

УДК 796.011.3+378.037

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

К.С. Гернега

Стратегической целью высшего образования должно стать создание среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению студентов, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, приумножению, формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей негативное действие внешних и внутренних средовых факторов. Обобщены теоретические подходы к исследованию проблемы здоровьесбережения у участников образовательного процесса, что дает возможность наметить направления деятельности по реализации здоровьесберегающих технологий в вузе, определить их сущность, компоненты, критерии и направления развития в процессе обучения применительно к системе организации профессионального образования.

Ключевые слова: образование, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии.

В условиях социо-культурных и социально-экономических преобразований современного динамично развивающегося общества особое значение приобретает модернизация образовательных парадигм, которые в совокупности определяют инновационные процессы в высшей школе и трансформацию их в более качественное состояние [4].

Развитие у студенческой молодежи общественно значимых потребностей является одной из важнейших задач формирования всесторонне развитой здоровой личности, в которой естественным образом сочетаются духовное богатство, нравственная чистота и физическое совершенство [3].

Исходя из методологического анализа проблемы здоровья, можно сказать, что мотивация здоровьесбережения – это конкретизация причины действия в процессе физического воспитания (деятельностный подход), система взаимосвязанных и соподчиненных мотивов деятельности, сознательно определяющих линию поведения (системный подход), показатель существующих потребностей студента или того, в чем личность испытывает недостаток (ценностный подход). В содержании мотивации здоровьесбережения могут быть выделены следующие мотивационные компоненты: оздоровительный, психофизический, познавательный, социально-нравственный и профессиональный.

Такое разделение стало возможным, так как сочетание различных составляющих, как двигательных, так и интеллектуальных, информацион-

ных, мировоззренческих и других, позволяет для каждого студента в отдельности установить связь между потребностью человека в здоровье и усилиями, направленными на его сохранение и укрепление.

Каждый из выделенных компонентов мотивации базируется на определенных мотивах:

1. Оздоровительный компонент мотивации, базируясь на мотивах физического самовоспитания, предполагает общее улучшение физической подготовленности, реализацию возможности управлять собой, ощущать удовлетворение от деятельности.

2. Психофизический компонент мотивации здоровьесбережения основывается на мотивах реализации (гармония, согласие, порядок, красота, эстетика внешнего вида) и получения удовольствия (ощущение здоровья приносит радость, чтобы испытать это чувство, человек стремится быть здоровым). Сегодня практически никто не оспаривает того факта, что физическая активность, физические упражнения могут улучшить как физическое, так и психическое здоровье, что побуждает к максимизации двигательной активности, а значит, к развитию мотивации здоровьесбережения.

3. Познательный компонент составляет особый тип деятельности, действий и отношений личности к здоровьесбережению, где ведущими мотивами являются мотивы общения (стремление к познанию и оценке других людей, а через них и с их помощью - к самопознанию и самооценке), означающие, что человек чувствует себя свободным независимо от внешних условий.

4. Социально-нравственный компонент (мотивы подчинения и избегания неудачи) позволяет выделить важность социальных функций среди других мотивов. Человек подчиняется требованиям общества потому, что хочет быть равноправным членом общества и существовать в гармонии с его членами или не совершает того или иного действия, зная, что оно угрожает его здоровью и жизни, что отражает сформированность общественного мнения, престижность в обществе, популярность технологии оздоровления у различных категорий, желание больше узнать об уровне подготовленности, отклонение от нормы и контроль за динамикой данных показателей, а главное, желание и готовность студентов к постоянному развитию и совершенствованию своего потенциала.

5. Профессиональный компонент, состоящий из мотивов достижения, которые выражаются в осознании того, что, будучи здоровым, можно подняться на более высокую ступень общественной лестницы. Основными параметрами при создании условий благоприятной среды для сохранения и роста качества здоровья являются:

– физическое развитие человека, представляющее собой совокупность морфофункциональных показателей, причем морфологические признаки могут быть не менее надежными критериями, характеризующими развитие организма, чем функциональные;

– физическая активность – оптимальное использование физической нагрузки для сохранения и формирования здоровья, которое одновременно может служить характеристикой самоконтроля здоровья;

– психоэмоциональное состояние – особая форма психических состояний человека с преобладанием какой-либо особенности эмоционального реагирования по типу доминанты;

– психоэмоциональная устойчивость – относительная динамическая устойчивость психоэмоционального состояния человека при действии раздражителей, требующих немедленного реагирования для сохранения здоровья, безопасности, собственности или престижа [1].

Годы пребывания в вузе – важный этап формирования личности будущего специалиста. Возрастной диапазон студенческой молодежи является важным периодом формирования основных черт личности. Приспособление к новым условиям социальной жизни, формирование самостоятельного мировоззрения приводит к выявлению индивидуальных черт характера взрослого человека. Необходим комплекс организационно-педагогических мероприятий, направленных на совершенствование процесса реализации здоровьесбережения, основанного на поэтапном формировании мотивации к двигательной деятельности студентов в условиях образовательного учреждения. Предложенный комплекс мероприятий должен включать в себя: изучение причин низкой эффективности организации процесса физического воспитания студентов; характеристику условий учебного заведения (материально-технической базы учебного заведения, кадрового потенциала); разработку модели поэтапного формирования мотивации студентов и педагогов к применению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Библиографический список

1. Воронина, А. Е. Формирование культуры здоровьесбережения у участников образовательного процесса / А.Е. Воронина // Человекоориентированное управление сбережением личных энергоресурсов участников образования: материалы Международной научно-практической конференции 14 октября 2014 г. / Под ред. И.О. Котляровой, К.С. Бурова. – Челябинск: Изд-во Цицеро, 2014. – С. 18–21.

2. Воронина, А.Е. Формирование культуры здоровьесбережения / А.Е. Воронина // Проблемы подготовки научных и научно-педагогических кадров: опыт и перспективы: сб. науч. тр. молодых ученых УралГУФК. – Челябинск: УралГУФК, 2014. – Вып. 13. – С. 77–79.

3. Журавлев, В.В. Основы стратегического управления / В.В. Журавлев. – Челябинск: Изд-во НОУВПО РБИУ, 2012. – 166 с.

4. Сериков, С.Г. О педагогической концепции здоровья человека / С.Г. Сериков // Образование и наука. – 2009. – № 2 (2). – С. 77–86.

[К содержанию](#)