

УДК 37.014

DOI: 10.25629/НС.2022.03.18

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Косарев С.М., Воронина Н.В.

Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)

Аннотация. Статья посвящена проблеме использования здоровьесберегающих технологий при формировании культуры здоровья учащейся молодежи. Авторами выявлена сущность дефиниции культура здоровья и здоровьесберегающие технологии. Представлен накопленный в 21 веке опыт использования таких здоровьесберегающих технологий как создание оздоровительно-образовательных комплексов в рамках предмета «Физическая культура», разработка теоретико-практического семинара для преподавателей, технология биологической обратной связи, кинезитерапия, модель здоровьесберегающей образованности, модель здоровьесберегающей среды факультета, программа спартианского воспитания и другие. В качестве заключения авторы представили рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий в Московском авиационном институте.

Ключевые слова: образовательные организации высшего образования, здоровьесберегающие технологии, культура здоровья, физическая культура, физическое воспитание, студенты, преподаватели.

Введение

Актуальность исследования подтверждается необходимостью восстановления организма все участников образовательного процесса в учебных заведениях после пандемии 2020-2021 годов. Ключевая роль в решении этой проблемы принадлежит здоровьесберегающим технологиям. В соответствии со сказанным, проблема исследования сформулирована следующим образом, какие здоровьесберегающие технологии можно использовать при формировании культуры здоровья студентов и преподавателей.

Цель исследования: обосновать необходимость использования потенциала здоровьесберегающих технологий в Московском авиационном институте.

Задачи исследования

- 1) проанализировать сущность дефиниции культура здоровья;
- 2) выявить сущность и содержание здоровьесберегающих технологий, применяемых в образовательных организациях в XXI веке;
- 3) разработать рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий в Московском авиационном институте.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение авторефератов диссертационных исследований, учебных пособий, монографий, научных статей по проблеме исследования.

Результаты исследования

Культура здоровья является важнейшей непреходящей общечеловеческой ценностью, в том или ином виде реально присутствует во всех мировых религиях, гуманистических, морально-этических системах, в трудах многих великих древних и современных мыслителей.

Культуру здоровья необходимо воспринимать как неразрывную сложную часть всеобъемлющей культуры жизни – духовной, материальной, труда и отдыха, личности и взаимоотношений, физической и психической.

В более общем виде культура здоровья – это осмысленная творческая деятельность людей, связанная с осмысленным формированием, сохранением и укреплением здоровья. В настоящее время на фоне изменений, связанных с пандемией коронавируса 2020–21 годов, возрастает необходимость решения вопросов укрепления и поддержания здоровья под другим углом зрения.

В современных условиях наиболее актуально говорить о здоровьесберегающих технологиях, используемых при формировании культуры здоровья. В рамках нашего исследования рассмотрим здоровьесберегающие технологии, реализуемые в образовательных организациях.

В ходе констатирующего эксперимента О.В. Куделиной (2003) были исследованы ценностные ориентации студентов колледжа, а также их отношение к вредным привычкам. На основании полученных данных автором были сформулированы компоненты и уровни физической культуры студентов: когнитивный, операционно-практический, потребностно-мотивационный. Также был разработан метод проведения теоретико-практического семинара для педагогов «Теоретико-практические основы здоровьесберегающего образовательного процесса в техникуме». Также решалась проблема устранения недостатка минеральных веществ и микроэлементов за счет введения в пищевой рацион обучающихся биологически-активных добавок «Литовит», разработанные фирмой АРГО. Полученные позитивные результаты были положительно восприняты семьями студентов, и уже семьи вовлекались в оздоровление обучающихся в колледже [1].

Г.А. Лапина в 2009 году создала на базе строительного колледжа оздоровительно-образовательный комплекс в рамках учебной дисциплины «физическая культура». Программа комплекса включает четыре взаимосвязанных блока:

- первый получил название «Физическое воспитание», судя по названию, его цель решать проблемы физического воспитания обучающихся;

- второй под названием «Чрезвычайные и экстремальные ситуации в жизнедеятельности человека», подразумевает обучение студентов колледжа поведению в нестандартных, опасных для здоровья ситуациях;

- третий блок под названием «Восстановление здоровья человека и основы медицинских знаний» в соответствии с названием решает задачи по передаче обучающимся знаний и навыков по поддержанию здорового образа жизни и оказанию первой медицинской помощи;

- четвертый блок направлен на формирование основ военной службы. Включение этого блока объясняется автором тем, что лица мужского пола по окончании колледжа призываются на военную службу [2].

Проведенный анализ указанного выше исследования позволяет отметить его актуальность и новизну. Однако, на наш взгляд, судя по составляющим ее разделам, предложенная автором программа рассчитана в основном на мужской контингент занимающихся. Программа содержит много теоретического материала и, как нам кажется, недостаточную и неразнообразную практическую часть, что приведет к незначительному оздоровительному эффекту занимающихся. А блоки 2 и 4 могут рассматриваться студентами в рамках курса основ безопасности жизнедеятельности.

На наш взгляд, интегральная модель обучения основам здорового образа жизни в системе образования, предложенная О.Л. Трещевой (2003), как нельзя лучше систематизирует процесс настроя на здоровый образ жизни на всех этапах образовательной деятельности. В частности, программа, разработанная для студентов среднего профессионального образования, отвечает современным целям и задачам оздоровления студенческой молодежи, реализующимся в вариативной части программы. Базовая же часть программы автор оставляет без изменений. О.Л. Трещевой (2008) также определены основные принципы формирования культуры здоровья личности в системе образования, которые мы взяли за основу при разработке своей технологии физкультурно-оздоровительной работы со студентами МАИ [3].

Модель формирования культуры здоровья, предложенная И.А. Сорокиной (2010), рассчитана на студентов высших учебных заведений. Основными элементами модели, предложенной

автором, обнаруживаются целеполагание - формирование культуры здоровья, основное содержание, средства, методы и формы обучения, а также здоровьесберегающие, авторские идеи: «студент – цель, а не средство учебно-воспитательного процесса, выполнения требований программы и рекомендаций» [4]. Так своеобразно автор подчеркивает преимущество личностно-ориентированного воспитания, над воспитанием, ориентированном на получение знаний о соблюдении предъявляемых правил и норм поведения. При этом как личность преподавателя, так и личность студента, как субъектов и участников педагогического взаимодействия, открыты для регулярного пополнения новыми системами – отношений, понимания, знаний. Представленная И.А. Сорокиной программа, с целевой установкой на формирование культуры здоровья обучающихся создает базовый ориентир, открытый для внесения изменений и дополнений, а также может служить ориентиром при формировании культуры здоровья студентов в высших учебных заведениях.

Модель здоровьесберегающей образованности Т.В. Борисовой (2010) разработана для студентов колледжа физической культуры, на наш взгляд может рассматриваться как применимая не только к учебным заведениям среднего профессионального образования, но и высшего образования [5].

А вот пример СпАртианского воспитания, дополненного тренингами, направленными на формирование культуры здоровья, это именно инновационная интерактивная модель физкультурно-оздоровительной деятельности для студентов и преподавателей вузов. Программа спартианского воспитания Н.А. Рыбачук (2003) отличается большим набором различных нетрадиционных видов физического воспитания, содержательным теоретическим разделом и рассчитана на более творческий подход к формированию культуры здоровья [6].

В лицее № 1547 Юго-Восточного административного округа города Москвы, разработана и реализуется инновационная оздоровительная методика, направленная на коррекцию, а также в большей степени профилактику заболеваний костно-мышечной системы у занимающихся на занятиях по физической культуре, получившая название кинезитерапия. Которая состоит в основном, из упражнений силового характера, выполняемых на тренажерах, а также групповых упражнений аэробного характера. В результате многолетней экспериментальной работы по указанной методике были получены хорошие коррегирующие результаты, даже в процессе применения кинезитерапии на двух уроках физической культуры в неделю.

Кинезитерапия, по мнению Е.В. Конеевой, А. Гурова (2011) может оказать большое оздоровительно-коррегирующее воздействие при занятиях со студентами не только средне-профессиональных, но и высших учебных заведений [7]. Большое значение это имеет при составлении программ оздоровительной физической культуры для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной, а также специальной медицинской группам. Это обусловлено тем, что в процессе занятий кинезитерапией осуществляется индивидуальный подход практически к каждому занимающемуся, а также упражнения этой системы не противопоказаны и доступны всем, без исключения студентам. Особенно необходимо отметить, что занятия на тренажерах особенно способствуют повышению мотивации и поддержанию интереса к занятиям физической культурой у студентов.

В результате ретроспективного анализа параметров физической подготовленности и развития студентов, состояния их здоровья в течение последних десяти лет, установлена достоверно выраженная направленность к снижению жизненно важных компонентов. Это обстоятельство объясняет возросший интерес современных ученых к проведению исследований по мониторингу состояния здоровья населения разного возраста.

Модель комплексного мониторинга, разработанного Б.Х. Ланда (2008), является универсальной для всех образовательных систем. Мониторинг позволяет отследить динамику всех показателей здоровья студентов, а, следовательно, выявить эффективность системы оздоровления и внести в нее коррективы. Модифицированную модель Б.Х. Ланда (2008) использовали как основу выявления динамики показателей здоровья студентов [8].

Вероятность перевести предлагаемые программами контрольные нормативы по выполнению физических упражнений, в плоскость значимых для каждой отдельно взятой личности результатов, является основой в процессе формирования положительного отношения и соответствующей мотивации к учебной деятельности у студентов в рамках предмета «Физическая культура», а также стимулирует процессы, направленные на их физическое совершенствование и укрепление здоровья.

М.Н. Теречева (2015) в своей работе отмечает, что на сегодняшний день приоритет принадлежит такой здоровьесберегающей технологии как технология биологической обратной связи (БОС). Суть которой заключается в поддержке соотношения внутренней (природной) и внешней (реальные системные знания) действительности субъекта во взаимосвязи с реальностями окружающих - предметного мира и социального пространства [9]. Именно ее автор использует в развитии речевой культуры у будущих педагогов.

Авторы Е.В. Конеева, Е.А. Пахомова, В.Н. Агафошкин, М.Ф. Большунов (2021) в своем обзоре приводят сведения о том, что для решения проблемы приобщения к здоровому образу жизни, улучшения физической подготовленности студентов во многих высших учебных заведениях создается «Паспорт здоровья», который позволяет студентам, а в большей степени, преподавателям физической культуры наблюдать за изменениями, происходящими в физическом развитии и подготовленности, а также в состоянии здоровья студентов [10].

Все вышесказанное способствует: формированию у занимающихся мотивации, связанной с направленностью на реализацию познавательных потребностей, а также способствует самоопределению студентов в выборе будущей профессии; приобретению навыков оценки и контроля своей психофизической подготовленности; способствует укреплению в вузе взаимоотношений студентов, сотрудников и преподавателей, чаще всего по эмоциональному и поведенческому компонентам; создает условия для увеличения процента посещаемости занятий, процента успеваемости, а также стимулирует выбор эффективных и новейших средств, методов и методик физической культуры и спорта.

Выводы

Обобщая все вышесказанное, заключаем, что проблемы формирования, сохранения и укрепления здоровья весьма актуальны на сегодняшний день. Нами установлено, что разнятся определения, методология, подходы к формированию культуры здоровья, а также критерии и компоненты ее составляющие; нет единой методики, учитывающей специфику учебного заведения, контингент, возрастные и индивидуальные особенности субъектов образования.

Но тем не менее, основными здоровьесберегающими технологиями, используемыми в работе образовательных организаций высшего образования в РФ, авторы считают технологии, направленные на поддержание здоровья преподавателей, обучающихся и вспомогательного персонала, в их число входят физкультурно-спортивные внутривузовские мероприятия, культурно-просветительская деятельность, а также технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Данное обстоятельство предопределило разработку методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий в Московском авиационном институте, с целью формирования у преподавателей, сотрудников и студентов культуры здоровья.

1. Проанализировать состояние работы по формированию культуры здоровья в МАИ.
2. Разработать план проведения оздоровительной работы в МАИ.
3. В рамках реализации плана провести мониторинг физического здоровья и подготовленности студентов всех факультетов, а также сотрудников и преподавателей, внести полученные данные в информационную базу МАИ, а также в разработанные «Паспорта здоровья» и провести оценку полученных данных.
4. В соответствии с планом работы, разработать программу формирования культуры здоровья у студентов и преподавателей МАИ, с использованием здоровьесберегающих технологий.

5. Проанализировать ситуацию по использованию преподавателями здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании студентов и провести работу, и даже организовать дополнительное обучение преподавателей по их применению в работе со студентами.

Библиография

1. Куделина, О.В. Формирование культуры здоровья студентов в образовательном процессе среднего профессионального учебного заведения. Автореф. дис. к.п.н. 13.00.01. - 2008. - Москва, - 24 с.
2. Лапина, Г.А. Формирование здорового образа жизни учащихся строительных специальностей учреждений среднего профессионального образования средствами физической культуры и спорта. Автореф. дис. к.п.н. – 2004. Коломна. - 24 с.
3. Трещева, О.Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания. Автореф. дис. д.п.н. 13.00.04. - 2003. - Омск, - 36 с.
4. Сорокина, И.А. Формирование культуры здоровья студентов в педагогическом процессе технического ВУЗа. Автореф. дис. к.п.н. 13.00.08. – 2004. Рубцовск. -24 с.
5. Борисова, Т.В. Формирование здоровьесберегающей образованности студентов колледжа физической культуры. Автореф. дис. к.п.н. 13.00.04. -2007. - Челябинск, - 36 с.
6. Рыбачук, Н.А. Теория и технология формирования культуры здоровья студентов Автореф. дис. д.п.н. 13.00.08. - 2003. - Омск, - 36 с.
7. Конеева, Е.В., Гуров, А.Е. Особенности применения кинезитерапии для решения приоритетных задач физического воспитания в среднем профессиональном образовании // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2011. -№ 2. -С. 13.
8. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. – М.: Совет. спорт, -2008.
9. Терчева, М.Н. Здоровьесберегающие технологии в развитии речевой культуры педагога: автореф. дис. к.п.н. - Великий Новгород, 2015. - 24 с.
10. Конеева, Е.В., Пахомова, Е.А., Агафоскин, В.Н., Большунов, М.Ф. Образовательные организации России: опыт создания здоровьесберегающей среды // Социальная педагогика в России. Научно-методический журнал. -2021. -№ 2. -С.54-58.

USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN FORMING YOUTH STUDENTS' HEALTH CULTURE

Kosarev S.M., Voronina N.V.

Moscow Aviation Institute (National Research University)

Abstract. The article is devoted to the problem of using health-saving technologies in the formation of a culture of health among students. The authors revealed the essence of the definition of health culture and health-saving technologies. The experience gained in the 21st century in the use of such health-saving technologies as the creation of health-improving and educational complexes within the framework of the subject "Physical Education", the development of a theoretical and practical seminar for teachers, biofeedback technology, kinesitherapy, a model of health-saving education, a model of a health-saving environment of the faculty, a program of the Spartan education and others. As a conclusion, the authors presented recommendations on the use of health-saving technologies at the Moscow Aviation Institute.

Keywords: educational institutions of higher education, health-saving technologies, health culture, physical culture, physical education, students, teachers.