

УДК 378.22+378.037 +378.17

СОДЕЙСТВИЕ РАЗВИТИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СЛЕДОВАНИЯ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МАГИСТРАНТОВ

М.А. Волкова

На основе анализа литературы по проблеме исследования и данных о диспансеризации студентов вузов г. Челябинска обосновывается актуальность содействия развитию у магистрантов компетенций следования здоровому образу жизни. Охарактеризованы возможности дисциплины по выбору «Педагогика высшей школы», которая изучается магистрантами в первом семестре, для содействия развитию компетенций следования здоровому образу. Особое внимание обращается на такую форму работы магистрантов, как социальное проектирование, направленное на приобщение к здоровому образу жизни студентов – будущих бакалавров и специалистов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; социальный проект; компетенции; высшая школа; магистранты.

В последнее десятилетие было осуществлено значительное количество исследований, в том числе педагогических, направленных на разработку и апробацию моделей приобщения студентов к здоровому образу жизни, использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе высшей школы, создание здоровьесберегающей среды [1–7].

Внимание к проблеме содействия студентам в следовании здоровому образу жизни обусловлено и тем обстоятельством, что здоровье специалистов – выпускников высшей школы – имеет тенденцию к ухудшению. Об этом свидетельствуют результаты ряда исследований, осуществленных в различных регионах Российской Федерации.

Так, в Сибирском федеральном университете было проведено исследование анализа заболеваемости студентов 1–3 курсов за период с 1990 по 2011 гг. Данное исследование показало, что здоровье студентов за этот период значительно ухудшилось: если к началу 90-х годов «заболевания отмечалось у каждого 9 студента, то теперь – у трех из пяти» [1, с. 113]. Прежде всего, повысился уровень сердечнососудистых заболеваний и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Исследование заболеваемости среди студентов Орловского государственного университета в период с 2008 по 2011 гг. свидетельствует о том, что увеличилось количество заболеваний органов зрения, опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, сколиоз и т.п.), органов пищеварения, т.е. «заболеваний наиболее значимые для обеспечения жизнедеятельности» [10, с. 265].

О наличии проблемы ухудшения здоровья студентов свидетельствуют также данные диспансеризации студентов вузов г. Челябинска за период 2007–2012 гг., представленные главным врачом муниципального бюджетного учреждения здравоохранения «Городская клиническая больница № 2» И.П. Кругляковой. По данным профилактических осмотров за период 2007–2012 более 60 % студентов имеют отклонения в состоянии здоровья, 20 % имеют 3 группу здоровья и нуждаются в систематическом наблюдении и профилактическом лечении. В структуре выявленной патологии по данным профилактических осмотров лидируют болезни глаза (36 %), хирургическая патология (21 %), терапевтическая патология (15 %). В структуре общей заболеваемости при обращаемости лидировали болезни глаза и его аппарата 53,3 %. Наблюдается рост первичной заболеваемости в расчете на 1000 студентов с 180 обращений студентов в 2007 года до 300 в 2012 году [9].

Вопросам формирования здорового образа жизни уделено значительное внимание в основополагающих документах федерального уровня. Среди них – «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года». Одним из приоритетных направлений государственной демографической политики названо «сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение роли профилактики заболеваний и формирование здорового образа жизни» [8, с. 29].

Положения новой доктрины социального управления поддержанием здоровья населения нашли свое отражение и в содержании образования. Так, готовность организовать свою жизнь в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни, владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов укрепления здоровья, достижение необходимого уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности в государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования последнего поколения рассматривается как общекультурная компетенция.

Например, в федеральном государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования по направлению подготовки 010100 Математика (квалификация (степень) «бакалавр») эта компетенция имеет следующую формулировку:

– приверженностью к здоровому образу жизни, нацеленность на должный уровень физической подготовки, необходимый для активной профессиональной деятельности (ОК-3) [11].

В федеральном государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования по направлению подготовки 020100 Химия (квалификация (степень) «бакалавр») представлены следующие формулировки:

– владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья (ОК-16);

– готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для освоения профессиональных умений и навыков в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения (ОК-17) [12].

В федеральных государственных образовательных стандартах высшего профессионального образования будущих магистров данные компетенции не отражены, поскольку должны быть сформированы в период получения квалификации «бакалавр» и «специалист». Следовательно, содействовать следованию магистрантов здоровому образу жизни должна прежде всего образовательная среда вуза, а также содержание предметов общенаучного цикла.

Здоровье является одним из видов личного ресурса магистранта. Без развития компетенции самоуправления личными ресурсами, в частности собственным здоровьем, невозможным становится полная самореализация личности, в том числе в профессиональной деятельности. Управление собственной деятельностью (в том числе по здоровьесбережению), то есть самоуправление, требует от магистранта осознания как имеющихся у него ресурсов (одним из видов которого является здоровье), так и самого процесса самоуправления данным видом личного ресурса.

На этапе ранней зрелости, приходящейся на период адаптации магистранта к профессиональной деятельности, осуществляется развитие таких видов совокупного личного ресурса, как компетентность и профессиональная квалификация. Именно в этот период начинается активное освоение личностью ряда социальных ролей (гражданских, профессионально-трудовых, семейных). Как следствие, магистранту приходится выдерживать значительные нагрузки, причем, не только интеллектуальные, но и нравственные, и волевые. Осознанное формирование и применение компетенции самоуправления личными ресурсами позволяет выдерживать данные нагрузки с минимальным ущербом для здоровья.

Таким образом, содействие магистранту в сохранении и укреплении здоровья, создание условий, способствующих здоровому образу жизни, становится одной из актуальных задач высшей школы. Своего рода ориентиром в такой деятельности стал открытый публичный Всероссийский конкурс образовательных учреждений высшего профессионального образования на звание «ВУЗ здорового образа жизни», который проводился в соответствии с приказом Министерства образования и науки России № 1065 от 22 октября 2010 года.

Как показало самообследование, проведенное в Южно-Уральском государственном университете, здесь присутствуют все необходимые условия для приобщения магистрантов к здоровому образу жизни, для осуществления здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности.

Прежде всего, создана мощная материально-техническая база для занятия спортом и для оздоровления. Так, физкультурно-спортивный клуб Южно-Уральского государственного университета предоставляет студентам возможность для занятий по следующим видам спорта: волейбол (мужчины и женщины); баскетбол (мужчины и женщины); конькобежный спорт; спортивное ориентирование; футбол; легкая атлетика; борьба самбо, борьба дзюдо, армспорт, гиревой спорт, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, шахматы, бадминтон, плавание, хоккей с шайбой, настольный теннис, лыжные гонки, кик-боксинг, бокс, дельтапланерный спорт. Осуществляет работу клуб спортивного ориентирования, турклуб «Рифей».

Созданы внешние по отношению к личности магистранта условия, способствующие поведению, соответствующему здоровому образу жизни:

- наличие у университета собственных спортивных сооружений (спортивные залы, манеж, плавательный бассейн, физкультурно-оздоровительный комплекс, стадион, плоскостные сооружения);
- наличие спортивного (спортивно-оздоровительного) клуба;
- возможность регулярного прохождения диспансерных осмотров, получение необходимых рекомендаций и системное проведение оздоровительных мероприятий по результатам диспансеризации;
- участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях университета и факультета, в том числе в рамках программы по оздоровлению студентов и пропаганде здорового образа жизни;
- наличие постоянно действующего Интернет-ресурса по вопросам формирования и пропаганды здорового образа жизни, борьбе с вредными привычками, популяризации физической культуры и спорта, творческой и культурно-досуговой деятельности;
- наличие инновационных программ и проектов в сфере здорового образа жизни;
- наличие программ и планов санаторно-курортного оздоровления студентов.

Однако необходима системная работа по вовлечению магистрантов в целенаправленную деятельность по сохранению и развитию собственного здоровья, что предполагает прежде всего развитие ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Ценностное отношение формируется под влиянием реальной жизненной практики и связано с эмоциональной сферой личности, которая отражает субъективную и личностно-переживаемую связь человека с окружающим миром. В связи с этим появляется необходимость актуализировать эмоционально-ценностное отношение магистранта к здоровому образу жизни (внутреннюю позицию) и его потребность в нем.

Актуализация эмоционально-ценностного отношения магистранта к здоровому образу жизни представляет собой целенаправленную деятельность

по переводу ценностных ориентиров (мыслей, взглядов, представлений, убеждений, установок, чувств, способностей) из потенциального состояния в реальное и осознанию их значимости в жизнедеятельности человека.

Включение магистранта в здоровьесберегающую деятельность предполагает активизацию действенно-практической сферы личности, развитие потребности в здоровом образе жизни. Включение в любую деятельность вызывает собственную активность личности, способствуя обогащению опыта, развитию, самореализации и самоактуализации. Поэтому деятельностный аспект в контексте содействия следованию здоровому образу жизни приобретает особое значение. Включение магистранта в здоровьесберегающую деятельность предполагает специально организованную среду, в которой происходит обогащение его личностного опыта здорового образа жизни, приобщение к нему и формирование предпосылок системной и последовательной самостоятельной деятельности по организации и ведению собственного здорового образа жизни.

Представляется целесообразным содействовать следованию магистрантами здоровому образу жизни, используя содержание, методы, приемы и средства информационного, ценностно-ориентационного и креативно-деятельностного характера.

Большие возможности для содействия развитию у магистрантов компетенций следования здоровому образу жизни предоставляет дисциплина «Педагогика высшей школы», которая в Южно-Уральском государственном университете (г. Челябинск) является дисциплиной по выбору и изучается магистрантами в первом семестре. Один из модулей программы посвящен педагогическим компетенциям преподавателя высшей школы. К таким компетенциям относятся компетенции по формированию здоровьесберегающей среды и самоуправление собственным здоровьесбережением.

В рамках дисциплины «Педагогика высшей школы» магистранты осваивают компетенции социального проектирования. Актуальным направлением социального проектирования, осуществляемого магистрантами, являются проекты, направленные на содействие приобщению студентов – будущих бакалавров и специалистов к здоровому образу жизни в ходе осуществления внеучебной и (или) учебной работы. В ходе осуществления социального проектирования по данной проблематике магистранты осуществляют анализ научной литературы по проблеме исследования, изучают практику создания здоровьесберегающей среды молодежи, в том числе студенческой, проводят диагностическое исследование в конкретной образовательной организации и предлагают свою модификацию существующего проекта или разрабатывают собственный с учетом особенностей конкретной образовательной организации и (или) ее подразделения.

Большая загруженность магистрантов, традиционно сочетающих учебную и научно-исследовательскую деятельность с трудовой, к сожалению, не позволяет активно и массово вовлекать магистрантов в реализации соз-

данных ими проектов, направленных на аудиторию студентов – будущих бакалавров и специалистов. Однако разработка данных проектов и подготовка к их публичной защите содействует осмыслению новой актуальной информации о путях и средствах укрепления здоровья человека, позволяет ознакомиться с комплексом диагностических методик для самоконтроля состояния здоровья, комплексом лечебно-профилактических мероприятий, направленных на профилактику заболеваний, связанных с областью профессиональной деятельности, совмещения профессиональной и учебной деятельности, с характеристиками основных стратегических направлений по укреплению здоровья студентов.

При создании данных социальных проектов осуществляется «прохождение» магистрантом следующих этапов: знания (овладение определенной информацией) и убеждения (трансформация в сознание необходимых знаний). Реализация на практике созданных проектов, «встраиваемых» в спортивно-оздоровительную жизнь университета, города, области позволяет совершенствовать умения (выработка способности правильно выполнять рекомендации, осознанно применять знания); компетенции (использование освоенных рекомендаций, осознанное применение знаний для эффективного решения задач собственного здоровьесбережения и содействия в сохранении здоровья подопечных). Участие магистрантов с социальном проектировании и частичной реализации проектов является особенно важным с учетом того факта, что далеко не все из них обучались по стандартам третьего поколения, в которых представлены компетенции следования здоровому образу жизни, то есть лишь у определенной части магистрантов данные компетенции сформированы. Таким образом, именно социальное проектирование по тематике ЗОЖ и активное вовлечение магистрантов в физкультурно-оздоровительную среду университета (в том числе в рамках реализации созданных ими проектов) будет способствовать формированию компетенций следования здоровому образу жизни.

Библиографический список

1. Богащенко, Ю.А. Влияние социально-экономических перемен на здоровье студентов Сибирского федерального университета / Ю.А. Богащенко, А.С. Темных // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 6 – С. 108–113.
2. Волкова, М.А. Формирование ценностного отношения к здоровью у студентов / М.А. Волкова // Педагогический ежегодник. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – Вып. 7. – С. 19–30.
3. Волкова, М.А. Нормализация учебной нагрузки студентов вуза как процессуальный ресурс здоровьесбережения / М.А. Волкова // Вестник Южно-Уральского государственного университета, серия «Образование. Педагогические науки». – 2009. – № 4. – С. 29–37.

4. Волкова, М.А. Здоровье студентов как параметр качества образовательного процесса / М.А. Волкова // Вестник Южно-Уральского государственного университета, серия «Образование. Педагогические науки». – 2010. – № 3. – С. 70–78.

5. Волкова, М.А. Здоровье студента как вид личного ресурса / М.А. Волкова // Педагогическое сопровождение развития человеческих ресурсов. Материалы Международной научно-практической конференции 26 октября 2010 г. / под ред. И.О. Котляровой, К.С. Бутова. – Часть 2. – Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ, 2011. – С. 29–35.

6. Волкова, М.А. Внеучебная работа факультета как один из факторов, содействующих формированию у студентов общекультурных компетенций следования здоровому образу жизни / М.А. Волкова // Перспективы развития науки и образования: материалы VI Международной научно-практической конференции. – Душанбе, 2012. – С. 17–21.

7. Volkova M. INFORMATIONAL AND ORIENTATIONAL COMPONENT OF THE HEALTHY LIFESTYLE SUPPORT SYSTEM FOR HIGHER SCHOOL FACULTY MEMBERS // Science and Education [Text]: materials of the III international research and practice conference, Munich, April 25th – 26th, 2013 / publishing office Vela Verlag Waldkraiburg – Munich – Germany, 2013, vol. 2, pp. 213–217.

8. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года. – URL: <http://www.government.ru/content/governmentactivity/rfgovernmentdecisions/archive/2008/11/17/2982752.html>.

9. Круглякова, И.П. Диспансеризация студентов вузов как приоритетное направление охраны здоровья молодежи / И.П. Круглякова. – URL: http://ckazhi.ru/files/files/_ppt.

10. Саурина, О.С. Анализ состояния здоровья студентов Орловского университета / О.С. Саурина // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: естественные, технические и медицинские науки. – 2012. – № 3. – С. 264–267.

11. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 010100 Математика (квалификация (степень) «бакалавр»). – URL: <http://минобрнауки.рф/документы/1857>.

12. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 020100 Химия (квалификация (степень) «бакалавр»). – URL: http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d_10/prm531-1.pdf.

[К содержанию](#)