

Т.Г. Ефремова

Е.С. Бережная

*Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал),
Донской государственный технический университет,
г. Шахты, Россия*

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

В статье обобщаются основные аспекты понятия «здоровье» с точки зрения различных концепций; рассматриваются основные направления, средства и методы сохранения здоровья студентов в образовательном пространстве ВУЗА.

Ключевые слова: биологические, социальные, личностные характеристики здоровья, здоровьесберегающие факторы.

In article the basic aspects of concept «health» from the point of view of various concepts are generalized; the basic directions, means and methods of preservation of health of students in educational space at high school are considered.

Key words: biological, social, personal characteristics of health, factors of health preservation.

Анализ научных представлений о феномене здоровья, поиск и исследование критериев общественного и индивидуального здоровья, разработка профилактических программ и моделей формирования здоровьесберегающей среды – темы актуальных междисциплинарных исследований, занимающие одно из центральных мест в образовательной практике.

Обзор дефиниций, характеризующих понятие «здоровье», свидетельствует о сложности, неоднозначности, неоднородности его состава, затрагивающей биологические, социокультурные, индивидуально-личностные факторы. Оценка состояния здоровья по трем признакам (соматическому, социальному и личностному), отражающим фундаментальные аспекты человеческого бытия, положена в основу определения, принятого Уставом Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Адаптационная концепция здоровья определяет характеристики личности с точки зрения ее адаптивных возможностей: приспособленности к природному окружению, способности поддерживать функционирование организма и психики на оптимальном уровне, сохраняя постоянство внутренней среды, гармоничной включенности в социум. Данные параметры отражаются в определении здоровья как «комплексного ... целостного, многомерного динамического состояния, развивающегося в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющего человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции» [3, с. 26].

Формулировки здоровья всегда детерминированы общепринятыми в конкретном научном, социальном, профессиональном сообществе представлениями. Так, психологические аспекты здоровья представлены как «...способность управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами, ... планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать ее» [1, с. 154]. Западные специалисты Health Psychology определяют здоровье как благополучие в самом широком смысле – wellbeing, «...многофакторный конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов... результат влияния генетической предрасположенности, среды и особенностей индивидуального развития» [2, с. 9].

Приведенные выше определения отражают целостность понятия здоровья, представляющего все аспекты человеческого бытия, являющегося высшей ценностью в аксиологической иерархии человека и общества. Таким образом, здоровье из индивидуально-личностной характеристики переходит в ранг сложного, многоуровневого феномена, включающего в себя физиологический, психологический, социальный и педагогический аспекты. В свою очередь, в качестве содержательных компонентов здоровьесбережения могут выступать просветительские (рациональная мотивация здоровья), аксиологические (здоровье как общественно-индивидуальная ценность) и инструментальные (последовательная совокупность результативных действий валеологической направленности) факторы [4, с. 59].

Целостность подходов к изучению средств и методов укрепления и сохранения здоровья в конкретной социокультурной среде отражают данные, полученные в результате реализации комплексной программы «Здоровье студентов» подразделениями ИСОиП (филиала) ДГТУ: лечебно-оздоровительным центром (ЛОЦ), кафедрами «Физическая культура и спорт», «Психология и педагогика».

Основные направления комплексной программы «Здоровье студентов» определяют воздействие на различные сферы образовательной среды и ее субъектов.

Лечебно-профилактическая деятельность охватывает динамическое наблюдение (мониторинг) состояния индивидуального здоровья обучающихся, их физического развития, функционального состояния организма, уровня физической подготовленности. Процент охвата студентов профилактическими осмотрами, по данным 2010-2013 гг., составляет более 95 %. Результаты распределения обучающихся по группам здоровья свидетельствуют о том, что доля здоровых, нормально развивающихся, без функциональных отклонений лиц среди студентов составляет около 50 %, вторую и третью группу здоровья (с функциональными и морфологическими отклонениями, с хроническими заболеваниями или врожденной патологией в состоянии компенсации) составляют более 40 % студентов. По состоянию здоровья около 8 % обследованных относятся к специальной медицинской группе для занятий физической культурой (с хронической патологией в состоянии компенсации и субкомпенсации). Избыток массы тела наблюдается у 10 % студентов, причем в 1 % случаев диагностируется ожирение. Низкий уровень адаптации сердечно-сосудистой системы по индексу Руфье имеют более 30 % студентов.

Раннее выявление и анализ медицинских, поведенческих, социальных факторов риска – основная задача диагностической службы лечебно-оздоровительного центра. Программа медицинского обследования включает определение биологического возраста пациента и функционального состояния отдельных систем организма, оценку риска развития заболеваний на основе своевременного распознавания развивающихся дисфункций. В Паспорте здоровья приводятся рекомендации врача по коррекции факторов риска, сохранению и укреплению здоровья, организации рационального двигательного режима. Параллельно с медицинскими осмотрами в ЛОЦ проводится углубленная диагностика выявленных заболеваний с использованием лабораторных и функциональных методов исследования (определение биохимических показателей плазмы крови, ЭКГ, суточное мониторирование артериального давления, эхокардиография, велоэргометрия, ритмокардиография) и консультацией узких специалистов (кардиолога, гастроэнтеролога, ортопеда, невролога, окулиста и др.). Выявление поведенческих факторов риска среди учащейся молодежи проводится по данным анонимного анкетирования в студенческой популяции: определение стадии курения и степени сформированности табачной зависимости (около 9 % курящих студентов), оценка потребления алкоголя и степени алкогольной зависимости (более 50 % студентов, употребляющих алкоголь), выявление дисбаланса в питании посредством оценки частоты потребления жира (избыточное потребление жира более чем у 80 % студентов) и продуктов растительного происхождения (оптимальное потребление растительной клетчатки у 56 % студентов). К модифицируемым факторам риска также относится низкий уровень двигательной активности более чем у 20 % студентов, определяемый методом шагометрии (5985 ± 358 шагов в сутки).

Информационно-аналитическая и рекреационная службы ЛОЦ осуществляют разработку рекомендаций по оздоровительной коррекции и организации индивидуального режима и образа жизни. Это способствует своевременному предупреждению негативных воздействий факторов риска.

В целях профилактики болезней органов пищеварения, оптимизации питания обучающихся сотрудниками ЛОЦ совместно с кафедрой диетологии РостГМУ внедрена программа «Здоровое питание». Немедикаментозная коррекция функционального состояния организма путем активации резервов его систем и их компенсаторного взаимодействия осуществляется в рекреационном комплексе ЛОЦ. Работает гидромассажный комплекс, включающий сауну, бассейн, циркулярный и восходящий душ, фитобар, ручной массаж, зал лечебной физкультуры.

Оздоровительная направленность физического воспитания в рамках разработанной программы «Здоровье студента» включает дифференцированный подход при планировании физических нагрузок с учетом индивидуального физического развития и функционального состояния, пропаганду физической культуры и спорта как компонентов здорового образа жизни. Важным фактором увеличения двигательной активности студентов является их участие в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях различного уровня, дополнительных физкультурно-спортивных занятиях в группе здоровья, секциях

спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис). Рассматривая двигательную активность в контексте оздоровления, следует упомянуть о таких ее результатах, как нормализация эмоционального и психического состояния занимающихся (достоверное улучшение самочувствия и настроения, снижение уровня враждебности и агрессивности, развитие волевых качеств).

Информационно-образовательная, просветительская деятельность по вопросам сохранения и укрепления здоровья включает освоение студентами элективной дисциплины «Основы здорового образа жизни». Задачами дисциплины являются формирование целостного представления о здоровье и здоровом образе жизни, владение основными терминами и понятиями, понимание закономерностей и механизмов сохранения и укрепления здоровья, овладение методическими и практическими умениями организации собственного рационального режима, участие в организованной и самостоятельной оздоровительной деятельности.

Профилактическая работа в форме лекций, бесед, постоянно действующий Интернет-ресурс, посвященный пропаганде здорового образа жизни, борьбе с вредными привычками, популяризации физической культуры и спорта, творческой и культурно-досуговой деятельности, способствует повышению внимания к вопросам здоровья, формированию системного мышления, сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью.

Данное исследование, естественно, не исчерпывает проблему формирования индивидуальной культуры здоровья в образовательной среде. Полученные результаты могут являться основой для изучения многих вопросов, в том числе: самореализация личности как показатель здоровья; профилактика социально обусловленных заболеваний; формирование индивидуально-личностных структур, определяющих ценностные установки человека «быть здоровым»; разработка оздоровительных адаптивных и реабилитационных программ двигательной активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П.Зинченко. М., 2003. 672 с.
2. *Васильева О.С., Филатов Ф.Р.* Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 352 с.
3. *Казначеев Г.А.* Теоретические основы валеологии. Фундаментальные основы. Новосибирск, 1993. 121 с.
4. *Крыжановская Л.Г.* Здоровьесберегающее образовательное пространство как фактор оптимизации личностного развития студентов колледжа: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Л.Г. Крыжановская. Оренбург, 2006. 215 с.