

Свиридюк Е.В. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов в образовательно-воспитательной среде учебного заведения // Вектор науки Тольяттинского Государственного Университета: Серия: Педагогика, психология. – № 1 (12). – 2013. – С. 237-239.

УДК 378.6:61:616-05.

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ
КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ**

© 2013

Е.В. Свиридюк, аспирант кафедры педагогики
Житомирского государственного университета имени Ивана Франко
*Житомирский государственный университет имени Ивана Франко,
Житомир (Украина)*

Аннотация: В статье определены теоретические основы проблемы формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов в образовательно-воспитательной среде, обосновано значение здоровья для эффективной жизнедеятельности человека, уточнена сущность понятий "здоровье", "здоровьесберегающая компетентность", "здоровьесберегающие технологии".

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающая компетентность, здоровьесберегающие технологии, формирование здорового образа жизни, образовательно-воспитательная среда.

Проблема состояния физического и психического здоровья молодого поколения по новому звучит в современных условиях, поскольку для ситуации, которая сложилась в государстве, характерны высокие показатели заболеваемости среди молодежи, снижение уровня жизни, социальные потрясения, низкое качество медицинского обслуживания, ухудшение экологической ситуации.

А именно состояние здоровья является одним из решающих факторов формирования личности молодого человека. Оно в определенной степени определяет выбор будущей деятельности, возможность всестороннего развития личности, ее социального утверждения. Уровень здоровья также влияет на общую подготовленность человека, на его духовное и физическое развитие, будущие достижения в сфере профессиональной деятельности. Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья молодежи требует особого внимания и должна решаться как на государственном, так и на региональном и местном уровнях, в частности в высших учебных заведениях.

По данным Министерства здравоохранения Украины наблюдается ежегодное ухудшение физического, психического, репродуктивного здоровья молодежи. Отклонения в состоянии здоровья имеют почти каждый второй студент, среди них неудовлетворительная физическая подготовка – у половины. Исследования последних лет указывают на тенденции к ухудшению психофизиологических показателей: снизилась эффективность функционирования сенсорных систем, ухудшились параметры памяти и внимания, повысилась утомляемость [1].

Рассматривая систему сохранения здоровья в современном образовательном пространстве, следует отметить, что свое начало он берет в наследии выдающихся мыслителей, ученых, педагогов разных стран и исторических эпох.

Большинство здоровьесберегающих положений в педагогике возникли не так давно и были проанализированы в трудах, как ученых-современников, так и авторов прошлого века: культурологические теории, которые раскрывают связь обучения и развития (Л. С. Виготский); теория деятельности (С. Л. Рубинштейн); теория творчества (В. О. Моляко); теория деятельности, сознания и личности (Б. Г. Ананьев, О. М. Леонтьев, В. В. Рыбак); идеи гуманистической психологии (А. Х. Маслоу, Г. К. Селевко); идеи личностно-ориентированного образовательного процесса (Ш. О. Амонашвили, С. У. Гончаренко, В. П. Зинченко, И. А. Зязюн, В. А. Кан-Калик, А. В. Киричук, В. Г. Кремень,

А. Я. Савченко); теория субъект-субъектного подхода (М. С. Каган, И. С. Кон, А. К. Маркова, А. В. Мудрик) [2].

В научных трудах по педагогике, психологии, философии исследуются отдельные аспекты, интеграция которых дает представление о здоровьесберегающей компетентности: культура здоровья (Л. Я. Безуглая, Л. Г. Капранова, С. В. Кириленко, Ю. С. Мельник и др.); ценностное отношение к здоровью (Т. К. Андрущенко, М. И. Боришевский, В. П. Петленко и др.); здоровый образ жизни (А. Д. Дубогай, О. В. Жабокрицкая, С. Л. Лапаенко, В. М. Оржеховская, С. О. Свириденко и др.).

Главной идеей нашего исследования является понимание того, что целенаправленное формирование здоровьесберегающей компетентности студентов обеспечивает развитие личности, которая сознательно относится к собственному здоровью и здоровью окружающих, придерживается здорового образа жизни, что дает ей возможность качественно, полноценно и продуктивно работать и учиться.

В рейтинге общечеловеческих ценностей здоровье занимает наивысшую позицию, поскольку является основой качественной, производительной, полноценной жизни человека. Среди факторов, которые влияют на здоровье, ученые определяют: наследственность – 20 %, уровень медицины – 10 %, экологию – 20 %, образ жизни – 50 %. Учитывая весомость влияния образа жизни на состояние здоровья личности, считаем, что формирование у студентов здоровьесберегающей компетентности станет существенной почвой их здорового образа жизни [3, с. 16].

Поэтому важной функцией учебного заведения является здоровьесберегающая, которая состоит из:

- физического здоровья, которое рассматривается как текущее состояние функциональных органов и систем организма;
- психического здоровья – состояние психической сферы человека, которое характеризуется общим душевным комфортом, обеспечивает

адекватную регуляцию поведения и обусловлен потребностями биологического и социального характера;

- социального здоровья – система духовных ценностей и мотивов поведения в социальной среде [4, с. 73].

Особенное значение в процессе формирования здорового образа жизни студентов приобретают систематичность, непрерывность и последовательность их учебы и воспитания, которые дают возможность постепенно усложнять и проводить оздоровительную работу с ними.

К сожалению, вызывает беспокойство уровень подготовки педагогов к здоровьесберегающей деятельности, реализация которой в образовательном процессе часто носит декларативный характер. Так, почти 90 % опрошенных педагогов на вопрос о том, используют ли они в своей практике здоровьесберегающие технологии, отвечают положительно, однако они не могут раскрыть значение этого понятия. Уровень знаний педагогов о здоровьесберегающем сопровождении образовательного процесса незначителен, процент правильных ответов составляет менее половины – 44 %. Уровень осведомленности по вопросам здоровья и здорового образа жизни, который представляет 55 % также нельзя считать достаточным для эффективной здоровьесберегающей деятельности [5, с. 174].

Все это убеждает в необходимости ввода специальных мероприятий для сохранения и укрепления здоровья студентов, важности создания здоровьесберегающей образовательно-воспитательной среды в учебном заведении.

Среди факторов, которые имеют негативное влияние на здоровье, определяют ускорение производственных процессов и жизнь, гиподинамию, рост нервно-психических напряжений, увеличения информационного потока, глобальный экологический кризис, естественные катаклизмы. Все это способствует омолаживанию многих болезней, которые были раньше присущи людям старших возрастных категорий. Среди этих болезней в молодом возрасте фиксируется патология сердечно-сосудистой системы, психические

расстройства, аллергические состояния. Нездоровое молодое поколение не может полноценно учиться, получать профессиональную подготовку и исполнять свою социальную роль [6].

Состояние здоровья следующих поколений, которое не только отображает нынешнюю ситуацию, но и прогнозирует будущее, является важнейшим показателем благополучия общества и государства. Здравоохранение стало атрибутом образовательного процесса в учебном заведении. Оно оказывается в использовании здоровьесберегающей компетентности в совместной деятельности преподавателей, медицинских работников и психологов, которые имеют целью формирование культуры здоровья молодежи.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья исследовались во все периоды становления и развития образования. Вместе с этим, следует заметить, что невзирая на повышенный интерес к проблеме, ее педагогическим аспектам на практике уделяется недостаточно внимания. Поэтому сейчас, как никогда, актуальной является проблема здоровьесбережения в учебно-воспитательном процессе [5, с. 87].

Понятие "здоровьесберегающая компетентность" связано с готовностью личности вести здоровый образ жизни как в физической, социальной, психической, так и в духовной сферах.

Цель здоровьесберегающей компетентности – сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать их в повседневной жизни.

Здоровьесберегающая педагогика, с одной стороны, должна сформировать у молодых людей специальные знания, умения, навыки сохранения и укрепления своего здоровья, создания индивидуального здорового образа жизни, а из другого – предусматривать в педагогических технологиях возможности осуществления самостоятельных попыток усовершенствования себя, своего тела, психики, эмоций, работать над развитием своих коммуникативных способностей, воспитывать гуманное отношение к миру, к окружению, к самому себе.

Под здоровьесберегающими технологиями сегодня следует понимать:

- благоприятные условия обучения (отсутствие стрессовых ситуаций, адекватность требований, методик обучения и воспитания);
- оптимальную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими нормами);
- полноценный и рационально организованный двигательный режим.

Сущность здоровьесберегающих технологий проявляется в комплексной оценке условий воспитания и обучения, которые позволяют поддерживать нынешнее состояние студентов, формировать высокий уровень их здоровья, навыков здорового образа жизни, осуществлять мониторинг показателей индивидуального развития, прогнозировать возможные изменения здоровья и проводить соответствующие психолого-педагогические, реабилитационные мероприятия с целью обеспечения успешности учебной деятельности и ее минимальной физиологичной "стоимости", улучшения качества жизни субъектов образовательной среды [3, с. 41].

Следует отметить, что внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий связано с использованием медицинских (медико-гигиенических, физкультурно-оздоровительных, лечебно-оздоровительных), социально-адаптированных, экологических здоровьесберегающих технологий и технологий обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Среди здоровьесберегающих образовательных технологий выделяют: *организационно-педагогические* технологии, которые определяют структуру учебного процесса, способствуют предотвращению переутомления, гиподинамии и другим дизадаптационным состояниям; *психолого-педагогические технологии*, которые связаны с непосредственной работой преподавателей на парах, обеспечением психолого-педагогического сопровождения всех элементов образовательного процесса; *учебно-воспитательные технологии*, которые включают программу обучения заботе о своем здоровье и формирования культуры здоровья студентов, мотивации

ведения здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек, проведение организационно-воспитательной работы со студентами [4].

Здоровьесберегающие технологии реализуются по таким направлениям образовательно-воспитательной деятельности: создание условий для укрепления здоровья студентов и их всестороннего развития; организацию учебно-воспитательного процесса с учетом его психологического и физиологического влияния на организм студента; разработку и реализацию учебных программ по формированию культуры здоровья и профилактики вредных привычек; коррекцию нарушений здоровья с использованием комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий; медико-психолого-педагогический мониторинг состояния здоровья, физического и психического развития; функционирование службы психологической помощи преподавателям и студентам касательно преодоления стрессов, тревожности; контроль соблюдения санитарно-гигиенических норм организации учебно-воспитательного процесса, нормирование учебной нагрузки и профилактики утомляемости студентов; организацию сбалансированного питания студенческой молодежи в учебном заведении [4, с. 98].

Сегодня мировое образовательное пространство переходит от знаниецентрической к культуросоответствующей модели школы. Это предопределяет внедрение личностно-сориентированных, здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс, определение новых ориентиров в конструировании содержания учебной дисциплины. В связи с этим особенное значение приобретает проблема готовности учителя к проектированию и построению педагогического процесса на основе культурологического и аксиологического подходов, которые не могут не внедрять здоровьесберегающие технологии в учебный процесс [7].

В настоящее время в образовательной среде бытует мысль о том, что цель и содержание образования теряют технократический характер. Образование приобретает здоровьесберегающий характер, в нём преобладают личностные

взгляды. Об этом свидетельствуют исследования, которые в некоторой степени отрицают ключевые ценности отечественного образования.

Подытоживая вышеупомянутое, можно сделать выводы, что решение проблемы модернизации современного образовательного процесса, его личностно-деятельностный аспект основывается на внедрении здоровьесберегающих технологий. Именно они являются основными положениями новой парадигмы образования.

Необходимо также отметить, что в процессе целенаправленного формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов нужно стимулировать осознание здоровья как личностной ценности, то есть наличие ценностного отношения к здоровью, понимание культуры здоровья как составляющей общей культуры личности и стремление к здоровому образу жизни. Таким образом, формирования здоровьесберегающей компетентности должно быть одним из основных составляющих образовательно-воспитательного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Формирование здорового образа жизни молодежи: стратегия развития украинского общества. Ч.1 – К.: Гос. ин.-т пробл. семьи и молодежи, 2005. – 160 с.
2. Бойченко Т. Валеология – искусство быть здоровым / Т. Бойченко // Здоровье и физическая культура. – 2005. – № 3. – С. 1-4.
3. Закопайло С. А. Формирование здорового образа жизни и ее ценностей у старшеклассников: методические рекомендации / С. А. Закопайло. – Переяслав-Хмельницкий: "Буклет", 2001. – 58 с.
4. Омельченко Л. П. Здравотворческая педагогика / Л. П. Омельченко, О. В. Омельченко. – Харьков: Изд. группа "Основа", 2008. – 205 с.
5. Язловецкий В. Здравоохранение личности как педагогическая проблема / В. Язловецкий // Валеологическое образование в учебных заведениях Украины: состояние, направления и перспективы развития. –

Кировоград: Полиграфическое предприятие эксклюзивных "Систем", 2011. – 344 с.

6. Гончаренко М. Понятие "валеопедагогика" и "педагогическая валеология" в психолого-педагогической литературе: [Электронный ресурс] / М. Гончаренко, С. Лупаренко. – режим доступа к статье: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/pednauk/2010_1/30.pdf.

7. Орешкина И. Р. Проблема формирования у детей опыта ведения здорового образа жизни // Вектор науки ТГУ. 2012. №4 (11). – С. 213-215.

8. Деобальд Н.В. Развитие современных оздоровительных технологий и комплексных программ оздоровления // Вектор науки ТГУ. 2010. №2 (2). – С. 36-38.

THE FORMATION OF HEALTH-KEEPING COMPETENCE OF STUDENTS IN TEACHING-EDUCATING ENVIRONMENT OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS

© 2013

E. V. Sviriduyk, post-graduate student of the chair "Pedagogy"
Zhitomir State University named after Ivan Franko, Zhitomir (Ukraine)

Annotation: the article outlines the theoretical principles of the problem of formation of health-keeping competence of students in teaching-educating environment, the importance of health for the effective vital functions of man is grounded, specifies the essence of concepts health, health-keeping competence, health-keeping technologies.

Keywords: health, health-keeping competence, health-keeping technologies, formation of healthy life style, teaching-educating environment.