

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ВИКЛАДАЧІВ ТА СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ РОСІЙСЬКОЇ ФЕДЕРАЦІЇ

Н.А.Швець

Анотація. У роботі висвітлюються педагогічні умови, що забезпечують в освітньому процесі збереження і зміцнення здоров'я викладачів та студентську молодь, розглядаються основні цільові установки та чинники програмно-методичного забезпечення цього процесу.

Ключові слова: молодь, збереження і зміцнення здоров'я, викладач, молоде покоління, освіта, студент, педагогічні умови, освітній процес.

Аннотация. В работе рассматриваются педагогические условия, обеспечивающие в образовательном процессе сохранение и укрепление здоровья преподавателей и студенческой молодежи, названы основные целевые параметры и факторы программно-методического обеспечения этого процесса.

Ключевые слова: молодежь, сохранение и укрепление здоровья, преподаватель, молодое поколение, образование, студент, педагогические условия, образовательный процесс.

Abstract The paper describes pedagogical conditions of providing the educational process of preserving and strengthening health of teachers and students. Discusses the basic target parameters and factors of methodical software preserving and strengthening the health of teachers and students.

Keywords: youth, preservation and strengthening of health, the teacher, the young generation, education, student, pedagogical conditions, the educational process.

Постановка проблеми в загальному вигляді. В умовах глобалізаційних викликів, дисбалансу техногенних катастроф, екологічної та соціально-економічної криз, технізації та технологізації виробництва, найвищим пріоритетом державної політики розвинутих країн світу є підвищення якості життя населення. Серед першочергових цінностей сучасної людини визначено життя і здоров'я. Збереження здоров'я, дотримання здорового способу життя є нормою і показником загальної культури людини цивілізованого суспільства.

Вітчизняна практика засвідчує, що однією з важливих проблем у сучасному суспільстві є нездатність багатьох випускників ВНЗ швидко адаптуватися в умовах ринкової економіки. Цю проблему ще більше посилює низький рівень психічного стану й фізичного розвитку випускників вищої школи. Слід зауважити, що вища школа недостатньо використовує свій освітньо-виховний потенціал для забезпечення здорового способу життя та формування культури здоров'я молоді через відсутність науково обґрунтованих орієнтирів і практичного досвіду впровадження у навчально-виховний процес універсальної педагогічної технології оздоровлення та мотивації студентів до здорового способу життя. Такий стан зумовлює необхідність теоретичного і практичного обґрунтування педагогічних засад забезпечення здорового способу життя студентської молоді з орієнтацією на кращі здобутки зарубіжного досвіду. Науковий інтерес становить досвід Російської Федерації, яка серед держав пострадянського простору випереджає своїх сусідів, у тому числі Україну, у розробці стратегічних напрямів та шляхів розв'язання проблеми забезпечення здорового способу життя студентської молоді на всіх рівнях: державному, регіональному та інституційному.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вагомий внесок у дослідження окремих аспектів організації, забезпечення та формування здорового способу життя в університетах здійснили науковці: Т.Бабюк, О.Балакірева, Н.Башавець, Н.Завидівська, О.Яременко, В.Сало, В.Шаповалова. Теоретичні та методичні засади вивчення проблеми здоров'я, а також проблеми здорового способу життя вивчали В.Бабич, Г.Балл, О.Вакулєнко, С.Москалик, Г.Пономарьова, С.Приходько, Л.Соколенко та ін. Велике значення мають результати наукових пошуків російських дослідників В.Бехтерева, В.Бобрицької, К.Вентцеля, Д.Давиденка, С.Іванової, Г.Зайцева, Е.Казіна, В.Колбанової, Ю.Лисицина, О.Ошиної, В.Оржеховського, В.Покровського, Н.Полетаєвої, Л.Попова, Н.Решетникова.

Формулювання цілей статті. Незважаючи на отримані науковцями результати досліджень, які мають незаперечну теоретичну і практичну цінність, деякі питання забезпечення здорового способу життя викладачів та студентів у вищих закладах РФ вимагають систематизації і узагальнення, що визначило мету статті.

Виклад основного матеріалу дослідження. Досить актуальним на даний момент часу є питання дотримання викладачами та студентами здорового способу життя, оскільки більшість педагогів та студентів недостатньо володіють прийомами та методами, необхідними для успішного оволодіння

необхідними уміннями і навичками із забезпечення здорового способу життя. Тому виникає необхідність підвищити практичну спрямованість викладачів та студентів на забезпечення здорового способу життя.

У російських ВНЗ процес підготовки педагогів та студентів до забезпечення умінь і навичок здорового способу життя відбувається у трьох напрямках:

- формування позитивного ставлення педагогів та студентів до здоров'я;
- організація освітнього процесу з урахуванням пріоритету збереження і зміцнення здоров'я професорсько-викладацького складу та студентської молоді;
- підвищення методичного рівня педагогів та студентів, збагачення їхнього професійного та життєвого досвіду – здоров'язбережувальними технологіями.

Цьому сприяє підвищення валеологічної грамотності викладацького складу та студентства. У своїх наукових розробках В.Сорокіна наголошує на тому, що велике значення варто приділяти валеологічній грамотності та мотивації педагогів та студентів, тому дослідниця пропонує впроваджувати спецкурси для викладачів та студентів для засвоєння основ валеологічної грамотності, семінари та тренінги для студентів та професорсько-викладацького складу, «адже саме професійна освіта повинна зіграти певну роль у вирішенні комплексної проблеми забезпечення здорового способу життя, тому саме викладачеві необхідно мати достатній запас знань у галузі медицини, педагогіки та психології. На рівні вищих навчальних закладів першорядним завданням сьогодні є створення необхідної теоретичної та методичної бази для повноцінної підготовки викладачів з проблеми забезпечення здорового способу життя» [4, с. 20]. Проведення семінарів («Навчаємо здоров'ятворення», «Формування здоров'я», «Заходи здоров'ятворення») має на меті підготувати викладачів та студентів до успішного формування умінь і навичок здорового способу життя. Окрім того, заняття сприятимуть усвідомленню викладачами та студентами головної цінності життя – здоров'я людини, яке необхідно берегти та зміцнювати власними зусиллями протягом усього життя. Значна увага на таких семінарах приділяється розвитку у професорсько-викладацького складу умінь валеологічно грамотної поведінки спілкування зі студентською молоддю: побачити позитивне у студентів; зрозуміти його психологічний стан, утримувати емоційні прояви, уміння саморефлексії, які допомагають студентів усвідомити власні чесноти й недоліки, що пов'язано з глибоким розумінням оточення, ставлення до здоров'я як найвищої цінності у житті [4, с. 23].

Робота із забезпечення валеологічної грамотності у ВНЗ Росії та орієнтації викладача на валеодіяльність, на думку дослідниці О.Трещевої, має певну складність. Причини цього – у неготовності і в невідповідності викладачів до сприйняття і реалізації валеоідеї, відсутність належних умов такої діяльності, у незнанні керівниками та педагогами ВНЗ суті валеологічного підходу і механізму валеологічного оновлення вищої системи освіти. Можна припустити, що багато педагогів перебувають на рівні «несвідомої некомпетентності» з цієї проблеми [5, с. 123]. Низький рівень спрямованості викладачів на валеологічну діяльність засвідчує той факт, що тільки незначна частина з них цілеспрямовано займаються аналізом, плануванням, організацією, регулюванням і контролем процесу валеологічної інновації в освітньому закладі.

Таким чином, освіта викладачів та студентів в галузі знань зі здоров'я та забезпечення здорового способу життя повинна розглядатися як безперервний процес засвоєння цінностей і понять, спрямованих на формування навичок, умінь і відносин, необхідних для усвідомлення й оцінки власного здоров'я, взаємозв'язку між ним і культурою здоров'язбереження, здоровим способом життя. Освіта викладача з проблеми забезпечення здорового способу життя студентів передбачає розвиток і засвоєння умінь, правил і гігієнічних норм, які дозволяють людині приймати відповідальні рішення, мотивують її на здоров'я і здоровий спосіб життя, обґрунтовують і визначають адекватну поведінку здорової особистості. Метою навчання викладачів з основ ведення здорового способу життя є не тільки засвоєння медико-гігієнічних знань, але й насамперед, виховання культури здоров'язбережувальної поведінки, прищеплення морально-етичних і естетичних навичок доброго, дбайливого ставлення до себе і свого здоров'я, здоров'я оточуючих і майбутніх поколінь. Тільки розвиваючи готовність викладача до діяльності щодо забезпечення здорового способу життя студентів, можна впливати на найважливіший морально-ціннісний напрям розвитку особистості – здоровий спосіб життя і формувати знання у галузі охорони та збереження здоров'я, розвивати навички і виховувати еколого-гігієнічну поведінку. Безумовно, творче ставлення до професії – найважливіший компонент якісної підготовки майбутнього спеціаліста.

Потрібно зауважити, що діяльність викладача щодо забезпечення здорового способу життя студентів має багатовимірний характер, проте наявна виробничо-навчальна система освіти у галузі здоров'я, її статус у суспільстві не створюють умов широкої соціальної мотивації активного навчання

та самоосвіти педагогів у забезпеченні здорового способу життя студентів. Мотивація до професійного навчання, професійного вдосконалення та професійної діяльності повинна бути триєдиним вектором, який визначає особистісно-професійний розвиток спеціаліста, а вивчення ціннісно-мотиваційної сфери студентів – об'єктом моніторингу якості освіти [3, с. 11]. Зауважимо, що мотивація до професійного навчання зі збереження і зміцнення здоров'я та забезпечення здорового способу життя студентської молоді можлива лише за умови, коли викладач буде готовий до збереження та зміцнення власного здоров'я, особистим прикладом навчатиме студентів турбуватися про своє здоров'я. Тому для цього у ВНЗ РФ із професорсько-викладацьким складом проводяться різноманітні форми навчання: лекційні, семінарські та практичні заняття, семінари-тренінги, проблемні семінари, диспути, ділові ігри. Залежно від компетентності викладачів дається необхідний блок інформації з найактуальніших проблем збереження і зміцнення здоров'я; висвітлюються питання ефективної комунікації, психології експериментальних станів, ставляться проблемні питання, розв'язання яких дає змогу викладачам усвідомити власні проблеми та проблеми зі станом здоров'я студентів. Під час семінарських занять, семінарів-тренінгів та індивідуальних консультацій викладачі презентують плани своєї подальшої діяльності щодо забезпечення у студентській молоді валеологічних умінь і навичок.

На думку російських педагогів Н.Полетаєвої, В.Троянського, Б.Чумакова, доцільно для професорсько-викладацького складу та студентської молоді проводити тренінги (для пізнання своїх сильних і слабких сторін) та психологічне консультування, мета якого – просвітницька, діагностична та психокорекційна робота. Основними завданнями психологічного консультування, на думку науковців, є: підвищення грамотності викладачів та студентів з питань збереження і зміцнення їхнього власного та професійного здоров'я; попередження професійних деформацій (як загальнопедагогічних, так і типологічних), допомога в їх усуненні; допомога у формуванні психологічного захисту від стресу, при потребі, у подоланні наслідків стресових ситуацій, усунення синдрому емоційного вигорання у викладачів; профілактика педагогічних криз у викладачів і допомога в усуненні їх наслідків; робота зі створення сприятливого психологічного клімату у педагогічному та студентському колективі; співпраця з ректоратом з метою створення безпечного освітнього середовища у вищій школі [3, с. 237]. Для реалізації визначених завдань психологи використовують індивідуальні та групові бесіди та консультації з викладачами та студентами, круглі столи, брейнстормінг, психотренінги, психотехнічні ігри та вправи.

Для ефективності забезпечення здорового способу життя викладачів та студентів, крім тематичних семінарів, конференцій, відкритих занять, психологічних тренінгів, організуються групи здоров'я, індивідуальні консультації для отримання, накопичення та обміну інформацією, що використовуються в практиці навчання передового педагогічного досвіду з проблеми забезпечення здорового способу життя. У результаті викладач власним прикладом допомагає студенту покращити готовність до самоосвіти в галузі здоров'я, самостійно орієнтуватися в джерелах інформації з проблем забезпечення здорового способу життя, критично осмислювати і використовувати їх. Роботу з покращення здоров'я викладачів ВНЗ ми схематично відобразили на рисунку 1.

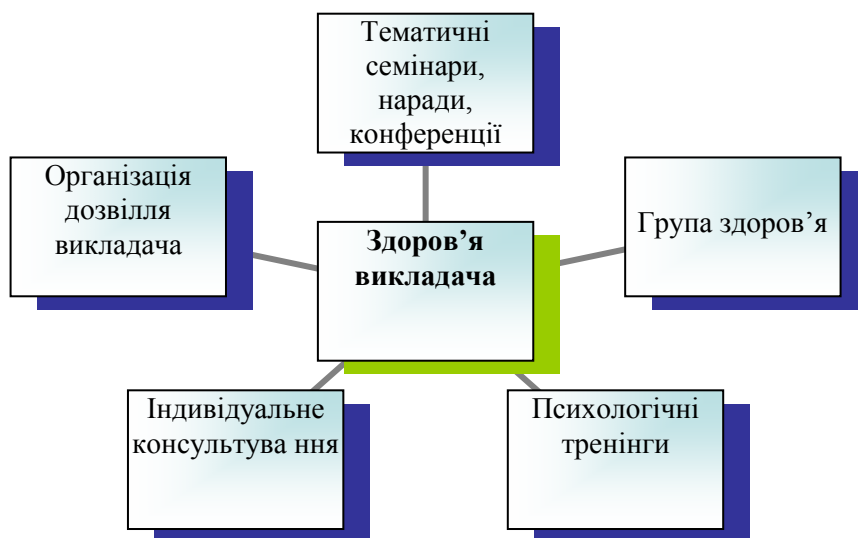


Рис. 1. Розвиток культури здоров'я викладачів у ВНЗ Росії

Крім цього, для підвищення рівня інформованості викладачів та студентів у більшості вищих навчальних закладах Росії проводяться кафедральні наради; науково-практичні конференції; методичні

семінари; науково-методичні наради про методику впровадження та використання здоров'язбережувальних технологій у ВНЗ. *Практичному оволодінню* отриманих знань сприятиме: організація взаємовідвідування занять; проведення та обговорення відкритих занять; ознайомлення з передовим педагогічним досвідом; обговорення новітніх методик, досягнень науки, розробок і використання в освітній практиці навчальних посібників [2, с. 130].

Під час вивчення проблеми реалізації діяльності викладача для забезпечення здорового способу життя студентів на особливу увагу заслуговує позиція Г.Кураєва, який включає в зміст поняття забезпечення здорового способу життя такі елементи: ціннісне ставлення до майбутньої діяльності, компетентність, спрямованість на майбутню діяльність, вправність у вирішенні поточних проблем, відповідальність [1, с. 20]. Ціннісне ставлення до діяльності з забезпечення здорового способу життя студентів включає: усвідомлення першорядної важливості й необхідності збереження та зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу; формування позитивної поведінки стосовно здоров'я; любов до професії; реалізація внутрішньої гармонії фізичного, психічного, духовного стану людини; створення мотивації і використання оздоровчих технологій не тільки в процесі навчання, але й протягом усього життя людини.

Ми потрактуємо професійно-педагогічну компетентність викладача як здатність до виконання професійних завдань у сфері забезпечення здорового способу життя, засновану на знаннях, вміннях, навичках та досвіді роботи в обраній сфері, що передбачає знання з психології, засвоєння навчальної інформації з питань забезпечення здорового способу життя. Особливостями професійно-педагогічної компетентності викладачів з питань здорового способу життя є: індивідуальний підхід до студента як з погляду індивідуально-конституціональних особливостей, так і кількісної оцінки резервних можливостей організму; створення умов для внутрішньої гармонії фізичного, психічного, духовного стану студента, а також гармонії з екологічним та соціальним середовищем; використання здоров'язбережувальних технологій навчання, реалізація яких є ключовим моментом професійно-педагогічної компетентності викладачів; специфіка подачі навчальної інформації з забезпечення здорового способу життя студентів і її застосування на практиці; облік переваг і недоліків власної діяльності у розвитку творчої готовності до забезпечення здорового способу життя студентів.

Висновки та результати дослідження. Досліджуючи систему навчання у вищій школі РФ, можна відзначити, що робота щодо забезпечення потреби у здоровому способі життя викладачів та студентів відбувається за двома напрямками:

– організація «роботи у ВНЗ». До роботи у ВНЗ відносять: організацію аудиторних і позааудиторних занять, методичну діяльність, науково-дослідницьку, просвітницьку, оздоровчу, організаційну, науково-дослідницьку діяльність студентів, а також роботу з викладачами фундаментальних і спеціальних дисциплін ВНЗ. Організація позааудиторних занять – це залучення до масових фізкультурно-оздоровчих заходів, проведення занять у спортивних відділеннях, змагання, туристичні походи, спортивні свята, дні здоров'я, просвітницька робота зі студентами та викладачами тощо;

– організація «роботи за межами ВНЗ». Робота за межами ВНЗ включає оздоровчу роботу в таборах відпочинку та студентських оздоровчих таборах, організацію «Товариства шанувальників активного відпочинку» та ін.

Таким чином, відзначимо, що основними заходами, щодо забезпечення здорового способу життя викладачів та студентів є: впровадження спецкурсів здоров'язбережувального та валеологічного спрямування; тренінги, психологічне консультування, проведення конференцій та семінарів; створення відповідної методичної бази.

Література

1. Кураев Г. А. Валеологическая система сохранения здоровья населения / Г. А. Кураев, С. К. Сергеев, Ю. В. Шленов // Валеология. – 1996. – № 1. – С. 18–27.
2. Ошина О. В. Образовательная система подготовки студентов вузов к здоровому образу жизни : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / О. В. Ошина. – С. Пб., 2006. – 22 с.
3. Полетаева Н. М. Мотивация здорового образа жизни в образовании педагога : монографія / Полетаева Н. М. – С.Пб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2004. – 98 с.
4. Сорокина В. М. Формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / В. М. Сорокина. – Волгоград, 2010. – 22 с.
5. Тригуб Н. А. Формирование валеологической культуры педагога: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Н. А. Тригуб. – Казань, 2009. – 24 с.