

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

УДК: 378.14.74

Айзман Роман Иделевич

Доктор биологических наук, профессор, директор Научно-исследовательского института «Здоровье и безопасность», зав. кафедрой анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности Института естественных и социально-экономических наук Новосибирского государственного педагогического университета, aizman.roman@yandex.ru, Новосибирск

Абаскалова Надежда Павловна

Доктор педагогических наук, профессор кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности Института естественных и социально-экономических наук Новосибирского государственного педагогического университета, Abaskalova2005@mail.ru, Новосибирск

ОРГАНИЗАЦИЯ СИСТЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ВУЗЕ: РОЛЬ П.В. ЛЕПИНА В СОЗДАНИИ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ПРОСТРАНСТВА

Аннотация. В статье рассматриваются общие характеристики современного образования, подготовка компетентных специалистов по вопросам здоровьесберегающего образования. Выделены ключевые факторы, определяющие ухудшение здоровья всех участников образовательного процесса. Отмечено, что здоровьесберегающая образовательная среда вуза сформирована на основе здоровьесберегающих технологий. Представлена модель формирования готовности студентов к здоровьесбережению. Показаны достоинства разработанных авторским коллективом электронных паспортов здоровья обучающейся молодежи и педагогов.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, бакалавры, магистры, здоровьесберегающее образование, профессиональные компетенции, мониторинг, образовательная среда, паспорт здоровья.

Aizman Roman Idelevich

Doctor of biological sciences, professor, director of Health and Safety Research institute, head of the department of anatomy, physiology and health and safety of the Institute of natural and social and economic sciences of the Novosibirsk state pedagogical university, aizman.roman@yandex.ru, Novosibirsk

Abaskalova Nadezhda Pavlovna

Doctor of pedagogical sciences, professor of the department of anatomy, physiology and health and safety of the Institute of natural and social and economic sciences of the Novosibirsk state pedagogical university, Abaskalova2005@mail.ru, Novosibirsk

THE ORGANIZATION OF HEALTH CARE SYSTEM OF STUDENT'S YOUTH IN HIGH SCHOOL: THE ROLE OF P.V.LEPIN IN CREATION OF VALEOLOGICAL SPACE

Abstract. In article general characteristics of modern formation, preparation of competent experts in questions on health care are considered. The key factors determining deterioration of health of all participants of educational process are indicated. It is noticed, that health care of the educational environment of high school is generated on a basis of health technologies. The model of formation of readiness of students to health care is presented. Advantages of the electronic passports of health of youth and teachers developed by a group of authors are shown.

Keywords: The health, healthy life style, bachelors, masters, health care formation, professional competence, monitoring, the educational environment, the health passport.

Здоровье детей и молодежи за последние 10 лет существенно ухудшилось. По данным Минздравсоцразвития (2010), здоровье обучающихся снизилось на 16–32% в разных возрастных группах. Среди выпускников школ отмечается только 10–15 % практически здоровых, тогда как более 60 % имеет различный уровень функциональных нарушений и психоэмоционального напряжения.

В то же время ведущим звеном в механизме модернизации российского образования является учитель, и только здоровый учитель может воспитать здоровых детей [1; 2].

В связи с этим вопросы здоровья учителя приобретают особую актуальность. Профессионально-личностное здоровье учителя является одним из факторов успешности образовательной системы, предопределяет эффективность процесса обучения и воспитания обучающихся. Условия реализации инновационных образовательных проектов предъявляют все более высокие требования к профессиональным и личностным качествам педагогов, поэтому укрепление здоровья педагогов является неотъемлемым требованием времени. Согласно данным разных авторов, в последнее десятилетие наблюдается снижение показателей здоровья студентов [1; 6; 7; 8].

Суммарная оценка ситуации позволяет выделить ключевые факторы, определяющие ухудшение здоровья всех участников образовательного процесса: отсутствие осознанной потребности в здоровье и здоровом образе жизни; отсутствие необходимых знаний по охране здоровья; недостаточный уровень оздоровительных программ и первичной профилактической помощи.

Следствием является искажение образа жизни, распространение факторов риска заболеваний, формирование форм поведения, приводящих к снижению уровня здоровья. Это: низкий уровень двигательной активности; несбалансированное питание, приводящее к нарушению поступления в организм железа, йода и витаминов; информационные перегрузки, связанные с интенсификацией обучения и нерациональным режимом труда, высокий уровень стресса; лояльное отношение к употреблению алкогольных напитков; широкое распространение табакокурения.

Наряду с факторами образа жизни, отдельно следует выделить проблемы орга-

низационного и нормативного плана: отсутствие программных документов по охране здоровья субъектов образовательного процесса, отсутствие доступных, информативных и дешевых скрининговых методов комплексной оценки состояния здоровья человека, недостаточность профилактической работы в образовательных учреждениях, отсутствие интегративного подхода к проблеме здоровья.

Отсутствие установок на сохранение здоровья создает риск для будущего сегодняшних студентов, связанного с созданием семьи, профессиональным и личностным ростом. Это диктует необходимость разработки подходов, направленных на оценку и сохранение уровня здоровья этого контингента населения как трудового потенциала страны.

По инициативе П. В. Лепина, ректора НГПУ, в середине 90-х годов в вузе была начата работа по созданию здоровьесберегающей среды образовательного пространства. В основу идеологии были положены следующие подходы: *Здоровьесберегающая образовательная среда вуза*, сформированная на основе здоровьесберегающих технологий, – единая многоуровневая система влияний и условий формирования личности студента, возможностей для её саморазвития, содержащихся в пространственном и предметном окружении, а также взаимодействие субъектов образовательного процесса между собой и с данной средой, обеспечивающая сохранение, укрепление здоровья и профилактику девиантного поведения студентов. В здоровьесберегающей образовательной среде вуза учитывается индивидуальность каждого студента, преподавателя и сотрудника. *Организационные, психолого-педагогические и медико-социальные меры, средства и технологии* направлены на обеспечение в образовательной среде вуза сохранения и укрепления здоровья всех субъектов образовательного процесса. Обозначенные меры, средства и технологии определяют направленность обучения и воспитания на решение задач всестороннего и гармоничного развития личности, использование активно-деятельностного характера обучения, учет индивидуальных особенностей студентов и личностных качеств педагога. Ориентация на конкретную личность со своими физическими, психическими особенностями, по-

требностями, способностями, интересами и ценностными ориентациями базируется на идеях гуманизма и антропологичности. *Технология формирования* у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровьесберегающей деятельности строится на рефлексивно-деятельностном подходе, который предполагает использование технологий образовательной и воспитательной деятельности в системе педагогических средств и условий, способствующих развитию социально значимых качеств студентов; позволяет изменить уровень взаимодействия профессорско-преподавательского, административного и студенческого коллективов, позитивно влияет на развитие личности каждого молодого человека и ее социальную активность и обеспечивает психолого-педагогическую поддержку студентов в процессе обучения в вузе, его самоопределения и самореализации, повышении личной ответственности. *Разработка критериального аппарата и использование комплекса диагностических методик*, соответствующих выделенным критериям и показателям, позволяют оценить эффективность созданных условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов, а также формирования у них мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровьесберегающей деятельности. *Готовность студентов педагогического вуза к самоорганизации оздоровительной деятельности* – системное качество, включающее совокупность компонентов: потребностно-мотивационный – сознательный выбор студентом общественных ценностей и формирование на их основе устойчивой индивидуальной системы ценностных ориентаций, определяющих мотивацию, потребность в оздоровительной деятельности и её саморегуляцию; содержательный – наличие системы знаний о здоровом образе жизни, принципах организации и проведения оздоровительных мероприятий, средствах и методах укрепления здоровья, его оценки и мониторинга; операционный – владение педагогическими умениями и практическими навыками планирования, организации и реализации мероприятий, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья; рефлексивно-оценочный – способность к познанию, анализу и коррекции здравот-

ворческой деятельности, умение объективного оценивания себя, готовности к оздоровлению своего организма, ведению здорового образа жизни. *Уровень готовности* (низкий, средний, высокий) студентов педагогического вуза к самоорганизации оздоровительной деятельности оценивается на основании выделенных критериев: 1) мотивация к здоровому образу жизни, осознание потребности в сохранении и укреплении здоровья, самоорганизации оздоровительной деятельности; 2) системное представление факторов, определяющих здоровый образ жизни; 3) знание методологических основ оздоровительной тренировки, средств и методов укрепления здоровья, способов оздоровления организма; 4) умение планировать и организовывать самостоятельные занятия, направленные на укрепление здоровья; 5) наличие активной позиции в самоорганизации оздоровительной деятельности, соблюдение здорового образа жизни (рисунок 1, 2).

На репродуктивном уровне управления развитием культуры здоровья студентов ведущей является деятельность преподавателя. На продуктивном уровне преобладает соуправление развитием культуры здоровья, субъектами управления выступают преподаватель и студенты совместно. На креативном уровне преобладающим является самоуправление, студент выступает как субъект управления развитием собственной культуры здоровья и ЗОЖ.

Данными для анализа состояния здоровья являются: ежегодная диспансеризация студентов и сотрудников, результаты сдачи нормативов по физической культуре для разных возрастно-половых групп, результаты психофизиологических исследований, результаты психологических и социальных тестирований, опросов и бесед, данные мониторинга здоровья студентов. С этой целью были разработаны современные методические подходы для систематического мониторинга здоровья студентов и преподавателей. В основу этих подходов были положены следующие принципы.

Здоровье – это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Такое определение базируется на представлении о целостности организма и его компонен-

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Цель: создание условий для обеспечения психического, физического и социального благополучия студентов в процессе их профессионального обучения в вузе

Задачи: 1. Формирование ценностного отношения к здоровью и создание стойкой мотивации к ведению ЗОЖ
2. Формирование компетенций по ЗОЖ через внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательно-воспитательный процесс вуза.
3. На основании данных мониторинга здоровья студентов определение индивидуальной образовательно-оздоровительной траектории (разработка индивидуальных оздоровительных программ)

Принципы:

- системности;
- фундаментальности;
- проблемности;
- непрерывности;
- оптимальности;
- индивидуализации;
- сотворчества;
- развития и саморазвития

Педагогические условия:

- здоровьесберегающие технологии;
- использование средств физической культуры;
- индивидуальная и совместная с педагогом проектная деятельность студентов по ЗОЖ;
- внедрение модели здоровьесберегающего образования;
- мониторинг здоровья студентов;
- разработка индивидуальных оздоровительных программ



Результат: готовность к здоровьесберегающей деятельности

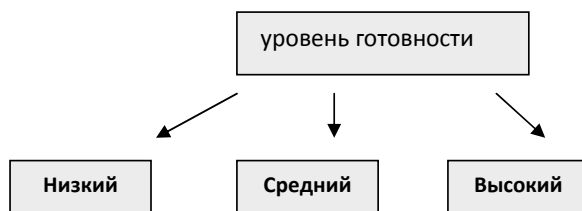


Рисунок 1 – Модель формирования готовности студентов к здоровьесбережению

тов, которые характеризуют возможности и способности личности удовлетворять свои биологические, духовные и социальные потребности при совершенной адаптации к внешним экологическим и социальным условиям (рисунок 3). Уровень здоровья мож-

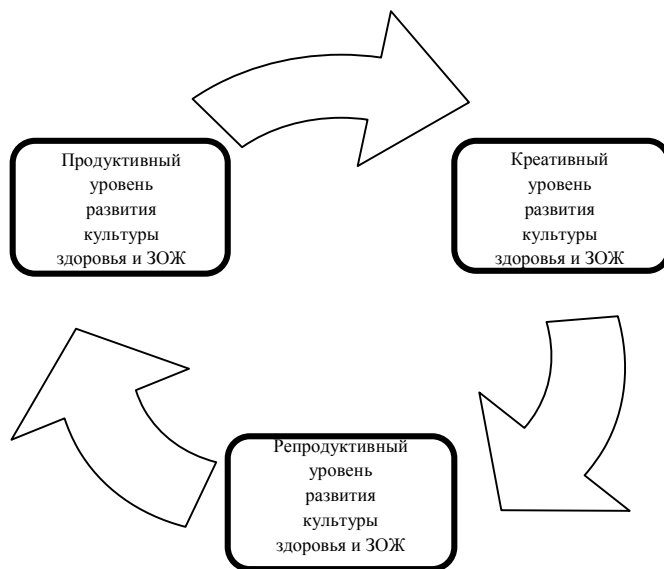


Рисунок 2 – Циклы технологии мотивационного управления развитием культуры здоровья и ЗОЖ студентов вуза



Рисунок 3 – Холистическая модель здоровья.

но оценить количественно, если принять за основу величину резервных возможностей организма, обеспечивающих полноценную адаптацию организма к окружающей среде и социальным условиям жизни. Каждый из компонентов здоровья может быть оценен объективными критериями (таблица), которые включают характеристику: физического развития и физической подготовленности; функциональных резервов организма; нервно-психических процессов; социально-экологических и санитарно-гигиенических условий среды обучения и жизни.

При характеристике здоровья важен интегративный подход, учитывающий комплекс всех показателей. Таким образом, *мониторинг здоровья – это динамическая коли-*

чественная скрининг диагностика уровня социально-психологической адаптации человека к различным условиям.

Целью мониторинга здоровья студенческой молодежи является – на основе данных об индивидуальных особенностях и возможностях организма обеспечить: сохранение здоровья в процессе индивидуального развития и обучения; оценку здоровьесохраняющей деятельности образовательного учреждения; индивидуальный подход к организации учебно-воспитательного процесса; коррекцию учебно-воспитательного процесса для достижения наибольшей эффективности; выявление групп риска развития аддиктивного поведения.

На этой основе нами разработаны элек-

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Таблица 1 – Показатели индивидуального здоровья человека

Компоненты здоровья	Критерии здоровья	Показатели здоровья
1. Физический (соматическое здоровье) – определяет возможности организма	Генетические Биохимические Морфологические Функциональные	Генотип Показатели биологических жидкостей Уровень физического развития, морфотип Состояние органов и систем в покое и после нагрузок, функциональный тип
2. Психический (ментальное здоровье) – обеспечивает желания личности	Эмоционально-волевая сфера; Когнитивно-мыслительная сфера; Личностный потенциал.	Функциональная асимметрия мозга, тип ВНД, психотип, темперамент, уровень тревожности, стрессоустойчивости, память, внимание, тип мышления, работоспособность
3. Социально-нравственный (духовное здоровье) – определяет обязанности человека	Соблюдение морально-этических и правовых норм	Цель, ценности, идеалы, степень признания, реализация желаний и возможностей – степень самореализации



Рисунок 4 – Скриншоты паспорта здоровья студентов с некоторыми результатами обследования

электронные паспорта здоровья обучающейся молодежи и педагогов [3; 4; 5], (Рисунок 4) которые имеют следующие достоинства: интегративный подход к здоровью как системному состоянию, включающему показатели физического, психического и социального уровней; компьютеризация

всех данных, что позволяет создать банк здоровья различных возрастно-половых и профессиональных групп; количественное выражение показателей, обеспечивающее возможность динамического наблюдения и сопоставления уровня здоровья различных групп, образовательных учреж-

дений, районов, т.д.; относительная простота обследования, не требующая дорогостоящего оборудования; возможность передачи результатов обследования через Интернет; вовлечение субъекта в сам процесс обследования, что повышает его личную заинтересованность в сохранении и развитии здоровья; возможность прогнозировать риск развития девиантного поведения, своевременно выявлять психо-соматические нарушения и осуществлять их коррекцию.

С их помощью обследовано более 1000 студентов нашего университета, а также тысячи студентов других вузов (Кузбасской государственной педагогической академии, Красноярского государственного медицинского университета, Сибирской академии государственной службы и др), что позволило проследить в динамике влияние учебных и спортивных занятий на физическое и психическое здоровье студентов, дать индивидуальные рекомендации и осуществить коррекцию некоторых отклонений. Такие электронные паспорта могут быть легко внедрены во все учебные заведения страны, что позволит осуществить паспортизацию здоровья учащейся молодежи.

Таким образом, идеи и направления, предложенные проф. П. В. Лепиным в 1990-е годы, получили дальнейшее развитие и показали свою востребованность в современном вузовском сообществе и образовательной среде.

Библиографический список

1. *Абаскалова Н. П.* Системный подход к формированию здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-ВУЗ»: монография. – Новосибирск: НГПУ, 2001. – 325 с.
2. *Абаскалова Н. П.* Проблема сохранения и укрепления здоровья педагогов//Матер. Республиканской с международным участием научно-практической конф. «Мониторинг здоровья и физической подготовленности молодежи». – Новосибирск, 2009. – С. 6–9.
3. *Айзман Р. И., Айзман Н. И., Рубанович В. Б., Лебедев А. В.* Методика комплексной оценки здоровья учащихся общеобразовательных школ. Регистрационное свидетельство № 0320800711 от 27 марта 2008 г. ФГУП НТЦ «Информрегистр» № 12938.
4. *Айзман Р. И., Айзман Н. И., Рубанович В. Б., Лебедев А. В.* Программа комплексной оценки здоровья и развития студентов высших и средних учебных заведений. Регистрационное свидетельство № 0320801703 от 18 августа 2008 г. ФГУП НТЦ «Информрегистр» № 12930.
5. *Айзман Р. И., Айзман Н. И., Рубанович В. Б., Лебедев А. В.* Программа комплексной оценки здоровья педагогов. Регистрационное свидетельство № 0320801706 от 20 августа 2008 г. ФГУП НТЦ «Информрегистр» № 13933.
6. *Кузнецова Л. М., Кузнецов В. Д., Тимошенко К. Т.* Показатели психического здоровья современных старшеклассников и студентов вуза // Гигиена и санитария. – 2008. – №3. – С. 59–63.
7. *Мельникова М. М.* Системный подход к организации здоровьесберегающего образования в вузе: практико-ориентированная монография. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2004. – 194 с.
8. *Негашева М. А., Мишкова Т. А.* Антропометрические параметры и адаптационные возможности студенческой молодежи к началу XXI века // Росс.пед.ж., 2005. – №5. – С. 12–16.