

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ СБЕРЕЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Шевверновский В.В.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Забота о состоянии здоровья студентов всегда занимает центральное место. В последние годы в связи с глубокими социально-экономическими, экологическими изменениями, реформированием экономики выдвигается необходимость особой заботы о здоровом человеке, что предполагает в медико-психологическом обеспечении здоровья студентов, смещение акцента с экспертизы здоровья на его сохранение [1,2].

Важная роль в сохранении здоровья и поддержании физической работоспособности отводится здоровью берегающему поведению. Проблема оздоровительной направленности физической культуры определяется также прогрессивным ухудшением состояния здоровья не только студентов, но и всего населения Республики Беларусь [3].

В связи с этим назрела необходимость создания действенной системы сохранения и укрепления физического и психического здоровья студентов методами организации физической подготовки с оздоровительной направленностью и формирования у них навыков здоровьерегающего поведения.

В результате проведенного анализа литературы установлено, что современный подход к теории и практике оздоровительной физической культуры студентов вузов базируется на рассмотрении оздоровительно-прикладной физической культуры как системы с присущей ей структурой и функциями.

Особое место в формировании навыков здоровьерегающего поведения занимает оздоровительная физическая культура. Современная оздоровительная физическая культура выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния студентов, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике.

Как показали проведенные исследования оздоровительно-прикладная физическая культура занимает особое место по сохранению и укреплению здоровья студента, создает условия для здорового образа жизни и здоровьерегающего поведения.

Изучение состояния здоровья студентов показало, что функциональные резервы организма определяют не только работоспособность, но и состояние здоровья учащейся молодежи.

По состоянию здоровья студенты ВГАВМ были разделены на три группы. В первую «группу А» - «здоров», вошли 45,2% студентов, во вторую – «группу Б» - «практически здоров» - 34,1% и в третью «В» - «имеющие отклонения» - 20,7% студентов.

Наиболее распространенной среди студентов явились патологии опорно-двигательного аппарата - нарушения осанки, плоскостопие (54,8% от общего числа выявленных заболеваний), заболевания ЛОР-органов: хронические гаймориты, тонзиллиты, фарингиты (30,5%). Реже встречаются заболевания желудочно-кишечного тракта: хронические гастриты, дискинезия желчевыводящих путей (10,3%) и сердечно-сосудистой системы - нейроциркуляторная дистония (8,3%). С целью определения причин, негативно влияющих на состояние здоровья, был проведен опрос студентов и профессорско-преподавательского состава.

На следующем этапе исследования определялись основные направления деятельности по формированию навыков здоровьесберегающего поведения у студентов и на этой основе разрабатывалась соответствующая педагогическая технология развития этих навыков.

Особое место сегодня занимают здоровьесберегающие технологии обучения. Под «здоровьесберегающими образовательными технологиями» в широком смысле понимаются все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровью обучающихся.

Анализ структуры и содержания учебных планов и программ обучения, проводимых в соответствии с современными требованиями, свидетельствует о том, что в основной работе по формированию навыков здоровьесберегающего поведения у будущих специалистов может осуществляться по пяти основным направлениям:

1. Нормативно-правовое направление, включающее выполнение требований законодательства, ведомственных приказов и нормативных актов, направленных на защиту, охрану и поддержание здоровья обучающихся в высших учебных заведениях Министерства сельского хозяйства. Здесь выявляется немало нарушений, связанных с режимом учебной нагрузки, организацией здоровьесберегающих условий обучения, организацией быта, условий повседневной жизни и пр.

2. Организационно-педагогическое направление, связано с координацией усилий по обеспечению просвещения и воспитания студентов в области здорового образа жизни. Многие темы по разным учебным дисциплинам содержат возможности информирования и формирования здоровьесберегающих навыков. Однако усилия педагогов не скоординированы, отсутствуют преемственность и интеграция усилий преподавателей и кураторов студенческих групп.

3. Научно-методическое направление - построение образовательных программ, реализация которых позволяет изменять отношение обучающихся к своему здоровью.

4. Психолого-педагогическое направление - изучение ценностных установок студентов в сфере поддержания здоровья, а также организация дифференцированной и индивидуальной образовательной работы с учетом типовых проблем профессионального становления и жизненных стратегий профессиональной деятельности. Полученные нами данные свидетельствуют о существенных этических и психологических противоречиях, которые существуют в сознании и системе ценностных ориентаций студентов, что требует целенаправленной психолого-педагогической помощи по их разрешению.

5. Физкультурно-оздоровительное направление. Располагает неограниченными воспитательными возможностями по ориентации студентов на здоровый образ жизни и формирования навыков здоровьесберегающего поведения.

В физкультурно-спортивной деятельности, характеризующейся высокой эмоциональностью, духом состязательности, жесткой регламентацией поведения занимающихся, насыщенностью межличностных контактов, установками на взаимопомощь и партнерство, разнообразием положительных мотивов заключен мощный социально-психологический потенциал.

В результате проведенного исследования появилась возможность разработать этиолого-патогенетическую концепцию физкультурно-оздоровительного воздействия на студентов, согласно которой изменения со стороны здоровья – результат сочетанного воздействия внешних стрессовых факторов учебной деятельности

Основываясь на положениях данной концепции была разработана педагогическая технология формирования навыков здоровьесберегающего поведения у студентов с использованием средств оздоровительной физической культуры, системообразующим фактором, которой являются функциональные резервы профессионального здоровья.

В результате исследований была проведена оценка влияния занятий оздоровительной физической культуры на формирование у студентов навыков здорового сберегающего поведения. По результатам сравнительного педагогического эксперимента, в котором принимали участие студенты, было выявлено, что 92% студентов ВГАВМ предметно ориентированы на заботу о своем здоровье.

Аналогичные различия установлены и по другим показателям, характеризующим мотивацию студентов к здоровому сберегающему поведению.

Это доказывает, что занятия физической культурой и спортом имеют существенное значение в ориентации студентов на здоровый образ жизни. Физкультурно-спортивная деятельность способствует формированию опыта саморегуляции и самоорганизации в повседневной деятельности.

Разработанная технология формирования навыков здорового сберегающего поведения у студентов с использованием средств оздоровительной физической культуры показала высокую эффективность, это способствовало укреплению здоровья обучающихся и повышению уровня их работоспособности.

Литература:

1. *Поташиник, М.М. Как оптимизировать процесс воспитания / М.М. Поташиник. – М.: Знание, 1984. – 80 с. – (Сер. “Педагогика и психология”).*
2. *Педагогика: учебное пособие для студентов педагогических институтов / под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1983. – 608 с.*
3. *Чурганов, О.А. Здоровье сберегающее поведение как фактор улучшения качества жизни населения / О.А. Чурганов // Актуальные проблемы профессиональной деятельности специалистов в сфере физической культуры и спорта: сборник научных трудов молодых ученых. – СПб.: СПб.: ВИФК, НИЦ, 2005. – №1. – С. 151-155.*

УДК 796.015.59.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ДИСГАРМОНИЙ СПОРТСМЕНА

Шобик А.В., Астрейко Н. Н.

Белорусский государственный университет,
г. Минск, Республика Беларусь

Общеизвестно, что успех спортсмена во многом обусловлен профессионализмом тренера, под чьим руководством он находится. Тренер должен не только обучать спортсмена новым умениям, контролировать его физическую подготовку, но также и воспитывать моральный дух спортсмена. Волевая подготовка является одной из самых важных сторон психологической подготовки спортсмена. Ее целью является формирование воли высшего сознательного саморегулирования человеком своего поведения и деятельности, связанного с затратой волевых усилий при преодолении препятствий и для достижения поставленной цели [1].

На практике многие спортсмены в своей тренировочной деятельности испытывают сильное психическое напряжение, которое является следствием сочетания трех факторов: высоких физических нагрузок, бремени ответственности и плохого контроля над собственным состоянием. Все это в совокупности способно значительно ухудшить результативность спортсмена, поскольку, как правило, в спортивных соревнованиях победу одерживает спортсмен, не обязательно обладающий выдающимися физическими качествами, технической и тактической подготовленностью, но высоким уровнем самоконтроля. Под психиче-