УДК 378.013
ББК Ч421.202

Раиса Кузьминична Серёжникова,
доктор педагогических наук, профессор,
Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема
(Биробиджан, Россия), e-mail: btb-irina@rambler.ru
Ирина Михайловна Воротилкина,
доктор педагогических наук, профессор,
Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема
(Биробиджан, Россия), e-mail: btb-irina@rambler.ru

Формирование культуры здоровьесбережения как условие, обусловливающее самореализацию студента

Здоровье человека обуславливается его образом жизни. Личный образ жизни, направленный на сбережение здоровья, способствует улучшению жизнедеятельности организма, трудоспособности, тонизирует функциональное состояние организма, улучшает иммунитет, добавляет позитивные эмоции и удовлетворения от движения. Образ жизни студента является показателем его отношения к своему здоровью как личностной ценности. Высококультурная личность способна осознать важность личного вклада в сбережение собственного здоровья, что позволит избежать различных социальных проблем, таких как вредные привычки, лень, безволие, недостаточная материальная обеспеченность, недостаточность психологической, культурной и социальной сформированности у студентов. Курс «Культура здоровьесбережения» способствует формированию у студента специальных знаний, умений и методических навыков культуры здоровьесбережения, а также системы отношений и представлений, объединённых логикой жизненных ценностей, воспринимаемых студентом как личностные внутренние ориентации или самоконтроль.

Ключевые слова: студент, культура здоровьесбережения, активный образ жизни, самоконтроль.

Raisa Kuzminichna Serezhnikova,
Doctor of Pedagogy, Professor,
Priamursky State University named after Sholom Aleichem
(Birobidzhan, Russia), e-mail: btb-irina@rambler.ru
Irina Mikhailovna Vorotilkina,
Doctor of Pedagogy, Professor,
Priamursky State University named after Sholom Aleichem
(Birobidzhan, Russia), e-mail: btb-irina@rambler.ru

Forming Health Culture as a Condition for the Students' Self-realization

Human health depends on the way of life. Personal lifestyle, aimed at preserving health, improves the functioning of the body, ability to work, tones the functional state of the body, improves immunity and adds positive emotions and satisfaction of the movement. The student's lifestyle is an indication of his attitude towards his health as a personal value. A highly cultured person is able to realize the importance of his personal contribution to the preservation of his own health, avoiding various social problems such as bad habits, laziness, apathy, lack of material security, lack of psychological, cultural and social formedness of the students. The course "Health Culture" promotes the formation of the student's specific knowledge, skills and methodical habits of health culture as well as the system of relations and views, combined by the logic of social values, perceived by the student as personal inner values or self-control.

Keywords: student, health culture, active lifestyle, self-control.

Придерживаться здорового образа жизни или нет, скорее всего, зависит от сознательного выбора личности и уровня её культуры.

Каждому человеку для сохранения жизнедеятельности необходимого придерживаться активного образа жизни – объёма и характера любой ежедневной двигательной активности, которую необходимо выбирать исходя из своих потребностей (пешеходные прогулки, плавание, фитнес, танцы, восточное единоборство,

© Р. К. Серёжникова, И. М. Воротилкина, 2012

гимнастика и т. д.). Говоря о ценности здоровьесбережения человека, необходимо указать: ценность – это то, что имеет для человека жизненноважное значение, которое формируется в сознании людей во время усвоения культуры [1]. Для каждой личности здоровье как ценность занимает своё место в иерархии среди таких ценностей, как любовь, достижения, доброта, самостоятельность, власть, традиция, интересная работа, материальное обеспечение жизни, активная деятельная жизнь, счастливая семейная жизнь, продуктивная жизнь, уверенность в себе, развлечения, творчество, развитие, жизненная мудрость, счастье других, общественное призвание и др. Именно от того, какое место в иерархии ценностей человека занимает здоровье, зависит образ жизни, которого он придерживается.

Исходя из вышеназванного, задачей современного студенчества, является приложение максимальных усилий на ослабление и нейтрализацию воздействия этих негативных факторов на собственное здоровье и осознание того, что необходимо за счёт ежедневных собственных усилий вести образ жизни, способствующий здоровьесбережению.

Сущностные характеристики культуры здоровьесбережения изучают М. Безруких, С. Гримблат, В. Зайцев, С. Крамской, М. Колесникова, А. Севрук, определяя культуру здодоровьесбережения как личностную характеристику человека, проявляющуюся в его мировоззрении, системе ценностей, характере деятельности, поведении и способе жизни.

Под культурой здоровьесбережения студента можно выделить его знания, умения и навыки здоровьесбережения, которые позволяют самостоятельно, системно и творчески усовершенствовать его физическую, психоэмоциональную, умственную и духовную сферу, осознавая значимость и важность выделенной деятельности для полноценной самореализации в профессии.

Формирование культуры здоровьесбережения как мировоззрения будущих специалистов предполагает в учебно-воспитательном процессе формирование их личностных идеалов, в соответствии с которыми здоровье является наивысшей ценностью человека; приобретение знаний, умений и навыков здорового образа жизни как эталона полноценности.

Формирование культуры здоровьесбережения как мировоззренческой ориентации будущих специалистов является целенаправленной, осознанной, мотивированной деятельностью студента в направлении сбережения своего физического, психического, духовного и социального здоровья как ценностной основы для самореализации в профессиональной деятельности.

Системой наблюдения за своим здоровьем, функциональным состоянием и степенью утомляемости, усталости в результате нагрузок является самоконтроль [4]. То есть фиксирование субъективных (самочувствие, сон, аппетит, трудоспособность, настроение и т. д.) и объективных (вес, рост, пульс в состоянии спокойствия, после перегрузок и т. д.) данных самоконтроля в дневнике помогает в самоанализе собственных действий в отношении здоровьесбережения и эффективности оздоровительных упражнений.

Важным условием эффективного двигательного режима студентов является соблюдение рациональных норм двигательной активности (объем, обеспечивающий сбережение укрепление здоровья с учётом возрастных и половых особенностей) [3]. Он является профилактикой гиподинамии и повышает общую трудоспособность студента.

Научные данные свидетельствуют о том, что те студенты, которые систематически занимаются физической культурой и массовым спортом, имеют лучшие показатели физического, психического здоровья, биологического возраста и уровня физической подготовленности. Они быстрее и качественнее усваивают учебный материал, легче переносят стрессовые ситуации, чем те студенты, которые не хотят заниматься оздоровительными физическими упражнениями, отдавая предпочтение другим увлечениям и разным формам пассивного отдыха.

Важный фактор оптимизации двигательной активности – самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями и самоконтроль: каждый студент должен организовать свой двигательный режим индивидуально, но стремиться придерживаться оптимальных объемов физической нагрузки.

Учёными [2; 3; 4] определено: положительное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и физическую подготовку студента имеет недельный уровень двигательной активности в пределах 12–14 ч. Исходя из того, что про-

граммой по физическому воспитанию в высших учебных заведениях предусматривается 4 ч обязательных занятий в неделю, то 8–10 ч предполагается на организацию самостоятельного двигательного режима. По своему усмотрению студент использует любые виды физических упражнений.

Таким образом, двигательная активность предполагает специально организованную двигательную активность студента, обеспечивающую его полноценную жизнедеятельность и профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Оптимальный уровень физической активности положительно влияет на иммунитет, а это, в свою очередь, предотвращает как инфекционные, так и неинфекционные заболевания. Необходимо сказать, что уровень нагрузки должен быть оптимальным, поскольку как гипер-, так и гиподинамия разрушает состояние иммунитета. Для предотвращения заболеваний достаточно ежедневной продолжительной ходьбы на свежем воздухе.

Акцентируя внимание на формировании культуры здоровьесбережения у студентов, необходимо рассмотреть, какие традиционные и нетрадиционные средства оздоровления используются в высших учебных заведениях. К традиционным средствам оздоровления относится оздоровительная ходьба, оздоровительный 6ег, плавание, туризм, походы и др.

Например, оздоровительная ходьба, или ускоренная, является широко доступной: при соответствующей скорости (до 6,5 км/ч) её интенсивность может достигать зоны тренировочного режима (ЧСС 120–130 уд/мин) [4]. В таких условиях за 1 ч ходьбы затрачивается 300-400 ккал энергии, в зависимости от массы тела (приблизительно 0,7 ккал/кг на 1 км пути). Например, студент, масса тела которого 70 кг, при прохождении 1 км затрачивает около 50 ккал, при быстрой ходьбе 6 км/ч суммарная затрата энергии составляет 300 ккал (50х6). При ежедневных занятиях оздоровительной ходьбой (по 1 ч) сумарная затрата энергии за неделю составляет около 2000 ккал, что обеспечивает минимальный тренировочный эффект для увеличения функциональной возможности организма и оздоровления.

К нетрадиционным средствам оздоровления относятся те, что не имеют широкого применения и постоянно обновляются новыми авторскими методиками, а именно различные виды аэробики, стретчинг, фитнес, суставная гимнастика, пилатес, каланетик, дыхательные упражнения различных методик, психофизические упражнения, разнообразные восточные единоборства, хатха-йога, бодифлекс и др. Популярность нетрадиционных средств оздоровления связана с их необычностью и новизной, что повышает интерес молодёжи к ним постоянною рекламой таких способов деятельности через телевидение, видеоматериалы, компьютер, т. е. занятия нетрадиционными средствами оздоровления становятся модными.

Резюмируя, необходимо указать, что здоровьеразрушающим поведением является неправильный или нездоровый образ жизни. Такое поведение сопровождается сознательным нерациональным питанием, вредными привычками, нерациональным режимом дня и отдыха, негативными эмоциями, стрессовыми ситуациями, психоэмоциональными перегрузками, гиподинамией, низкой культурой студентов. Для предотвращения обозначенного необходимо совершенствовать процессы воспитания и самовоспитания студентов, знакомя их с условиями ведения здорового образа жизни (сохранения физического здоровья), правильного «здорового круга» общения, любви, творчества, позитивных эмоций (сохранение психического и духовного здоровья), социальной адаптированности, гармоничных взаимоотношений с окружающими, чувства комфорта и высокого потенциала личных достижений в жизни (сохранение социального здоровья). Всему этому можно обучать в рамках курса «Культура здоровьесбережения».

Программа курса «Культура здоровьесбережения» предполагает 72 ч практических занятий. Структура курса состоит из модулей – «Когнитивно-деятельностная подготовка к здоровьесбережению»; «Личностно-рефлексивная и физическая подготовка», «Стимульно-регулятивная и здоровьсберегающая подготовка», «Профессионально-практическая и здоровьесберегающая подготовка».

Содержание курса подводит к пониманию того, что культура здоровьесбережения студента характеризуется такими здоровьесберегающими компетенциями, включающими личностное отношение к предмету деятельности, как: теоретическое, проявляющееся в теоретико-методических, организационных и нормативно-законодательных знаниях к здо-

ровьесбережению; практическое, проявляющееся в умениях и навыках диагностирования и контроля состояния здоровья, организации, регуляции и управления процессом собственного здоровьесбережения. А здоровьесберегающими компетенциями является совокупность соответствующих знаний, умений и навыков студента, необходимых для совершения эффективной здоровьесберегающей деятельности.

Выделяя обозначенные компетенции, исходили из того, что мотивация является динамическим условием поведения по схеме «стимул–реакция–мотивация–результат», где мотивация принимает форму организации поведения, с образованием функциональных механизмов для эффективной реализации способностей, объединённых мотивами, установками намеченной цели.

Таким образом, задачей собственного здоровьесбережения личности является ежедневная работа над совершенствованием собственного тела, разума, духа, избегания здоровьеразрушающих факторов (леность к выполнению физических упражнений, низкая физическая активность при высокой умственной; нарушение режима отдыха, утомление и переутомление, стрессы, конфликтные ситуации, неправильное питание, вредные привычки, нездоровый способ жизни).

Список литературы

1. Башавець Н. А. Методика оцінювання рівня культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх економістів: навч.-метод.посібник для студ. та виклад. вищ. навч. закладів. Одесса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. 160 с.

2. Беликова Н. А. Сущенко Л. П. Терминология направления подготовки «Здоровье человека»: учеб. пособие. К.: Козарі, 2009. 182 с.

3. Нестеров В. А., Воротилкина И. М., Добровольский С. С., Могилев В. Е. Психофизиологические аспекты феноменологического обучения спортсменов – студентов вузов // Физическая культура и спорт в современном обществе: тр. всерос. науч. конф., 24–25 марта 2011 г. / под ред. д-ра пед. наук С. С. Добровольского и канд. пед. наук Г. С. Хама. Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2011. С. 183–186.

4. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов. Минск: Тесей, 2003. 528 с.

Spisok literatury

1. Bashavec' N. A. Metodika ocinjuvannja rivnja kul'turi zdorov'jazberezhennja jak svitoglja-dnoї orієntacії majbutnih ekonomistiv: navch.-metod.posibnik dlja stud. ta viklad. viw. navch. zakladiv. Odessa: Bukaєv Vadim Viktorovich, 2009. 160 s.

2. Belikova N. A. Suwenko L. P. Terminologija napravlenija podgotovki «Zdorov'e chelo-veka»: ucheb. posobie. K.: Kozari, 2009. 182 s.

3. Nesterov V. A., Vorotilkina I. M., Dobrovol'skij S. S., Mogilev V. E. Psihofiziolo-gicheskie aspekty fenomenologicheskogo obuchenija sportsmenov – studentov vuzov // Fiziche-skaja kul'tura i sport v sovremennom obwestve: tr. vseros. nauch. konf., 24–25 marta 2011 g. / pod red. d-ra ped. nauk S. S. Dobrovol'skogo i kand. ped. nauk G. S. Hama. Habarovsk: Izd-vo DVGUPS, 2011. S. 183–186.

4. Furmanov A. G., Juspa M. B. Ozdorovitel'naja fizicheskaja kul'tura: ucheb. dlja studen-tov vuzov. Minsk: Tesej, 2003. 528 s.

Статья поступила в редакцию 15.03.2012 г.