

ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ - ВЕДУЩИЙ ФАКТОР СТАНОВЛЕНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ БАКАЛАВРОВ

Морозов О.В.,

Орский гуманитарно-технологический институт (филиал) ОГУ,
г. Орск

Проблема формирования культуры здоровья у студенческой молодежи актуальна, своевременна и сложна. Специалистами различного профиля отмечается увеличение частоты заболеваний у студентов в период обучения. Именно негативные тенденции роста заболеваемости студентов повышает актуальность охраны здоровья будущих бакалавров. Наиболее часто заболеваниям предшествует выраженная эмоционально-стрессовая реакция, возникающая в связи с необходимостью приспособливаться к сложным микросоциальным условиям. Нарушения здоровья студентов часто имеют дезадаптационный характер. Отсюда исследования, направленные на изучение валеологического сопровождения образовательного процесса бакалавров в вузе имеют важное значение.

Теоретико-методическую основу решения обозначенной проблемы составляет концепция валеологического образования учащейся молодежи (И. И. Брехман, Б. Н. Чумаков, В. В. Колбанов, Г. К. Зайцев, Л. Г. Татарникова, Н. Г. Колесникова, Э. Н. Вайнер).

Анализ развернутого плана «Комплексной программы содействия укреплению здоровья студентов ОГТИ (филиал) ОГУ на 2005-2010 г.» (продолжена на 2011-2016 г.) и полученных результатов подтверждает наличие системной работы с использованием здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий. Структурные подразделения института (факультеты, кафедры, отдел социальной и воспитательной работы, санаторий-профилакторий) и субъекты образовательного процесса (педагоги, психологи, медицинские работники) осуществляют валеологическое сопровождение студентов в процессе получения высшего образования. Системообразующим фактором валеологического сопровождения выступает мотивационная заинтересованность и компетентность всех участников процесса по формированию культуры здорового образа жизни студентов. При таком подходе главной задачей «Валеологического центра» является определение оптимальных путей создания комплексной системы валеологического сопровождения в образовательном учреждении, которая позволит ослабить тенденцию ухудшения здоровья студентов и сформировать у них здоровый стиль жизни.

Основными направлениями работы «Валеологического центра» являются:
-оздоровительная работа, которая предполагает систему коррекционных мероприятий, организацию двигательной активности в учебном и внеучебном времени;

-валеологическое образование, которое направлено на обучение студентов методике самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля и формированию ценностных установок на здоровье и здоровый образ жизни;

-консультативная деятельность, которая нацелена на оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса по вопросам оздоровительных технологий и систем.

Все эти направления деятельности «Валеологического центра» реализуются практически на всех факультетах в процессе преподавания физической культуры, курсов естественнонаучного цикла, через систему различных тренингов, практических и лабораторных занятий, конференций, конкурсов, соревнований.

Кафедра физического воспитания для достижения основной цели - развитие целостной гармонично развитой личности, решает воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи, используя для этого различные формы и методы:

-ежегодно для реализации обязательного теоретического минимума дисциплины на 1 курсе (бакалавриат) и 3-4 курсах (специалитет), в соответствии с тематикой читается цикл лекций: «Основы здорового образа жизни», «Оздоровительные системы и спорт»;

-дважды в год проводится диагностика уровня физической подготовленности студентов;

-формируется стойкий интерес к физкультурным занятиям за счет эмоционального и ценностного отношения к спортивным играм, гимнастике, плаванию, лыжной подготовке, атлетической гимнастике, настольному теннису и т.д., в объеме от 390 до 408 часов за весь период обучения;

-формируются ценностные ориентации на здоровье и здоровый стиль жизни.

Физкультурно-спортивным клубом создана система физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, включающая наиболее популярные формы и средства секционной и оздоровительной направленности. Проводится «Спартакиада ОГТИ» по восьми видам спорта, спартакиада первокурсников «Ищем спортивные таланты» по четырем видам спорта, военно-спортивный праздник, валеологические конкурсы «Звездная эстафета», «Маршрут здоровья» и другие мероприятия. Ежегодно физкультурно-спортивным клубом совместно с кафедрой физического воспитания проводится 26-29 физкультурно-спортивных мероприятий с общим количеством принявших участие, равным числу обучающихся студентов.

В институте функционируют от 8 до 12 спортивных секций по наиболее популярным видам спорта. Ежегодно студенты принимают участие во всероссийских спортивных акциях, городских, областных и региональных соревнованиях. Преподаватели и студенты отслеживают и изучают интересы к разным формам физического воспитания, мотивации, ценностные ориентации, представляя результаты на научно-практических конференциях.

Кафедрами общей биологии, безопасности жизнедеятельности, психологии реализуются спецкурсы, спецсеминары: «Здоровый образ жизни и

его составляющие», «Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни», «Безопасность отдыха и туризма», «Психология девиантного поведения» и др. Студенты в учебном процессе ежегодно проводят гигиеническую оценку здоровья, антропометрические измерения, состояние основных систем организма, обучаются навыкам составления пищевого рациона и т.д.

Отдел социально-воспитательной работы сотрудничает с Орским центром профилактики и борьбы со СПИД, социально-психологической службой института и ежегодно проводит массовые акции борьбы с вредными привычками и социально-обусловленными заболеваниями.

Студенческая поликлиника № 2 МСЧ ОГУ до 2011 г. проводила профилактические осмотры, осуществляла доврачебную медицинскую помощь по широкому спектру заболеваний, проводила иммунизацию, санпросветработу. С 2012 г. эту работу выполняют специалисты МАУЗ «Горбольница № 4» г.Орска.

Санаторий-профилакторий «Олимпийский» осуществляет комплексную реабилитацию нуждающихся в ней студентов в соответствии с имеющейся лицензией. Здравпункт оказывает повседневную медицинскую помощь.

Мониторинг, анализ и оценка реализации «Комплексной программы содействия укреплению здоровья студентов Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ» позволили выявить:

- при организации физкультурно-спортивной работы у студентов снижена мотивация к достижению высоких спортивных результатов, и в то же время усиливаются такие мотивы, как получение удовольствия, укрепление здоровья, забота о телосложении;

- снижение количества студентов, подверженным вредным привычкам и увеличение процента студентов при ранжировании, ставящих здоровье на высшую ступень общечеловеческих ценностей;

- доминирование требований к организации питания, санитарно-гигиеническому состоянию учебной среды;

- значительное количество студентов настаивают на уменьшении учебной нагрузки.

Теория и практика подтверждают, что образование в области здоровья является ведущим фактором формирования здоровья студентов. Степень бакалавра обеспечивает овладение общекультурным компонентом профессионального образования и одна из важнейших его составляющих - здоровьесберегающая компетенция (формирование стрессоустойчивости, эмоционального комфорта, ценностного отношения к здоровью, мотиваций к здоровому стилю жизни).

Взаимодействие всех участников валеологического сопровождения образовательного процесса позволит не только сохранить здоровье студентов, но и подготовить бакалавра к применению содержания здоровьесберегающих компетенций, личных качеств в будущей профессиональной деятельности.

Дальнейшее направление деятельности в этой области может быть связано с разработкой и внедрением интегрированных образовательных программ, планов, технологий как основных инструментов педагогической

работы, а также с разработкой технологий индивидуального сопровождения студентов, имеющих проблемы со здоровьем.