

А. С. Павлова, А. Д. Лифанов, И. А. Зенуков
А. Ф. Халилова

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК ОСНОВА НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ЭНЕРГО И РЕСУРСОСБЕРЕГАЮЩИЕ ПРОЦЕССЫ В ХИМИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ, НЕФТЕХИМИИ И БИОТЕХНОЛОГИИ» (НА МАТЕРИАЛЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»)

Ключевые слова: здоровьесбережение, непрерывное профессиональное образование, физическая культура.

В работе рассматриваются факторы, обуславливающие сохранение и укрепление здоровья студентов на этапах обучения в вузе и в условиях производственной среды. Выделены подходы, основные этапы и закономерности проектирования технологии здоровьесбережения в вузе. Дано теоретическое обоснование формирования общекультурной компетенции будущих бакалавров технологического направления в процессе освоения курса «Физическая культура».

Keywords: preservation of health, continuing professional education and physical education.

This paper discusses the factors causing the preservation and promotion of health of students at the stages of training in college and in a production environment. Isolated approaches, the main stages of the design technology and patterns of health protection in high school. A theoretical study, the formation of general cultural competence of future technological trends in the bachelor's course of development of the course "Physical Culture".

Введение

В системе общекультурных ценностей высокий уровень здоровья, физической и двигательной подготовленности является фундаментальной основой, обуславливающей возможность полномасштабной реализации потенциальных способностей индивида [1]. Анализируя заболеваемость студентов КНИТУ за последние пять лет, мы отметили, что наблюдается постоянно растущая тенденция роста сердечно-сосудистых патологий (26,5%), второе место занимают заболевания опорно-двигательного аппарата (23,6%) [2]. Такая ситуация обусловлена недостаточным объемом двигательной активности и, как следствие, низким уровнем их физической подготовленности. Обращает на себя внимание распространенность в молодежной среде различных форм аддиктивных (табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ) и деликвентных (правонарушения, преступления) форм поведения [3].

В связи с этим, проблема здорового образа жизни будущих бакалавров наиболее актуальна для профилактики различного рода заболеваний, улучшения физического состояния и коррекции социально-негативного поведения, так как именно они определяют основу дальнейшего развития производственного потенциала России. Важнейшей составляющей решения данного вопроса может стать расширение использования воспитывающе-социализирующего потенциала физической культуры.

В настоящее время вопросы сохранения здоровья привлекают все большее внимание отечественных и зарубежных ученых. Изучение проблемы здоровьесбережения личности связано с именами З. Фрейда, Д. Уотсона, Э. Эриксона, А. Маслоу, К. Роджерса, К.Э. Изарда, Д. Маклелланда и др. Отечественное наследие представлено работами Н.М. Амосова, Г.А. Апанасенко, Э.Н. Вайнера, В.В. Колбанова, О.А. Сиротина, В.К. Бальсевича и др.

Однако подобные исследования посвящены в основном развитию положительной мотивации к здоровому образу жизни, и практически отсутствуют подходы к развитию у студентов практических умений и навыков сохранения здоровья.

В «Национальной доктрине развития образования» и в «Концепции долгосрочного социально-экономического развития РФ до 2020 года» отмечается, что сегодня приоритетной задачей системы образования в нашей стране является воспитание человека в духе ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, как наивысшей социальной ценности, формирование высокого уровня здоровья учащейся молодежи во всех его аспектах – духовном, психическом и физическом. Культура здоровья является одной из основных характеристик общей культуры личности современного человека, определяющая степень его жизнеспособности, устойчивости организма, возможность успешной самореализации и самосовершенствования студента в различных жизненных направлениях (социальном, профессиональном и т.д.).

Целью настоящей работы является теоретическое обоснование и практическая реализация модели развития умений здоровьесбережения у будущих бакалавров технологического направления в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».

Материалы и методы исследования

Экспериментальной базой исследования являлась кафедра физического воспитания ФГБОУ ВПО «Казанский национальный исследовательский технологический университет». Исследованием было охвачено более 400 студентов инженерного химико-

технологического института, обучающихся по направлениям 240100.62 «Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии (профиль: Основные процессы химических производств и химическая кибернетика)», 241000.68 «Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии (профиль: Охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов)». Непосредственно в экспериментальной части исследования участвовали 85 человек. Выбор направлений подготовки обусловлен не только вредностью и потенциальной опасностью для жизни и здоровья людей предприятий нефтегазохимического комплекса, но и в связи с положением, что здоровье является практически невозпроизводимым производственным ресурсом для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результаты и их обсуждение

Любая производственная деятельность связана с воздействием на человеческий организм негативных факторов, что приводит к возникновению опасности для здоровья человека.

Здоровье является важнейшим условием осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности будущего специалиста. Под *здоровьесбережением* мы понимаем процесс, включающий в себя совокупность систему превентивных физкультурно-оздоровительных, образовательных, санитарно-гигиенических и лечебно-профилактических мероприятий по охране и укреплению здоровья студентов, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на здоровье данной группы лиц на каждом этапе его развития. Поэтому, важнейшей задачей, которые стоят перед преподавателями вузов является задача развития *умений здоровьесбережения*, под которыми мы понимаем способность человека самостоятельно оценивать исходный уровень развития и рационально использовать совокупность имеющихся знаний и умений для поддержания уровня физической подготовленности и здоровья, необходимого для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. Данное обстоятельство обуславливает необходимость развития творческого потенциала, способность к проектированию технологий здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе лично-развивающих ситуаций и предполагает активное участие самого обучающегося в освоении общекультурных ценностей, в формировании опыта здоровьесбережения, приобретаемый через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развития его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирование ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей не только на этапах обучения

в вузе, но и в процессе профессиональной деятельности.

Система здоровьесбережения в вузе представляет собой совокупность следующих уровней:

- **теоретический: (обоснование подходов, принципов),**

Основными принципами концепции системы здоровьесбережения в вузе являются: методологические и технологические.

I. Методологические принципы:

Принцип психофизического единства личности человека. В основе данного принципа заложена идея интеграции духовного и физического воспитания, осмысления сущности физической культуры в контексте понимания человека как целостности позволяет не только увидеть состояние проблемы социально-негативного поведения и источников угроз для здоровья, но и разработать концептуальные положения для ее решения.

Принцип использования культурологического содержания физкультурной деятельности. В основу данного принципа лежит рассмотрение ценностей физической культуры как социального явления, несущего в себе высокий культурный потенциал (Виленский М.Я.). Это является основой интеллектуализации физической культуры студентов, гармонизации и интеграции физического и духовного совершенства. Одной из направляющих физического совершенствования студентов в процессе физического воспитания целесообразно считать духовность, определяющая их психическое и нравственное здоровье.

II. Диагностико-технологические принципы:

Принцип диагностики состояния здоровья и социального поведения студентов. Период обучения в вузе характеризуется раскрытием способностей и талантов студентов. В это время происходит наиболее активное развитие нравственных и эстетических качеств. Это определяет, с одной стороны, наличие высоких потенциальных возможностей индивида, а с другой – необходимость максимальной реализации этих возможностей в процессе обучения. Использование данных диагностики состояния здоровья студентов, осуществляемое медицинскими работниками, не дают информации о характере социального поведения студентов. В ряде зарубежных стран, особенно в США, подобные исследования стали неотъемлемой составляющей жизни общества. Среди известных тестов для диагностики различных аспектов социальной направленности личности – методика Т.Тарочковой «Жизненные цели», тест Д.Сьюпера и Д.Невил «Шкала ценностей», методика М.Рокича «Изучение ценностей человека», опросник Олпорта-Верона-Линдсея и др.

Принцип дифференциации на типологические группы. Результативность здоровьесберегающей технологии, направленного на формирование личности подростков с

различными формами социально-негативного поведения может быть намного выше, если распределить всех испытуемых на типологические группы (по приоритетному виду деятельности). При проектировании здоровьесберегающих технологий, к сожалению, не учитываются мотивы, интересы и потребности личности студентов, как субъектов образовательного процесса. Такой подход позволяет выявить в этих группах подростков с социально-негативным поведением, изучить их психофизическое состояние и, тем самым, установить «узкие места» в развитии качеств и свойств личности.

В работах С.В. Галицина показано, что представители различных типологических групп имеют специфические особенности своего физического и социально-психического статуса [3]. Это необходимо учитывать в дальнейшем при разработке системы, направленной на оптимизацию их физического состояния и профилактику асоциальных форм поведения.

Принцип опережающего воздействия, согласно которому совокупность превентивных мер, направленных на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих негативное поведение, а также на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов следует начинать на этапе, предшествующем началу этого процесса.

Принцип приоритета форм физкультурно-образовательной деятельности.

Для каждой из выделяемых типологических групп подростков, исходя из личных предпочтений, приоритетна определенная физкультурно-образовательная деятельность, поскольку от этого зависит их интеллектуальное, нравственное и эстетическое развитие.

Принцип оптимизации физкультурной деятельности. С учетом индивидуальных особенностей психофизического развития, для каждой типологической группы необходимо подобрать наиболее оптимальный режим физкультурной деятельности [3].

Принципы прогнозирования и моделирования показателей психофизического состояния подростков.

Проводя диагностику состояния здоровья, показателей физического развития и социального поведения и установив приоритетный вид деятельности студентов, можно установить определенные закономерности формирования и проявления негативных форм поведения, и построить математические модели показателей здоровья студентов, что будет способствовать достижению высоких результатов в сохранении здоровья.

- **целевой:** определение цели (формирование устойчивого интереса к осуществлению здоровьесберегающей деятельности различными видами физкультурно-спортивной деятельности); *задачи* (формирование общекультурной компетенции, формирование способностей у студентов к сохранению здоровья; развитие способностей осуществлять поиск, структурирование двигательных действий и др.).

- **содержательный:** отбор и структурирование содержания обучения физической культуре, включающего общекультурный компонент

профессиональной компетентности будущих бакалавров технологического направления, единство которых способствует эффективному деловому общению с представителями иных культур в практической деятельности;

Проанализировав роль физической культуры в становлении культуры здоровья студентов, можно обозначить структурно-содержательные особенности занятий по «Физической культуре» в вузе:

1) Гармонизация содержания процесса физического воспитания, позволяющего обеспечить соразмерное представление в нем процессов духовного и физического развития студентов;

2) Использование средств физической культуры как социально-культурной предпосылки для гармоничного развития и реализации потенциальных способностей индивида;

3) Непрерывность процесса физического воспитания, представляющего собой динамическое движение поливариантного педагогического процесса, а также самостоятельность и инициативность занимающихся;

4) Обязательный учет индивидуальных особенностей каждого студента, развитие самостоятельности личности, приобщение к ценностям здорового образа жизни, эстетическим идеалам и этическим нормам поведения в обществе.

- **процессуальный:** проектирование технологии формирования общекультурной компетенции у студентов технологических направлений вузов в процессе освоения курса «Физическая культура»;

- **технологический:** оптимальное сочетание технологий (метод развивающих ситуаций, обучение в сотрудничестве, проблемное обучение, метод проектов, Интернет-технологии (он-лайн тренировки) и др.), обеспечивающих целостность и непрерывность процесса формирования общекультурной компетенции у студентов технологических направлений вузов;

В качестве условия формирования здоровьесберегающих компетенций необходимо использовать ситуации, требующие проявления индивидуального подхода для решения профессиональных и жизненных проблем. В нашем исследовании выделены следующие основные типы развивающих ситуаций [4]:

Ситуация развития и стимулирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, потребность в непрерывном самообразовании и саморазвитии.

Ситуация осознания и понимания студентами ценности физической культуры как инструмента личностного и профессионального саморазвития как средства преодоления кризисов, осознания необходимости в непрерывном образовании на протяжении всей жизни.

Ситуация обогащения собственного физкультурно-спортивного потенциала

(непрерывного повышения уровня владения) средствами рационального использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных возможностей организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения.

Древняя китайская пословица гласит: «Расскажи мне, и я забуду, покажи мне, и я запомню, дай мне попробовать, и я научусь». Данное утверждение как нельзя лучше отражает процесс освоения курса «Физическая культура», где получение действенных умений и навыков невозможно без активного участия студента, как субъекта образовательной деятельности, в учебном процессе.

Ситуация рефлексии, направленная на адекватную оценку студентами исходного состояния своего физического развития, выявления слабых и сильных сторон организма для достижения должного уровня физической подготовленности, необходимой для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

- **методический:** разработка для преподавателей дисциплины «Физическая культура» спецкурса «Общекультурная компетенция студентов и ее формирование в процессе физической подготовки», способствующего выбору преподавателем оптимального содержания и технологий обучения физической культуре, направленных на формирование общекультурной компетенции у студентов технологических направлений вузов в процессе физической подготовки;

- **результативный:** определение мотивационно-ценностного, когнитивно-операционального, эмоционально-волевого, деятельностно-практического и рефлексивно-аналитического критериев сформированности общекультурной компетенции у студентов вуза и их показателей.

Для определения уровня сформированности умений здоровьесбережения студентов в исследовании использовались критерии и показатели, заимствованные и адаптированные к предмету эксперимента из отечественных и зарубежных источников по проблеме исследования:

- **мотивационно-ценностный** (осознание ценности здоровья как средства достижения цели личностного развития, ценностное осмысление физкультурно-спортивной деятельности для сохранения и улучшения физического, психического и нравственного здоровья, необходимого для личностно-профессиональной самореализации, убежденность в необходимости постоянного саморазвития (самопознания, самообразования и самовоспитания) в области физической культуры);

Среди основных причин, сдерживающих развитие спортивно-массовой работы в вузах, студенты отмечают как субъективные: отсутствие свободного времени (45,2%), так и объективные причины: неудовлетворительные условия для занятий физической культурой и спортом (26,3%), низкий уровень квалификации преподавателей физической культуры (8,4%).

По этим же причинам, судя по результатам исследования, очень незначительный процент слушателей для поддержания своего здоровья самостоятельно практикуют какие-либо оздоровительные системы (17,4%), занимаются физическими упражнениями (13,2%), закаливаются (4,5%), посещают спортивные секции (7,6%) и др.

Называются также среди факторов, наносящих вред здоровью, несоблюдение режима труда и отдыха (15,3%), проживание в экологически неблагоприятном районе (12,7%), отсутствие занятий активным движением и физкультурой (11,8%) и др.

- **когнитивно-операционный** (сформированность специальных знаний и интеллектуально-конструктивных способностей, практических умений и навыков осуществления физкультурно-спортивной деятельности (самопознание, постановка целей, разработка программы и ее практическая реализация, оценка результатов));

- **эмоционально-волевой** (осознанная эмоционально-волевая активность, ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих, самоуправление поведением, направленным на достижение успеха на занятиях, освоение ценностей физической культуры, сотрудничества и положительно-эмоциональной социальной сферы);

- **деятельностно-практический** (способность к самореализации, поисково-творческой активности, рациональному использованию полученных знаний, умений и навыков в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности для достижения такого уровня психофизической и двигательной (функциональной) подготовленности, соответствующего требованиям личностно-профессионального развития);

- **рефлексивно-оценочный** (умение осознанно контролировать результаты своей профессиональной деятельности и уровень собственного профессионального развития; личностных достижений, склонность к самоанализу, способность к предвидению, инициативному, критическому и инновационному рефлексированию и прогнозированию результатов своей деятельности).

Проведенный анализ показывает, что в технических вузах недостаточно разработано психолого-педагогическое сопровождение процесса профессиональной адаптации студентов, недостаточно внимания уделяется повышению мотивационно-ценностного отношения к физической культуре [5,6].

При современном уровне развития общества, существенным образом меняется структура и содержание труда педагогических работников. Формирование профессиональной компетенции необходимо осуществлять наряду с развитием общекультурных компетенций, которые напрямую не связаны с профессиональными

компетенциями, но играют определяющую роль для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. Поэтому, перед преподавателями физической культуры стоит задача не только обогащения студентов соответствующими навыками защиты от негативных факторов, но и разработка и реализация *системы менеджмента здоровья*, представленной совокупностью соответствующих методик (методическим обеспечением организации учебного процесса) и ресурсов, необходимых для оценки эффективности внедряемых мероприятий, направленных на повышение состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов.

Литература

1. *Виленский М.Я.* Построение процесса физического воспитания студентов на основе личностно-развивающего подхода / М.Я. Виленский // *Физическая культура и здоровье*. – Воронеж. – 2006. - №2. – С. 16-24.
2. *Павлова, А.С.* Фитнес-технологии как средство адаптации студентов направления биотехнология на начальных этапах обучения в вузе/ А.С. Павлова, А.Д. Лифанов, Н.В. Быкова и др.// *Вестник Казанского технологического университета*. – 2012. – т.15. - №8. – С. 213-216.
3. *Галицын, С.В.* Теоретические аспекты оптимизации физического состояния и профилактики негативного поведения подростков различных типологических групп в процессе физкультурно-спортивной деятельности /С.В. Галицын // *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. – СПб. – 2008. - № 2 (35). – С. 32-36.
4. *Гончарук, Н.П.* Интеллектуальные компетенции как основа непрерывного профессионального образования специалистов по направлению подготовки «Химическая технология энергонасыщенных материалов и изделий» /Н.П. Гончарук, Е.И. Хромова // *Вестник Казанского технологического университета*. – 2012. – т.15. - №8. – С. 434-438.
5. *Лубышева Л.И.* Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 1996. - №1. – С. 11-17.
6. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М.: Аркти. – 2003. – 272 с.

© **А. С. Павлова** – асс. каф. физического воспитания КНИТУ, **А. Д. Лифанов** – канд. хим. наук, доц. той же кафедры, lifanov84@mail.ru; **И. А. Зенуков** – канд. техн. наук, доц., зав. каф. физического воспитания КНИТУ; **А. Ф. Халилова** – асс. той же кафедры.