательных учреждениях», интегрированная с курсом «Физическая культура».

Составлена технологическая карта прохождения курса, которая включает следующие темы:

теория и практика здорового образа жизни;

психологические и психолого-гигиенические аспекты здорового образа жизни;

приемы и методы саморегуляции процессов и состояний;

диагностика, определение индивидуальных особенностей человека, составление его психологического и физиологического «портретов» и «паспорта здоровья»;

влияние обучения на здоровье.

В рамках реализации дисциплины «Физическая культура» студентам предлагаются практические задания для обязательного выполнения в сочетании с соответствующими методами контроля и оценки.

Результаты внедренного подхода оценивались по окончании учебного года путем выявления качества знаний (по методике В. П. Беспалько, 1989) [1] и включенности в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Установлено, что показатели усвоения теоретических знаний (уровень осознанного восприятия и запоминания знаний и последующего их воспроизведения) достигают $0,83 \pm 0,12$ (коэффициент усвоения и качества знаний). При этом на уровне, где нужно аналитическое мышление (анализ, абстрагирование, применение межпредметных связей и т.п.) и креативности в применении знаний (третий и четвертый уровни) показатели коэффициентов также достаточно высокие ($0,76 \pm 0,11$). Итоговая аттестация по предмету «Физическая культура», проводимая в традиционной форме показала, что у студентов не только достаточно высокий уровень знаний ($4,7 \pm 1,1$) балла ($p < 0,05$), но высокий показатель методических способностей ($4,5 \pm 1,2$) балла ($p < 0,05$).

Также можно констатировать повышение мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности, что отразилось на увеличении студентов, выполняющих утреннюю гигиеническую гимнастику (54,2 %), использовании дыхательной гимнастики (48,2 %), посещении секций по видам спорта (39,1 %), применении методов психорегуляции (32,2 %), нетрадиционные системы оздоровления (13,9 %). Изменилось отношение студентов и к самостоятельной двигательной активности, занятиям по индивидуальным программам самосовершенствования, которые они могли составить самостоятельно.

Таким образом, включение в учебные планы дисциплины «Здоровьесбережение в образовательных учреждениях» способствует формированию здорового образа жизни будущего специалиста, включенности в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность, что в свою очередь положительно скажется на состоянии его здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Беспалько, В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. – М. : Педагогика. – 1989. – 192 с.

2. Регуляция психологических состояний студентов и педагогов в период пандемии средствами физического воспитания / Е. В. Тимошков [и др.] // Современное педагогическое образование. – 2022. – № 1. – С. 111–114.