

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОК С РАЗЛИЧНЫМИ АДАПТИВНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ИНТЕГРАЛЬНОГО ПОДХОДА

Захарова Л.В.¹

¹*ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет» Торгово-экономический институт, Красноярск, e-mail: zaharova.larisa.73@mail.ru*

Современное представление о сущности образовательного пространства в системе вуза, оценке роли двигательной активности в формировании и укреплении здоровья студентов является одним из факторов формирующим образовательную среду.

Одной из приоритетных задач, стоящих перед вузом, является решение проблемы обеспечения здоровья студентов, которое следует рассматривать как один из показателей, обеспечивающих качество подготовки специалистов высшей школы и как основу творческого долголетия профессиональных кадров. Отсюда формирование и укрепление здоровья студента принадлежит образовательной среде вуза, в которой непрерывно осуществляется адаптационный процесс.

Проблема обучения в образовательных учреждениях лиц с низким уровнем адаптивных возможностей в последние годы стала предметом обсуждения специалистов и руководителей образовательных учреждений. В статье рассматриваются вопросы формирования здоровьесберегающей деятельности студенток с различным уровнем адаптивных возможностей в образовательном пространстве вуза.

Ключевые слова: формирование; здоровьесберегающая деятельность; адаптивные возможности; интегральный подход; оздоровительная физическая культура; оздоровительные технологии; личностно-ориентированное обучение; социальный статус; образовательная среда.

FORMATION OF HEALTH SAVING ACTIVITY OF STUDENTS WITH VARIOUS ADAPTIVE OPPORTUNITIES IN CONDITIONS OF INTEGRATED APPROACH REALIZATION

Zaharova L.V.¹

¹*«Siberian federal university» Trade and economic institute, Krasnoyarsk, e-mail: zaharova.larisa.73@mail.ru*

Modern idea about the essence of educational space in the system of higher educational institution, evaluating the role of physical activity in formation and strengthening of students' health is one of the factors forming the educational environment.

One of the priority tasks facing higher education institution is the solution of the problem of ensuring students' health which should be considered as one of the indicators providing quality of training in the higher school and as a basis of creative longevity of professional staff. So formation and strengthening of students' health belongs to the educational environment of higher education institution where adaptation process is carried out continuously.

Training of people with low level of adaptive opportunities has become a subject of discussion for experts and heads of educational institutions in recent years. The problems of health saving activity of students with various levels of adaptive opportunities in educational environment of higher education institution are considered in the article.

Keywords: formation; health saving activity; adaptive opportunities; integrated approach; improving physical culture; improving technologies; person oriented education; social status; educational environment.

Инновационные процессы в сфере среднего и высшего образования, связаны не только с учётом европейских тенденций, но и с модернизацией качества подготовки специалистов. Это существенно затрагивает все области образовательного процесса. Вместе с тем, опережающий уровень образования, возросший темп жизни, резкая ломка привычных стереотипов, нарастающий «информационный бум», увеличение масштабов техногенных и чрезвычайных природных ситуаций, психоэмоциональные перегрузки,

гиподинамия приводят к снижению функциональных и морфологических возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, напряжению адаптационных процессов и ухудшению состояния здоровья.

По мнению ряда ученых [3, 9 и др.] начиная, с 90-х годов по всей России повысился, уровень хронических заболеваний лиц студенческого возраста. В школах на 60, а среди выпускников вузов на 85 %.

По данным Н.К. Смирнова к концу учебного года у гимназистов в два раза увеличивается частота гипертонических реакций. Повышенная невротизация отмечается у 80% учащихся школ нового типа.

Современный учебный процесс в высшей школе в последнее десятилетие характеризуется большим объемом информации, усложнением современной педагогики, что предъявляет к студентам большие психологические и физиологические требования, которые зачастую превышают их возрастные и физические возможности. К этому следует добавить неблагоприятные экологические и социальные условия, нерациональный образ жизни. В результате чего снижается устойчивость организма, нарастает нервно-эмоциональное напряжение, ухудшается здоровье [3, 7 и др.].

Вместе с тем, следует отметить, что здоровьесберегающая деятельность в вузе оценивается по результатам распределения студентов в группы здоровья, т.е. по уровню заболеваемости и уровню физического развития, не учитываются адаптивные возможности организма и тем более не учитываются организационно-педагогические условия по формированию здоровьесберегающей среды, что подчеркивает актуальность данной темы.

Цель исследования заключается в обосновании организационно-педагогических и физкультурно-оздоровительных условий, обеспечивающих формирование здоровьесберегающей деятельности студенток с различными адаптивными возможностями на основе интегрального подхода.

В этой связи, были поставлены две задачи. Первая – теоретически обосновать значимость формирования здоровьесберегающей деятельности в условиях вуза. Вторая – выявить организационно-педагогические условия обеспечивающие формирование здоровьесберегающей деятельности в условиях реализации интегрального подхода.

Приоритетное положение в мировом образовательном пространстве занимают не только высококачественное образование, постоянный инновационный процесс, но и поиск ресурсов для образования [1].

Многофункциональность образовательного пространства поддерживается различными международными проектами: «ЭСПРИТ», «ТЕМПУС», «ИРИС» и др., направленными на развитие университетского образования.

Перед педагогами и специалистами высшей школы стоят задачи разработки образовательных программ, осуществление педагогического и психологического сопровождения обучающихся, эффективного управления всей деятельностью по сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса.

На здоровье обучающихся, а, следовательно, и на снижение адаптационных возможностей организма оказывает негативное влияние целый ряд факторов, которые связаны с процессом обучения: высокая интенсивность образовательного процесса, низкая физическая активность обучающихся, несоблюдение требований СанПин, не правильное питание, не эффективная организация учебной деятельности, отсутствие в образовательном процессе медицинского, психологического, педагогического сопровождения [4, 6 и др.] В образовательных учреждениях возникает необходимость теоретического осмысления и инновационного подхода к реализации организационно-педагогических условий, создания здоровьесберегающей образовательной среды [2].

Результаты исследования. Адаптация студентов к процессу обучения подразумевает приспособление к новым условиям социальной жизни, взаимоотношениям, требованиям, видам учебной деятельности, к дальнейшему развитию личности. [5].

Опираясь на количественные критерии адаптивных возможностей организма занимающихся физической культурой, можно определить стратегию выбора оптимальных нагрузок с учётом их личностных потребностей [7].

В диссертационной работе Т.Н. Семенкова [8] обосновала результативность сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи, которая зависит от реализации организационно-педагогических условий.

Исходя из имеющихся научных работ по здоровьесбережению субъектов образовательного процесса, следует, что от реализации организационно-педагогических условий зависит не только качество приобретения знаний по вопросам здоровьесбережения и практических навыков, но позволяет обучающимся овладевать важнейшими здоровьесберегающими компетенциями.

Проведенные нами исследования на студентках Сибирского федерального университета показали, что большая часть студенческой молодежи не имеет представления об индивидуальных физических и психофизиологических возможностях своего организма, не занимается физической культурой как одним из средств укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, не знает свои адаптивные возможности.

В многолетнем эксперименте (таблица 1) студентки-первокурсницы, распределены по медицинским группам следующим образом.

Таблица 1.

Распределение первокурсниц по результатам медицинского осмотра и с учетом уровня адаптивных возможностей организма

Распределение по медицинским группам с учетом адаптивных возможностей организма	Количество обследуемых, человек, %	Год поступления в вуз					
		2008	2009	2010	2011	2012	2013
	2042	344	312	345	338	355	348
I группа – высокий уровень адаптивных возможностей	108	16	18	26	17	15	16
Процент	5,28%	4,8%	5,7%	7,5%	5,02%	4,2%	4,5%
II группа – хороший и средний уровень адаптивных возможностей	1465	240	238	267	246	243	231
Процент	71,72%	71,8%	76,2%	77,4%	72,7%	68,4%	66,4%
III группа – низкий уровень адаптивных возможностей	469	48	60	72	78	85	126
Процент	23%	14,4%	19,2%	20,8%	23%	23,9%	36,2%

Студентки, имеющие по медицинским показателям и в соответствии с компьютерной диагностикой высокий уровень адаптивных возможностей организма, отнесены к основной медицинской группе (I группа). Студентки, имеющие по медицинским показателям и в соответствии с компьютерной диагностикой хороший и средний уровень адаптивных возможностей организма, отнесены к основной и подготовительной группе (II группа). Студентки, имеющие по медицинским показателям и в соответствии с компьютерной диагностикой ниже среднего и низкий уровень адаптивных возможностей организма, отнесены к специальной медицинской группе (III группа).

У студенток с низкими адаптационными возможностями организма отмечены различные заболевания. В структуре заболеваний болезни опорно-двигательного аппарата занимают лидирующее положение, что составило на протяжении 6 лет от 32,9 до 33,3 %. Болезни сердечно-сосудистой системы в разные годы имели от 6,66 до 14,11%, – желудочно-кишечного тракта от 13,3 до 18,8; органов дыхания от 17,7 до 17,6; органов зрения от 22,2 до 25,8%. Очаги хронической инфекции от 11,1 до 15,2 %. Указанные заболевания приводим по данным ежегодного медицинского осмотра врачами студенческой поликлиники.

Особое значение в формировании здоровьесбережения имеет качественное сопровождение учебных и внеучебных занятий в деятельности преподавателя физической культуры и организационно-педагогические условия. К качественному сопровождению здоровьесберегающей деятельности мы отнесли процесс систематических занятий физическими упражнениями не только на учебных занятиях, но и занятия доступными видами спорта. За счет систематической физической нагрузки у студенток повышаются общая неспецифическая устойчивость организма, уровень адаптивных возможностей, а участие в спортивных состязаниях улучшает психоэмоциональный комфорт, повышает социальный статус.

Оптимизация физических нагрузок на основе оценки уровня адаптивного состояния, способствует функционированию имеющихся в наличии двигательных и психомоторных возможностей индивида.

Под оптимизацией физической нагрузки студенток (с низкими адаптационными возможностями) мы рассматриваем подбор средств и методов, адекватных в соответствии с уровнем подготовленности и учётом физиологических и психологических показателей. Это позволяет, с одной стороны, подчеркнуть значимость процесса оптимизации, а с другой – более детально конкретизировать физическую нагрузку оздоровительной направленности для студенток, что определяет ее дальнейшие перспективы. Непременным условием оптимизации физической нагрузки в структуре интегрального подхода студенток (с низкими адаптационными возможностями) является диагностика, так как на её основе выбирается стратегия и тактика оздоровительной, тренирующей методики в образовательном процессе. В основе оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию лежит оздоровительно-тренирующая методика, которая опирается на педагогические принципы обучения: доступность, постепенность, систематичность, непрерывность, сознательность, активность и креативность.

Общие подходы к оптимизации физической нагрузки в структуре учебного процесса представлены на схеме (рисунок 1).

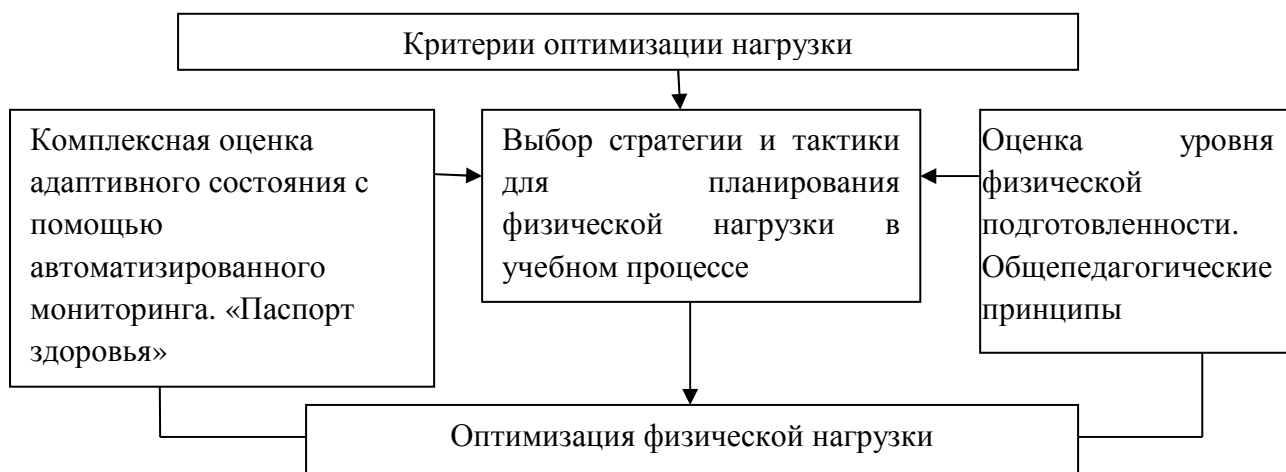


Рис. 1. Оптимизация физической нагрузки

В качестве критерия адаптивного состояния приняты представления о «цене» адаптации, физическом потенциале, устойчивости и пластичности нервно-психических процессов, психомоторных и сенсомоторных функций, обеспечивающих приспособительные функции организма на индивидуальном уровне [7].

Следовательно, физические упражнения выступают в роли системообразующего фактора, либо движение – важнейшее проявление жизнедеятельности организма человека.

Физические упражнения, являясь мощным средством воздействия на организм, расширяют диапазон возможностей двигательной сферы, являются необходимым условием поддержания устойчивого равновесия гомеостаза и совершенствования регуляторных механизмов человека.

В деятельности высшего образовательного учреждения особое значение приобретает физкультурно-оздоровительная деятельность, которая имеет большие возможности для коррекции и совершенствования психомоторных функций лиц с низкими адаптационными возможностями организма при нарушении состояния здоровья. Большое число физических упражнений их вариативность, разная интенсивность выполнения, позволяют для каждого отдельного индивида разработать рекреационную программу, уделяя внимание не только повышению физической подготовленности и работоспособности организма, но и укреплению здоровья. Занятия физической культурой способствуют общему укреплению организма, улучшению физического развития, повышению работоспособности. За счет аэробной оздоровительной тренировки повышается выносливость, укрепляется сердечно-сосудистая система, улучшаются функции дыхательной системы и обменных процессов. Упражнения силового характера повышают тонус мышц, совершенствуется силовая выносливость.

В результате оптимальной нагрузки активизируются сенсомоторные функции и формируются необходимые двигательные навыки, а это, в свою очередь, является существенным фактором социальной реабилитации лиц с низкими адаптивными возможностями, к которым мы отнесли студенток с ограниченными физическими возможностями.

Чтобы целенаправленно развивать отстающие физические качества у студенток, имеющих средний и низкий уровень адаптивных возможностей организма, необходимо разрабатывать комплексы упражнений дифференцировано, по возрасту, полу и в соответствии имеющимися отклонениями в состоянии здоровья.

Интегральный подход (integer – целый) объединяет организационно-педагогические условия и все виды деятельности, обеспечивающие формирование здоровьесберегающей среды, направленной на реализацию адаптивных возможностей организма, включая создание автоматизированного мониторинга, коррекционные мероприятия и педагогические технологии физкультурно-оздоровительной деятельности, что позволяет построить индивидуальную траекторию оздоровления и формирования личностных качеств.

По мнению О.Н. Московченко [7] создание донозологического мониторинга и единого информационного пространства, является наиболее перспективным развитием здоровьесберегающей среды. Современная система управления базой данных способна

поддерживать многопользовательскую работу и обеспечивать функции удаленного доступа. Это позволяет решать задачи комплексного оценивания на донозологическом уровне состояние здоровья обучающихся, отслеживать его динамику, прогнозировать перспективы, вырабатывать меры коррекции нежелательных изменений.

Формирование здоровьесберегающей деятельности студенток с различными адаптивными возможностями в условиях реализации интегрального подхода, должно осуществляться на основе индивидуальной диагностики и определения уровня физической подготовленности. Зная индивидуальные адаптивные возможности и уровень физической подготовленности каждой студентки, преподаватель физической культуры сможет подобрать оздоровительную программу, способствующую развитию специфических двигательных качеств.

В рамках интегрального подхода уместно использовать индивидуально-деятельностный подход, где преподаватель физической культуры рассматривается как субъект здоровьесберегающей деятельности, который реализует педагогические технологии на основе адаптивного состояния, что позволяет на более качественном уровне проводить занятия по физической культуре.

Заключение. К сожалению, при зачислении студентов в основную или специальную медицинскую группу по результатам медицинского осмотра не определяются количественные критерии адаптивных возможностей организма и уровень физического подготовленности. Студенты распределяются по группам на основе только медицинского заключения.

Вместе с тем известно, что свойство адаптации целостного организма обеспечивается не отдельными органами, а скоординированными и соподчиненными между собой специализированными функциональными системами, которые позволяют раскрыть механизмы адаптации человека к условиям воздействия среды, в том числе и к физической нагрузке [10].

На основании выше изложенного, можно сделать следующие выводы:

1. Анализ научно-методических публикаций по теме исследования, позволил сформулировать концептуальные подходы к формированию здоровьесберегающей деятельности студенток в условиях реализации интегрального подхода, что обеспечивает организационно-содержательное обеспечение учебного процесса по физическому воспитанию.

2. Проведенное исследование состояния здоровья студенток, сибирского федерального университета, поступивших на первый курс, выявило, что с каждым годом увеличивается количество студенток, имеющих низкий уровень адаптивного состояния, что

сопровождается различными заболеваниями. От 32,9 до 33,3 % составляют болезни опорно-двигательного аппарата, до 14% болезни сердечно-сосудистой системы, до 18% - болезни желудочно-кишечного тракта и органов дыхания, от 22,2 до 25,8% органов зрения.

3. Интегральный подход к здоровьесберегающей деятельности студенток и особенно студенток с низким уровнем адаптивных возможностей (ограниченные физические возможности) позволяет создать равные условия с другими членами общества, обеспечивает возможности их участия в общественной, культурной, физкультурно-спортивной жизни путем предоставления им адресной помощи и поддержки.

4. Комплексное решение вопросов формирования здоровьесберегающей деятельности в условиях реализации интегрального подхода позволяет создать новую стратегию личностно-ориентированного обучения в основе, которой лежат в единстве здоровьесберегающие технологии, принципы обучения, воспитания и формирования личностных качеств.

Список литературы

1. Бордовская Н.В. Педагогика: учебник для вузов / Н.В. Бордовская, А.А. Реан. СПб «Питер», 2000. – 304 с.
2. Казин Э.М. Проблема сохранения здоровья и развития учащихся в системе образования в условиях ее модернизации / Э.М. Казин, А.И. Федоров, С.И. Петухов // Валеология, 2002. – № 2. С. 10–15.
3. Казин Э.М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: Учебное пособие / ред. коллегия: Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева и др. – Кемерово: Изд-во КРИПКИПРО, 2009. – 347 с.
4. Казин Э.М. Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты / Э.М. Казин. – Кемерово: Изд-во КРИПКИПРО, 2010. – 214 с.
5. Литвинова Н.А. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей студентов в адаптации к умственной и физической деятельности: автореф. дис.... д-ра биол. наук: 03.00.13 / Литвинова Надежда Алексеевна. – Томск, 2008. – 38 с.
6. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: автореф. дис.... канд. пед. наук: 13.00.08 / Мелешкова Нина Александровна. – Кемерово, 2005. – 25 с.
7. Московченко О.Н. Оптимизация физических и тренировочных нагрузок на основе индивидуального адаптивного состояния человека: монография / О.Н. Московченко. М.: Флинта, Наука, 2012. – 312 с.
8. Семенкова Т.Н. Педагогическая система сохранения и укрепления здоровья учащейся

молодежи: автореф. дисс.... докт. пед. наук, 13.00.01 / Семенкова Татьяна Николаевна. – Кемерово 2013. – 39 с.

9. Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. – М.: АРКТИ, 2008. – 288 с.

10. Kunzeudorf E. Zur Theoric Adaptation und der Anwendung einiqer Aspekte fur die person lichkeitsentwickeund der studenten arzt / E. Kunzeudorf // Jugendkd. – 1982. – Bd. 73.1. – P. 24–33.

Рецензенты:

Кудрявцев М.Д., д.п.н., доцент, профессор, зав. кафедрой валеологии торгово-экономического института ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет», г. Красноярск;

Янова М.Г., д.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики циклических видов спорта ФГБОУ ВПО «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева», г. Красноярск.