

И. В. Пичугина

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

В статье приведены результаты исследования по выявлению уровня компетентности будущих педагогов в области здоровьесбережения. Рассматриваются основные направления подготовки студентов педагогического колледжа по сбережению ресурсов здоровья человека.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, здоровьесберегающие педагогические технологии, готовность человека к сбережению ресурсов здоровья, профессиональная компетентность.

BUILDING A CULTURE OF HEALTH PRESERVATION IN THE PROCESS OF FUTURE TEACHERS TRAINING

The article presents the results of a study to identify the level of competence of future teachers in the field of health preservation. The main areas of students training in pedagogical college to conserve health resources are considered here.

Key words: health, health preservation, health-saving educational technology, human willingness to conserve health resources, professional competence.

Охрану здоровья подрастающего поколения можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые молодые люди в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься продуктивно-полезным трудом.

Сейчас усилия системы образования сконцентрировались именно на влиянии школы и учреждений профессионального образования на здоровье учащихся, возможностях организовать качественное обучение, развитие и воспитание подрастающего поколения без ущерба для физического и психологического здоровья [3].

Проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья населения является одной из приоритетных задач государства, признается фактором национальной безопасности, стабильности и благополучия общества. В Концепции развития Здравоохранения РФ до 2020 года отмечается, что, в целях обеспечения устойчивого социально-экономического развития Российской Федерации, приоритетом государственной политики является сохранение и укрепление здоровья населения на основе формирования здорового образа жизни, а первоочередной задачей концепции – создание условий, возможностей и мотивации населения для ведения здорового образа жизни [11].

Важнейшей целью образования, в том числе и системы высшего профессионального образования, безусловно, является достижение студентами определенного уровня образованности. В сфере образования предпринимаются определенные меры для выполнения государственного заказа на образованность людей. В основном они сводятся к включению новых образовательных дисциплин в учебные планы, что ведет к перегрузке студентов соответствующей информацией. Кроме того, они уже не могут усвоить на высоком уровне предлагаемые им аспекты социального опыта. Как следствие возникает снижение качества образованности. Кроме того, растущие нагрузки делают реальной угрозу переутомления, последствием которого может быть ухудшение здоровья [6].

Проблемой здоровьесбережения занимается огромный ряд ученых, в том числе и Н. К. Смирнов, который говорит о необходимости формирования здоровьесберегающих условий в образовательном пространстве. Деятельность педагогов любого учебного заве-

дения связана не только с образованием их подопечных, но и с созданием определенных условий, способствующих сохранению здоровья учащихся в образовательном процессе.

Различные аспекты подготовки педагогических кадров к осуществлению здоровьесбережения учащихся рассматриваются в работах Г. Н. Серикова, С. Г. Серикова, Г. К. Зайцева, А. Г. Зайцева, В. В. Колбанова, М. Г. Колесниковой, Е. А. Овчарова, Л. В. Радионовой и др. [8].

Г. Н. Сериков и С. Г. Сериков рассматривают здоровьесбережение в образовании как «единство мер, предпринимаемых участниками образования и направленных на улучшение (не ухудшение) здоровья у них самих и у партнеров, а также на рост качества образованности и (или) профессиональной квалификации» [13].

Профессиональная компетентность – это интегральная характеристика личности специалиста, определяющая его способность решать профессиональные задачи с использованием знаний, умений, профессионального и жизненного опыта на основе сформированности мотивационно-ценностного отношения к профессии и профессионально-обусловленных качеств личности. Специалисты, обладающие профессиональной компетентностью, способны успешно адаптироваться к социально-экономическим изменениям в обществе, прогнозировать свою жизнедеятельность, быть конкурентоспособными на рынке труда. Профессиональная компетентность во многом определяется спецификой профессиональной деятельности, ее принадлежности к определенным видам [7]. Одной из важных проблем в современном обществе является неспособность многих выпускников профессиональных учебных заведений быстро адаптироваться в условиях рыночной экономики, и одной из причин является низкий уровень психического состояния и физического развития выпускников. В образовательный процесс профессиональных учебных заведений внедряется огромное количество инновационных образовательных технологий, разнообразных авторских программ, проектов и т. д., но при этом практически полностью отсутствует контроль и учет изменений в состоянии здоровья студентов. Проведя анализ исследований в области здоровья, необходимо отметить, что в образовательный процесс профессиональных учреждений очень редко внедряются педагогические технологии, направленные на воспитание потребности в здоровом образе жизни и формирование готовности к здоровьесбережению студентов, к сбережению энергоресурсов [10].

Отношение студентов к своему здоровью, по мнению большинства исследователей, является основой здоровьесбережения, так как через мотивацию этого отношения можно осуществлять ценностно-ориентировочную деятельность по сохранению и укреплению личного здоровья. Одновременно изучение этого отношения необходимо для совершенствования образовательного процесса и системы воспитания в профессиональных учреждениях, а также выбора и внедрения соответствующей здоровьесберегающей системы в целом [1].

По результатам исследования, проведенного среди студентов социально-педагогического колледжа первого курса специальности «Преподавание в начальных классах» (диагностика социальных ценностей личности и анкетирование), большинство студентов отмечают на первом месте профессиональные и материальные ценности, и лишь единицы отдают предпочтение здоровью, несмотря на то, что все остальное достижимо только при условии хорошего здоровья. Среди предложенных ценностей были: материальная обеспеченность, здоровье, семья, дружба (любовь), внешняя красота, познание, саморазвитие и др. Так, здоровье на первом месте отметили только лишь 15 % респондентов, на втором месте – 37,5 % и 2,5 % респондентов поставили здоровье на третье место.

Результаты проведения самооценки состояния здоровья (по В. П. Войтенко) показали, что 50 % опрошенных оценили свое здоровье как «очень хорошее», 50 % – как «среднее». Низкий уровень здоровья не отметил ни один из респондентов.

Кроме методики В. П. Войтенко, для определения самооценки здоровья нами использовалась методика «SF-36 Health Status Survey», которая относится к неспецифическим вопросникам для оценки качества жизни, она широко распространена в США и странах Европы при проведении исследований качества жизни. Перевод на русский язык и апробация методики была проведена «Институтом клинико-фармакологических исследований» (Санкт-Петербург).

Вопросы анкеты распределены по восьми шкалам: физическое функционирование (PF), ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием (RP), интенсивность боли (BP), общее состояние здоровья (GH), жизненная активность (VT), социальное функционирование (SF), ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (RE), психическое здоровье (MH). Максимально набираемые баллы по разным шкалам составляют от 0 до 100. При помощи данной методики было опрошено 62 студента. В результате обработки анкет были получены следующие данные.

По показателю «физическое функционирование» (PF) респонденты набрали 84,3 балла из возможных 100 баллов, т. е. большинство оценивает свое здоровье как «очень хорошее». По второму показателю «ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием» (RP) все респонденты набрали уже значительно меньшее количество баллов – 66,3. Третий показатель «интенсивность боли» (BP) у здоровых людей должен составлять 0 баллов, но в нашем случае этот показатель составил 16,2 балла, что говорит о том, что даже здоровые студенты, которые не имеют каких-либо отклонений в состоянии здоровья, все равно периодически испытывают какие-либо боли, которые мешают их нормальной жизнедеятельности. Общее состояние здоровья (GH) находится на уровне «выше среднего» и составляет в среднем 66,5 балла при максимально возможных 100 баллах. Показатель «жизненной активности» (VT) составляет 64,5 балла, что, на наш взгляд, является достаточно низким показателем для данной возрастной группы. Показатель «социальное функционирование» (SF) находится на достаточно «высоком» уровне и составляет 81,9 балла. На наш взгляд, это можно объяснить осознанным выбором профессии и развитым чувством ответственности. Показатель «ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием» (RE) оказался значительно ниже предшествующего показателя и составил 64,7 балла. Это можно объяснить высокой интенсивностью образовательного процесса в колледже, внедрением инновационных проектов и технологий, большим объемом специальных дисциплин, высокой ответственностью. Показатель «психическое здоровье» (MH) составляет 68,5 балла, что может говорить о проблемах, связанных с высоким уровнем стрессовости, который респонденты испытывают как в образовательном процессе, так и в повседневной жизни.

Кроме восьми шкал было рассчитано по формулам два обобщенных показателя: «Физический компонент здоровья», который составил 51,1 балла и «Психический компонент здоровья», составляющий 48,4 балла.

В процессе проведенного исследования были выявлены низкие показатели по ролевому функционированию, обусловленному физическим состоянием; жизненной активности и обобщенный показатель психического здоровья. Для повышения данных показателей необходимо разработать систему мероприятий, включающих различные аспекты по сбережению ресурсов здоровья человека.

Результатом проведенного исследования стал проект, направленный на формирование профессиональных компетенций будущих педагогов в области сбережения ресурсов здоровья человека. Одной из важнейших задач профессионального образования является способствование осознанию студентами необходимости бережного отношения к здоровью, активизации деятельности по его поддержанию и укреплению, а также создание условий для освоения ими знаний и умений в области здорового образа жизни. На первом этапе предполагается обучение педагогов и студентов культуре здоровьесбережения, формирование мотивации здоровьесбережения; составление индивидуальных программ здоровьесбережения; проведение обследования медицинских карт студентов. Это может осуществляться через включение в учебный план специальных дисциплин, а также углубленное изучение вопросов сбережения ресурсов здоровья человека в различных дисциплинах. Для преподавателей это могут быть педагогические чтения, курсы повышения квалификации, педагогические советы, работы методических объединений и др. Параллельно необходимо осуществлять медико-физиологический мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности педагогов и студентов.

Формирование ценностного отношения студентов к своему здоровью может осуществляться в образовательном процессе путем включения в содержание образования теоретического и практического материала, который способствовал бы формированию у будущих специалистов умений самовосстановления после перегрузок; способам снятия психоэмоционального напряжения; предупреждению возможных личностных и профессиональных деформаций и т. д. [9].

Так, например, при изучении курса «Психологии» рассматриваются различные психические состояния человека, в том числе и состояние стресса. Изучается его влияние на организм человека, поведение человека в состоянии стресса, способы преодоления нервно-психического напряжения, проводится диагностика уровня стрессоустойчивости, уровня личностной и ситуативной тревожности, самооценки психических состояний (тревожность, фрустрация, агрессивность и др.) [5].

Студенты должны получать не только знания по здоровьесбережению, но и приобретать навыки и умения, необходимые им в будущей профессиональной деятельности. Успешность усвоения знаний о здоровье зависит не только от содержания учебной дисциплины, глубокого знания и мастерства преподавателя, но и от системы конкретных отношений самого обучающегося: его потребностей, мотивов, целей. Поэтому необходимым условием формирования ценностного отношения к изучению основ здоровьесбережения должно быть согласование целей обучения с мотивационно-ценностной основой учебной деятельности личности. Стратегия формирования ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих способствует самостоятельной выработке убеждений будущего специалиста на основе приобретенных знаний и опыта. Благодаря убеждениям вначале создается устойчивая мотивация здорового образа жизни, затем – здоровьесберегающая готовность и активность в сохранении и укреплении собственного здоровья [2, 12].

На втором этапе предполагается приобретение личного опыта сбережения ресурсов здоровья и применение знаний на практике – реализация здоровьесберегающих педагогических технологий на различных видах практик (учебной, преддипломной и др.), а также в образовательном процессе колледжа. Одной из важнейших задач профессионального образования является способствование осознанию студентами необходимости бережного отношения к здоровью, активизации деятельности по его поддержанию и укреплению, а также создание условий для освоения ими знаний и умений в области здорового образа жизни.

Необходимо активно использовать возможности учебных и производственных практик, в рамках программы практики выполнять такие виды деятельности, как изучение состояния физического, психического и социального здоровья педагогов и учащихся; анкетирование по выявлению отношения участников образовательного процесса к здоровью, степени информированности в вопросах сбережения ресурсов здоровья человека, уровня реализации здоровьесбережения в профессиональной деятельности, реализации здоровьесберегающих педагогических технологий в образовательном процессе и др. Важным моментом является организация научно-исследовательской работы студентов по вопросам сбережения ресурсов здоровья человека (организация деятельности студенческой научно-исследовательской лаборатории, выступление на научных конференциях, проведение «круглых столов», встречи со специалистами и др.)

Включение в содержание профессионального образования различных здоровьесберегающих педагогических технологий способствует, с одной стороны, сохранению и укреплению здоровья самих студентов, а, с другой стороны, направлено на овладение ими знаниями, умениями, навыками в области здоровьесбережения с целью их дальнейшей реализации в профессиональной деятельности [4].

Литература

1. Волкова, М. А. Здоровье студентов как параметр качества образовательного процесса [Текст] / М. А. Волкова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2010. – № 3 (179). – С. 70–78.
2. Гулякин, Д. В. Формирование социально-информационной культуры студентов технического вуза: теоретико-методологические аспекты [Текст] : монография / Д. В. Гулякин. – Краснодар : Кубанский государственный технологический университет, 2014. – 158 с.
3. Гулякин, Д. В. Сущностные характеристики социально-информационной культуры студента технического вуза аспекты [Текст] / Д. В. Гулякин // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2016. – № 1 (105). – С. 4–7.
4. Пичугина, И. В. Здоровьесбережение как один из факторов профессионального роста и продвижения будущего специалиста [Текст] / И. В. Пичугина // Педагогический менеджмент в здоровьесберегающем образовании : тематический сборник научных трудов / федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Уральский государственный университет физической культуры». – Челябинск, 2015. – С. 107–112.
5. Пичугина, И. В. Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения студентов вуза [Текст] / И. В. Пичугина // Наука : материалы 65-ой Научной конференции / Южно-Уральский государственный университет. – 2013. – С. 171–174.
6. Пичугина, И. В. Использование современных педагогических технологий при изучении дисциплин психолого-педагогического блока [Текст] / И. В. Пичугина // Наука XXI ВЕКА: проблемы, поиски, решения : материалы XXXIX науч.-практ. конф. – Миасс : Геотур, 2015. – С. 351–356.
7. Пичугина, И. В. Формирование ценностного отношения здоровью у студентов университета как условие профессионального роста будущего специалиста [Текст] / И. В. Пичугина // Наука ЮурГУ : материалы 67-й научной конференции. – 2015. – С. 1830–1834.
8. Пичугина, И. В. Организация работы по сохранению и укреплению здоровья студентов университета с целью подготовки к будущей профессиональной деятельности [Текст] / И. В. Пичугина // Социально-экономические, институционально-правовые и культурно-исторические компоненты развития муниципальных образований : сб. трудов XII науч.-практ. конф. – 2015. – С. 255–258.
9. Пичугина, И. В. Формирование профессиональных компетенций в процессе изучения дисциплины «Деловое общение» [Текст] / И. В. Пичугина // Наука : материалы 66-ой Научной конференции / Южно-Уральский государственный университет. – 2014. – С. 1524–1528.
10. Пичугина, И. В. Сохранение психологического здоровья подрастающего поколения как одна из важных проблем педагогики в современных условиях [Текст] / И. В. Пичугина // Традиционные национально-культурные и духовные ценности как фундамент инновационного развития России. – 2016. – № 9-2. – С. 68–71.
11. Пичугина, И. В. Формирование компетентности студентов колледжа в сбережении ресурсов здоровья человека [Текст] / И. В. Пичугина // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2016. – Т. 8., № 4. – С. 44–51.
12. Пичугина, И. В. Формирование мотивации сбережения ресурсов здоровья у студентов университета [Текст] / И. В. Пичугина // Социально-экономические, институционально-правовые и культурно-исторические компоненты развития муниципальных образований : материалы XIII научно-практической конференции / Министерство образования и науки РФ ; Южно-Уральский государственный университет; Факультет экономики, управления, права ; отв. ред. С. Г. Соловьев. – 2016. – С. 122–125.
13. Сериков, Г. Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании [Текст] / Г. Н. Сериков, С. Г. Сериков. – Екатеринбург ; Челябинск : Изд-во ЧГПУ, 1999. – 242 с.