

Н.И. Волкова¹, И.В. Якимец²¹Белорусский государственный технологический университет, Минск, Республика Беларусь²Белорусский государственный университет физической культуры, Минск

Здоровье – неперемное условие благополучия не только каждого человека, но и нации, страны в целом. По сути, оно едва ли не самый главный критерий оценки деятельности человека и всей социальной системы, по которому можно судить о качестве жизни. Во многих странах мира этот критерий рассматривается одним из первых как на индивидуальной шкале ценностей, так и в оценке социально-экономической политики государства.

Понятие «здоровье» отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Очевидно также, что состояние здоровья формируется в результате взаимодействия экзогенных (природных и социальных) и эндогенных (наследственность, пол, возраст) факторов. В связи с этим выделяют соматическое (физическое), психическое, нравственное здоровье. При этом соматическое здоровье является определяющим компонентом состояния здоровья человека [5].

По данным Министерства здравоохранения, в республике наблюдается значительное снижение количества здоровых школьников и студентов. Здоровые дети составляют только 13% из 1,5 млн. учащихся школ Республики Беларусь, их почти нет в выпускных классах. Половина юношей допризывного возраста по стоянию здоровья не пригодна к службе в армии, две трети имеют ограничения в выборе профессии. В настоящее время количество студентов, отнесенных к специальному учебному отделению в Республики Беларусь составляет около 30% от общего количества занимающихся в вузе [3].

Целью данной работы являлось количественная оценка состояния физического здоровья студенток СМГ 1 и 2 курса и разработка основ здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в системе высшего образования.

Оценка уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида по Г.Л. Апанасенко показали, что больше половины обследованных студенток (55,7%) имеют низкий уровень соматического здоровья. Уровень физического здоровья ниже среднего наблюдается у 20,5%, средний уровень имеют 20,6%, выше среднего – лишь 2,8 % обследованных. Высокого уровня не отмечено ни у одной студентки СМГ [1]. Сумма баллов, характеризующая уровень соматического здоровья индивида, достаточно информативно отражает общее состояние его здоровья [2]. «Безопасный уровень» здоровья по «Шкале соматического здоровья» находится между 3-им (средний) и 4-м (выше среднего) уровнем здоровья и соответствует 12 баллам по шкале экспресс оценки.

На основании полученных данных можно сказать, что более чем у 70% студенток СМГ отмечается снижение адаптационных возможностей, в результате чего развиваются эндогенные факторы риска, формируются патологические процессы и конкретизируются их нозологические формы.

Существующая на сегодняшний день система обучения в вузе также не способствует сохранению здоровья. Учеба в вузе связана с эмоциональными переживаниями, повышением напряженности различных функций организма, переутомлением нервной системы, особенно в период экзаменационных сессий. Сдача экзаменов, интенсивный характер учебной нагрузки, переход к самостоятельной жизни, нередко отдаленность от родного дома и семьи, проживание в общежитии, включение в новый коллектив и многое другое может явиться причиной стрессов и возникновения заболеваний. До 3,5% студентов страдают дезадаптационным синдромом.

Критический и сложный для студентов экзаменационный период – один из вариантов стрессовой ситуации, протекающей в большинстве случаев в условиях дефицита времени. В этот период интеллектуально-эмоциональной сфере студентов предъявляются повышенные требования. К психофизиологическому дискомфорту может привести как учебная перегрузка, так и плохая организация учебного труда – неритмичность работы, отсутствие своевременного и качественного отдыха, питания, оздоровительных мероприятий.

Можно сказать, что на сегодняшний день ухудшение здоровья студентов стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой, так как здоровье человека зависит не только и не столько от уровня развития медицины и организации здравоохранения, сколько от решения

общих социальных и политических вопросов. Сужение проблемы здоровья до уровня медицинского, уровня здравоохранения решает лишь отдельные частные задачи, но не проблему в целом. Поэтому в последние годы активизировались научные исследования, касающиеся проблемы здоровья людей в системе образования, которая является предметом профессионального интереса специалистов, работающих не только в области медицины, но и психологии, педагогики и других наук.

В педагогических исследованиях все чаще говорят о здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологиях. Однако данная проблема разработана явно недостаточно. В первую очередь, эти понятия в большинстве работ выступают как тождественные. На наш взгляд, здоровьесберегающие технологии – система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья на всех этапах обучения и развития.

Здоровьесформирующие (здоровосозидающие по Аринчину А.Н.) технологии – система индивидуальных, государственных и международных мероприятий, направленных на вскрытие и ликвидацию источников заболеваний, формирование здоровья, долголетия и творческой жизнедеятельности каждого человека.

Здоровосозидательный образ жизни – это комплекс мероприятий, направленных на исключение и ликвидацию самим человеком появившихся у него источников заболеваний, познание самого себя, овладение искусством управления своей жизнедеятельностью с целью созидания своего здоровья, долголетия и творческой деятельности.

Поэтому в образовательном процессе необходимо заниматься как вопросами здоровьесбережения (задача-минимум) и вопросами формирования здоровья (задача-оптимум). Задача-минимум отвечает фундаментальному принципу медицины и педагогики: «Не навреди!». Реализация её рабочей программы включает выявление и каталогизацию факторов, оказывающих или потенциально способных оказать вредное (патогенное) воздействие на организм студента - его физическое, психическое (психологическое), репродуктивное, духовно-нравственное здоровье, и, в дальнейшем, устранение самих этих факторов или смягчение их воздействия на студентов. Соответственно, сами патогенные (или условно патогенные) факторы, связанные с образовательным процессом, могут быть разделены на три группы: касающиеся гигиенических условий образовательного процесса (гигиенические), обусловленные организацией обучения (организационно-педагогические) и связанные непосредственно с работой сотрудников образовательного учреждения (психолого-педагогические факторы).

Таким образом, решение задачи-минимум с использованием здоровьесберегающих образовательных технологий заключается в обеспечении таких условий обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье всех субъектов образовательного процесса. Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать как альтернативу угрозам здоровью, исходящим из всех источников, так или иначе связанных с образовательным процессом.

Критерием здоровьесберегающих качеств образовательных технологий при решении с их помощью защиты от патогенных факторов будет наличие или отсутствие ухудшения здоровья участников образовательного процесса, находящееся в очевидной связи с воздействием таких факторов. Занятия физической культурой имеют реальный шанс повлиять, прежде всего, на уровень здоровья студентов – уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии предполагают комплексный подход к укреплению здоровья.

Комплекс мероприятий по сохранению и формированию здоровья в рамках осуществления физического воспитания в вузе включает следующие виды деятельности:

- проведение комплексной диагностики физического здоровья студентов;
- организация учебных занятий со здоровьесберегающей направленностью;
- пропаганда здорового образа;
- применение физических упражнений для профилактики заболеваний и психоэмоционального перенапряжения.

Литература:

1. Волкова, Н.И. Повышение эффективности учебного процесса по физическому воспитанию студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья / Н.И. Волкова, И.В. Якимец // Материалы XII Междун. науч. конгресса «Современный Олимпийский спорт и паралимпийский спорт и спорт для всех». – Т.2. – М.: РГУФК,СиТ, 2008. – С. 25-26.

2. Соматическое здоровье и методы его оценки: учеб.-метод. пособие / сост. В.А. Пасичниченко, Д.Н. Давиденко. – Минск: БГТУ, 2006. – 44 с.