

Статья поступила в редакцию 2.03.2017 г.

Лопатин Н.А.

Кемеровский государственный институт культуры,
г. Кемерово

РОЛЬ КАФЕДРЫ ВУЗА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

В статье предложена идея, рассматривать кафедру физического воспитания ВУЗа как центр здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов, так как проблема ухудшения физического, психического и нравственного здоровья студентов обостряется и осложняется затянувшимся в России социально-экономическим кризисом и активными трансформационными процессами, как в целом в обществе, так и конкретно в системе высшего образования. Опираясь на осуществлённые исследователями многочисленные опросы и полученные ими данные, в статье обосновывается необходимость поиска путей и форм формирования, сохранения и развития здоровья студентов ВУЗа. Рынок труда требует не только профессионально компетентного специалиста, но и здорового, творчески активного и динамичного в своём профессиональном развитии, что делает проблему ЗОЖ более актуальной и острой для современной системы высшего образования.

Ключевые слова: кафедра ВУЗа; формирование; сохранение; развитие здоровья студентов; ЗОЖ студентов; факторы ЗОЖ студентов; технологии ЗОЖ студентов ВУЗа.

Lopatin N.A.

Kemerovo State Institute of Culture, Kemerovo

A ROLE OF DEPARTMENT OF INSTITUTION OF HIGHER LEARNING IS IN FORMING OF HEALTHY WAY OF LIFE OF STUDENTS

An idea is offered in the article, to examine the department of physical education of institution of higher learning as center of healthy way of life of students, because the problem of worsening of physical, psychical and moral health of students is intensified and complicated by the socio-economic crisis and active transformation processes prolonged in Russia both on the whole in society and concretely in the system of higher education. Learning against carried out researchers numerous questioning and got by them data, the necessity of search of ways and forms of forming, maintenance and development of health of students of institution of higher learning is grounded in the article. A labour-market requires a competent specialist not only professionally but also healthy, creatively active and dynamic in the professional development, that does the problem of healthy way of life more actual and sharp for the modern system of higher education.

Key words: department of institution of higher learning; forming, maintenance; development of health of students; healthy way of life of students; factors of healthy way of life of students; technology of healthy way of life of students of institution of higher learning of and other.

Актуальность изучения проблемы здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов ни у кого не вызывает сомнений. Но в современных условиях социального и экономического развития российского общества, когда система государственного здравоохранения существенно претерпела изменения в сторону расширения платных услуг, когда физическая культура и спорт не стали образом жизни российских граждан, когда молодёжь проявляет повышенный интерес к алкогольным и наркотическим средствам, ЗОЖ студентов становится более острой проблемой. Неблагополучная обстановка в России за последнее время усугубилась затяжным социально-экономическим кризисом и привела к существенному снижению уровня качества здоровья населения. Это выдвинуло задачу улучшения здоровья в разряд острых и актуальных проблем. Трансформационные процессы в российском обществе за последние 20 лет способствовали появлению на новом уровне цивилизационной проблемы — индивидуального и популяционно-

го здоровья молодёжи, в том числе многочисленной её части — студентов.

Среди факторов социальной напряжённости, негативно влияющих на здоровье студентов, исследователи выделяют проблемы занятости населения трудовой деятельностью и растущий уровень безработицы, углубление дифференциации доходов и потребления населения, уровень бедности и нищеты общества, степень доступности качественных медицинских услуг, низкий уровень культуры отдыха граждан, продолжающаяся деградация личности и семьи [1].

Безусловно, система образования, в частности высшего, занималась всегда вопросами ЗОЖ студентов, на это всегда была ориентирована система социально-воспитательной работы образовательного учреждения. Но обострившаяся социально-экономическая ситуация в обществе повлекла за собой снижение интереса к ЗОЖ как в целом среди населения, так и среди обучающейся молодёжи.

Важные процессы, происходящие в последнее время в системе высшего образования, направлены на его модернизацию, на качество современного образования. Но они требуют также понимания того, что подготовка мобильного и востребованного рынком труда специалиста предполагает, естественно, здорового специалиста, что существенно актуализирует необходимость формирования в вузе здорового об-

Корреспонденцию адресовать:

ЛОПАТИН Николай Алексеевич,
650056, г. Кемерово, ул. Ворошилова, д. 17,
ФГБОУ ВО «КемГИК».
Тел.: 8 (3842) 73-44-39.
E-mail: fizvosпит@kemguki.ru

раза жизни для обучающегося студента как стиля его жизни.

Это важно ещё и потому, что в новых условиях, связанных с переходом к рыночной экономике, возрастает уровень требований к специалистам: нужны здоровые люди, так как они в большей степени предрасположены к творчеству, чем нездоровые. Повышается роль таких качеств работника, которые ранее не были существенно значимыми в профессии: способность к адаптации, в том числе к профессиональной, высокий уровень физической выносливости, психологическая и психофизиологическая готовность, профессиональная гибкость, лабильность и мобильность; психическая и физиологическая устойчивость и др.

Для здоровья специалиста в новых условиях важными являются высокий уровень адаптивности, психическая устойчивость, высокий уровень работоспособности, социальный оптимизм и другие качества личности, которые ранее, как правило, работодателя не интересовали.

Современная жизнь студентов, которой присущ малоподвижный образ, навязанный ему компьютерными технологиями, сопровождается большими умственными и психическими перегрузками, а также сильными стрессами, которые характерны для большинства обучающихся студентов в современном вузе.

Возникшее противоречие между общественно-государственной и рыночной потребностью в здоровой личности в современных условиях труда и всё ухудшающимся здоровьем населения, в том числе и молодежи (студентов), предполагает необходимость и важность повышения роли системы образования в сохранении и развитии здоровья обучающихся студентов, а также формирование у них установки на ЗОЖ и, в связи с этим, поиска новых путей и средств.

В то же время, современная образовательная практика, в нашем случае речь идёт о ВУЗе, несмотря на предпринимаемые различного рода усилия, остаётся инертной с точки зрения ЗОЖ студентов в процессе обучения. И это несмотря на то, что научно обоснован тот факт, что занятие творчеством, активная духовная жизнь, интеллектуальная и культурная деятельность не совместима с болезнями человека. Получается, что нездоровье студента препятствует всему этому, но без этого невозможна сама образовательная деятельность студента вуза. Исходя из этого, система высшего образования стоит перед необходимостью разрешения данного противоречия, ей необходимо обеспечить высокий уровень образования специалистов и при этом сохранить здоровье студента.

Поэтому система образования не просто обеспокоена поиском таких форм обучения, которые не нанесли бы вред здоровью обучающихся, но и способствовали формированию у них потребности в здоровом образе жизни, чтобы обучающийся студент не был сторонним наблюдателем этого процесса, а был лично заинтересованным и действующим в нём лицом.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в своих документах определила, что укрепление здоровья детей и молодёжи, формирование ЗОЖ, борьба среди них с вредными привычками, в том числе профилактика употребления психотропных веществ — это первоочередные задачи, важные для развития как общества, так и личности.

Приоритет ЗОЖ в системе высшего образования, сохранение и развитие здоровья студентов следует рассматривать как одно из самых важных направлений модернизации российского образования и составляет едва ли на самую важную доктрину российского образования. Надо признать, что здоровье как категория перестаёт быть категорией только биологической — оно становится, на наш взгляд, также категорией педагогической. Здоровье всегда было для человека ценностью, но сейчас оно должно стать не только одной из основных общественных, культурных и личностных ценностей, а приоритетной и самой важной ценностью, формировать которую в ВУЗе необходимо средствами ЗОЖ.

Актуальность проблем ЗОЖ подтверждается многочисленной статистикой, представленной в научных публикациях [1-4]. Она свидетельствует о том, что в течение последних 15 лет в России происходит ухудшение здоровья молодёжи, в том числе и студентов.

По данным Министерства здравоохранения, только 11 % обучающихся студентов и школьников в системе образования относятся к числу здоровых, 45 % относятся к группе риска, более 50 % имеют патологические отклонения [1-4]. Медицинские данные по осмотру студентов младших курсов свидетельствуют, что в среднем на 1 студента приходится 1-2 с хроническим заболеванием.

По мнению ряда исследователей, особую группу факторов, отрицательно влияющих на здоровье студентов в процессе обучения, составляют именно педагогические факторы. К ним они относят, прежде всего, устаревшие технологии обучения и воспитания и, прежде всего, авторитарные технологии [2-4].

Кроме того, к наносящим вред здоровью моментам исследователи относят следующие аспекты:

- постоянное увеличение объёма учебных нагрузок,
- несовершенство и бесконечное изменение программ и требований к ним;
- неэффективность существующей системы физического воспитания в ВУЗе;
- дефицит двигательной активности обучающихся студентов в ВУЗе;
- низкий уровень организации питания в высших учебных заведениях;
- неэффективная, с точки зрения ЗОЖ, организация обучения;
- невозможность соблюдения элементарных гигиенических требований к организации учебного процесса и предметной среды (расписание);

Сведения об авторах:

ЛОПАТИН Николай Алексеевич, канд. мед. наук, кафедра физвоспитания, ФГБОУ ВО «КемГИК», г. Кемерово, Россия. E-mail: fizvos-pit@kemguki.ru

- низкий уровень культуры здоровья субъектов образовательного процесса ВУЗа;
- отсутствие научно организованного процесса ЗОЖ студентов и её координатора и др. [3, 4].

Кроме того, думается, особая роль в ВУЗе принадлежит кафедре физического воспитания, в том, как кафедра понимает свою миссию. Понятно, что её назначение как структурного подразделения — это реализация программы по дисциплине «Физическая культура» в рамках учебного процесса, а также физкультурно-оздоровительная деятельность. Например, кафедра физвоспитания в нашем ВУЗе является инициатором и организатором спортивных мероприятий: «Дня здоровья», «Старты первокурсников». Кафедра физвоспитания традиционно организует участие студентов в конкурсе «Лучший студент года» в номинации «Спорт», внутривузовскую спартакиаду, участие в Спартакиаде ВУЗов Кузбасса и др. Но этого сегодня уже недостаточно, так как только 5-7 % студентов вовлечены в них.

Следует признать, что имеет место недооценка роли образовательно-воспитательного фактора, способствующего активному формированию у обучающихся студентов и профессорско-преподавательского состава жизненного приоритета здоровья, а также мотивации на здоровый образ жизни, на их обучение методами, средствами и способам достижения здоровья. В качестве механизма влияния данного фактора в ВУЗе должна быть кафедра физвоспитания, способная активно и профессионально вести не только пропагандистскую работу по здоровью и здоровому образу жизни, но и организационную, мотивационную, профилактики, стимулирования и др.

Усиление влияния образовательно-воспитательного фактора на ЗОЖ студентов предполагает необходимость создания педагогических условий, способствующих уменьшению отрицательного влияния на здоровье обучающихся студентов.

К педагогическим условиям ЗОЖ следует отнести также, например, замену авторитарной педагогики на гуманистически ориентированную систему образования. К ним же можно отнести следующее:

- использование здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих учебных программ и технологий,
- повышение уровня компетентности преподавателя в вопросах ЗОЖ и здоровьесберегающих технологий,
- повышение уровня эффективности системы физического воспитания и двигательной активности обучающихся студентов,
- соблюдение физиолого-гигиенических требований к организации учебного процесса и предметной среды, повышение уровня культуры здоровья студентов, развитие адаптивной физической культуры и др. [3, 4].

Выявленные по проблеме ЗОЖ теоретические источники говорят о том, что основными причинами

нездоровья человека являются факторы нездорового образа жизни. К ним многие авторы относят следующие аспекты: материальное неблагополучие человека, его плохие жизненные условия, слабая социальная поддержка, вредные привычки (курение, пьянство), гиподинамия, физические и психические перегрузки, вредные экологические воздействия, дисгармония интимных отношений, неудовлетворённость жизнью, неполноценное питание, отклонение от духовных и нравственных норм и другое [3, 4].

Указанные факторы, безусловно, применительно к проблеме ЗОЖ студентов имеют самое прямое отношение. Решение проблемы во многом зависит от установки студентов на ЗОЖ, в основе которой должно быть понимание смысла и содержания ЗОЖ. Изучение вопроса осведомлённости студентов о ЗОЖ позволило нам прийти к выводу, что она на самом низком уровне. Исследователи провели опрос студентов 1-2 курсов нашего ВУЗа по вопросу понимания смысла ЗОЖ и их оценки своего здоровья, в котором приняли участие более 150 человек [3, 4].

Было установлено, что только 1/3 часть студентов отметили зависимость здоровья от состояния окружающей среды. Большинство студентов считают, что ЗОЖ — это только укрепление физического здоровья, не учитывая психическое, нравственное, экологическое, а также отметили, что вредные привычки не совместимы с ЗОЖ, а вместе с тем, их наличие было отмечено у студентов, которые употребляли алкоголь регулярно в 7,9 % случаев иногда — в 75,1 %; курят — 31,2 %. Всё это является свидетельством не сформированного понимания сущности и содержания ЗОЖ.

Исследователи установили при оценке здоровья студентов, что 84 % студентов имеют различные заболевания, а по нозологическим формам — 54,2 % имеют нарушения органов зрения (миопия), у 22,4 % — хронические заболевания ЛОР-органов; у 25 % — нервной системы; у 16 % преобладают вегетативная лабильность и нейроциркуляторная дистония; у 59,3 % — хронические терапевтические заболевания; патология сердечно-сосудистой системы — у 19,1 %, патология бронхов и лёгких — у 28 %. Уже на первом курсе более 80 % студентов имеют стоматологические заболевания.

Данные свидетельствуют о снижении физической активности студентов: 48,3 % юношей и 65,9 % девушек продемонстрировали это в ходе исследования. Спортом занимаются единицы студентов. Результаты опроса по рациональному питанию также говорят о наличии проблемы: нарушения его режима отмечают все студенты. Выявлено, что 21 % студентов перед уходом на занятия не завтракают; чувствуют себя голодными 58 %. Практически все студенты основной по объёму приём пищи осуществляют на ужин.

Вместе с тем, у значительной части студентов отмечен низкий жизненный уровень, что, несомненно,

Information about authors:

LOPATIN Nikolai Alekseevich, candidate of medical sciences, department of physical education, Kemerovo State Institute of Culture, Kemerovo, Russia. E-mail: fizvospit@kemguki.ru

влияет на формирование навыков поведения ЗОЖ. Интересными кажутся их вопросы по организации учебного процесса, так как тревожат их ответы об учебных нагрузках (10 и более учебных часов в день), об освещённости аудиторий и оптимальности расписания, о нарушении воздушно-теплового режима и организации питания и др., что, несомненно, отражается на слабой роли ЗОЖ у студентов [3, 4].

К сожалению, приходится констатировать, что робкие попытки, предпринимаемые государством и обществом по формированию культуры здоровья населения, не дают желаемых результатов. Кроме того, обвал патологий, накрывших молодое поколение в современных условиях, делает очевидным тот факт, что усилиями только медицины не удастся справиться со сложившейся ситуацией. В системе высшего образования и современного рынка труда нужны не только научно обоснованные подходы к организации ЗОЖ студентов как будущих специалистов, но важно также с учётом их индивидуальных особенностей и профиля ВУЗа формировать систему образования как систему ЗОЖ. Центром этого может и должна стать кафедра физвоспитания ВУЗа, а механизмами реализации могут быть дисциплина «Физическая культура» и система социально-воспитательной работы ВУЗа, включающая в себя спортивно-оздоровительную деятельность молодёжи. Но для этого кафедра как Центр ЗОЖ ВУЗа должна рассматривать структуру ЗОЖ как совокупность следующих факторов: оптимальный двигательный режим, тренировка иммунитета и закаливание, рациональное питание, психофизиологическая регуляция, психо-сексуальная и половая культура, рациональный режим жизни, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и самообразование и др.

Конечно, идеально, если кафедра сможет организовать в ВУЗе ЗОЖ, но следует признать, что это довольно проблематично по целому ряду причин. Но формировать здоровьесберегающее, здоровьесберегающее мышление студентов — это миссия кафедры физического воспитания как структурного подразделения ВУЗа в современном её понимании.

Здоровый студент — это индивидуум, который способен не только адаптироваться в социуме, но и сохранять и укреплять своё здоровье в течение всей

жизни, основываясь на знаниях о здоровье, которые он приобрёл, обучаясь в ВУЗе либо занимаясь самообразованием.

Поэтому одним из важнейших направлений работы кафедры физвоспитания в КемГИК является внедрение в образовательный процесс технологий, направленных не только на совершенствование образовательной деятельности, но и на формирование здорового образа жизни для обеспечения здоровья студентов.

На протяжении последних 5 лет, начиная с 2012 года, кафедрой физвоспитания проводится профориентационная работа по привлечению абитуриентов из числа спортсменов для поступления в наш институт. Для этого преподавателями кафедры установлен тесный контакт с Кемеровским педагогическим колледжем, а именно спортивным факультетом, училищем олимпийского резерва г. Ленинска-Кузнецкого и рядом спортивных школ г. Кемерово. Это позволило значительно улучшить показатели выступлений КемГИК в городской Спартакиаде и областной Универсиаде среди студентов. Так, из года в год студенты института входят в число сильнейших команд ВУЗов города и области в игровых видах волейбол, баскетбол, футбол, а также в лёгкой атлетике, лыжных гонках. Успешное выступление в студенческих соревнованиях вызывает интерес у студентов, никогда не занимавшихся спортом. Они, в свою очередь, записываются в спортивные секции по различным видам спорта, что положительно влияет на состояние их собственного здоровья. Особая роль в формировании интереса к сохранению и укреплению собственного здоровья отводится популяризации участия в мероприятиях по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 г.

Физическое воспитание в КемГИК становится не только учебной дисциплиной, но и важнейшим компонентом формирования здоровья студентов. Целью физического воспитания в институте является формирование у студентов сознательного и активного отношения к физической культуре, что позволит формировать у них здоровый образ жизни. Мода быть здоровым становится у студентов востребованной.

ЛИТЕРАТУРА / REFERENCES:

1. Amosov NM. Meditation on health (Razdum'ja o zdorov'e). M.: FiS,1991. 63 p. Russian (Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М.: ФиС,1991. – 63 с.)
2. Zaruba NA. Preparation of competent professional services personnel for culture in transitive society. *Herald of Kemerovo State University of Culture and Arts*. 2014; 1(26): 228-232. Russian (Заруба Н.А. Подготовка профессионально компетентных кадров для сферы культуры в условиях транзитивного общества //Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. 2014. № 1(26). С. 228-232.)
3. Improvement, prevention, the formation of a healthy lifestyle in educational institutions. *Pedagogical Bulletin*. Kemerovo, 2000; N 9. Russian (Оздоровление, профилактика, формирование здорового образа жизни в образовательных учреждениях //Педагогический вестник. Кемерово, 2000. № 9.)
4. Popov AA. Organization of a healthy lifestyle of students in a university as a condition for their professional training. Abstract dis. ... a science teacher. Novokuznetsk, 2011; 25 p. Russian (Попов А.А. Организация здорового образа жизни студентов в вузе как условие их профессиональной подготовки. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Новокузнецк, 2011. 25 с.)