

Л.Н. Яцковская,  
В.В. Пономарев, Т.А. Мартиросова\*

**НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ**

Проблемы здоровья человека, продолжительность его жизни актуальны во все времена. Здоровье человека выходит на первый план в общенациональной идее. Это закономерно, поскольку демократизация и гуманизация общества, повышение жизненного уровня населения, развитие наук о человеке выдвигают настоятельную потребность достижения высокого уровня здоровья, обеспечивающего человеку соответствующее качество жизни, психологическое удовлетворение, социальный комфорт. Здоровье для всех и каждого - современная установка ВОЗ. Современный период истории рассматривается как рубеж не только веков но и тысячелетий. Какой человек приходит в XXI век? Следует отметить, что прогресс науки и техники не сопровождается позитивными процессами в биологическом и социальном статусе человека, особенно в молодом возрасте. Среди прочих негативных проявлений обращается внимание на высокую заболеваемость, физическую ослабленность тела, социальную инфантильность [1, 2].

Гуманизация общества, отношение к человеку как к высшей ценности и части природы предполагают при разработке и реализации различных социальных программ более пристальное внимание к проблеме индивидуального здоровья, его природным (биологическим) основам, возможности социальных воздействий на его становление на различных этапах онтогенеза. В США в период выхода из великой депрессии одним из приоритетных направлений развития страны было пристальное внимание к подрастающему поколению, которому предопределялась роль создателя великой державы. Всё более остро встает сегодня перед человечеством вопрос о том, чтобы сохранить себя как вид, приспособленный к изменяющимся социальным и природным условиям среды [5].

Актуальны в настоящее время вопросы внедрения принципов здорового образа жизни в быт, поведение каждого человека. И здесь наиболее ярко проявляется роль социального и биологического в человеке, преобладание того или другого. Социальное - это мораль, это норма поведения, выработанная обществом, в том числе по сбережению и укреплению здоровья.

Биологическое в человеке - это желание получить удовольствие (животные получают удовольствие от пищи, сна, поглаживания по шерстке и т.п.). В процессе воспитания человека (социализации личности) происходит постоянная борьба между моралью и желанием получить удовольствие. Корни курения, пьянства, наркомании находятся именно в этом противоречии, и остановить их можно не запретом и наказанием, а целенаправленной работой с молодым поколением по законам возрастной психологии. Разум должен побеждать у представителя *Homo sapiens*. Это трудная и длительная работа, но необходимая.

Здоровый образ жизни - это прежде всего деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонии физического и духовного развития человека. Здоровый образ жизни имеет свои количественные и качественные параметры, определяемые как социальными, так и биологическими факторами их взаимодействия. Программа социально-гигиенического и психофизиологического управления образом жизни предполагает воспитание у человека способностей предвидеть и подчинить сознанию и воле психоматические последствия жизни и деятельности, разработку научно обоснованных методов активного воздействия на духовный мир человека с целью предупреждения заболеваний и укрепления здоровья, созидание нормального типа связей человека с окружающей природой и социальной системой [5].

Ведущими качествами, играющими существенную роль в приобщении человека к здоровому образу жизни, в выработке его «личностного стержня», являются мотивация поведения, внутренние побудительные стимулы к выполнению той или иной деятельности. Здоровый образ жизни - это образ мыслей, стиль гигиенического поведения, а не только отказ от вредных привычек [4]. Разработка и создание современных механизмов и форм, которые способствовали бы укреплению здоровья всего населения и ликвидации барьеров, препятствующих использованию людьми потенциальных возможностей своего здоровья, являются насущной задачей медицины и педагогики. В настоящее время растет число студентов, освобожденных от занятий физическим воспитанием: в 2000 г. - 2,4 % студентов в вузах г.Красноярска не могли по состоянию здоровья заниматься физической культурой; в 2001 г. - 2,7 %; в 2002 г. - 3,1 %; в 2003 г. - 3,5 %; в 2004 г. - 3,7 % и в 2005 г. - 4,1 %. Получается, что около 4-5 тысяч студентов не в состоянии быть полноценными членами общества. В то же время данная «армия» освобожденных студентов никому по существу не нужна. Получает эта категория студентов зачеты по физической культуре по результатам написания рефератов или данную дисциплину просто исключают для них из цикла предметов для преподавания.

Таким образом, студенты, освобожденные от физического воспитания, не проходят в полном объеме образовательный стандарт высшей школы и не могут быть полноправными участниками многих вузовских

\* © Л.Н. Яцковская, В.В. Пономарев, Т.А. Мартиросова, Сибирский государственный технологический университет, 2006.

культурно-спортивных мероприятий. Анализ научно-исследовательской и учебно-методической литературы показал, что для реабилитации и адаптации в социуме данной категории молодежи не достаточно активно ведутся в этом направлении исследования и разрабатываются социально-педагогические программы.

В связи с вышеуказанным можно констатировать наличие научной проблемы, которая характеризуется необходимостью разработки оздоровительно-рекреативных форм социально-педагогической поддержки студентов, освобожденных от занятий физическим воспитанием, что и обусловило актуальность выбора темы научного исследования: «Валеологический тренинг в системе социально-педагогической поддержки студентов».

Социально-педагогическая адаптация студентов, освобожденных от занятий физическим воспитанием, станет более эффективной и корректной, если создать следующие организационно-педагогические условия: открыть кружок «Валеологический тренинг»; разработать программно-методическое содержание валеологического тренинга; организовывать и проводить среди студентов вузов города, края и региона научно-практические «Валеады», «Валеологические спартакиады», «Дни валеологической науки»; вооружить студентов, освобожденных от занятий физическим воспитанием, интегративными знаниями, умениями и навыками индивидуального формирования здорового образа жизни. Всё это в целом позволит активизировать деятельность данной категории молодежи по укреплению и поддержанию здоровья и быть полноценными членами общества.

Теоретико-методологическая основа работы базируется на положениях диалектико-материалистического учения о человеке как о сложном объекте познания и целостной системе методологии разработки понятия «Здоровье» и здорового образа жизни (Н.А. Амосов, Г.Л. Апанасенко, И.А. Аршавский, В.Г. Афанасьев, П.К. Анохин, Н.Д. Граевская, В.П. Казначеев, А.Г. Щедрина и др.). При разработке теории и технологии формирования здорового образа жизни учащихся в системе образования мы опирались на концепцию И.И. Брехмана о здоровье как основополагающем компоненте человеческой личности; на принцип доминанты и принцип свободы выбора, определяющие внутреннюю мотивацию человека (А.А. Ухтомский, А.Е. Личко, В.С. Сибирский); на идею о внутренней потребности как факторе самоактуализации (К.Р. Роджерс, А. Маслоу и др.); на теорию валеологического образования (Л.Г. Татарникова, Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, А.Г. Щедрина и др.); на новые подходы в технологии обучения (Г.К. Селевко, В.А. Сластенин, В.П. Беспалько и др.).

В проведении опытно-экспериментальной работы участвовали студенты дневной формы обучения Сибирского государственного технологического университета (СибГТУ), на базе которого проводился педагогический эксперимент в естественной среде, где общее количество студентов задействованных в эксперименте составило 300 человек (170 девушек и 130 юношей), освобожденных по состоянию здоровья от учебно-практических занятий по физическому воспитанию. В качестве группы контроля были задействованы студенты Красноярской государственной архитектурно-строительной академии и Красноярского государственного торгово-экономического института, общее число которых было 420 человек (240 девушек и 180 юношей). Исследование проходило с сентября 2000 г. по июнь 2005 г. в три этапа (поисково-аналитический, опытно-экспериментальный и итогово-заключительный).

В процессе работы была теоретически обоснована и разработана структура валеологического тренинга студентов, освобожденных от занятий физическим воспитанием (рис. 1).

Теоретическая значимость исследования заключается в разработке теоретических основ социально-педагогической поддержки и адаптации студентов, освобожденных от занятий физическим воспитанием по состоянию здоровья в процессе учебной деятельности, что расширяет и обогащает теорию и методику физического воспитания молодежи с ослабленным здоровьем.

Практическая значимость исследования заключается в разработке программно-методического обеспечения валеологического тренинга студентов освобожденных от занятий физическим воспитанием, технологии реализации организационно-педагогических условий социальной адаптации молодежи в процессе учебной и повседневной жизнедеятельности.

Из всего изложенного можно сделать следующие выводы:

1. Разработаны организационно-педагогические условия социально-педагогической поддержки студентов, освобожденных от занятий физическим воспитанием по состоянию здоровья, состоящие из следующих блоков: кружок «Валеологический тренинг», валеологические спартакиады, научно-исследовательская деятельность, организационно-спортивная деятельность и рекреативно-самостоятельная деятельность.
2. Разработано программно-методическое содержание научно-практического кружка «Валеологический тренинг», включающего: интегрированные знания, практические умения и навыки организации и самореализации индивидуального стиля здорового образа жизни.
3. Разработана педагогическая модель последовательной реализации валеологического тренинга, состоящая из следующих этапов: ознакомительно-втягивающий, учебно-познавательный, формирующе-закрепляющий и реализующе-показательный.

4. По окончании опытно-экспериментальной работы методами математической статистики были выявлены следующие статистические результаты: 20 % студентов, освобожденных от занятий физическим воспитанием, получили разрешение от врачей заниматься в специальной медицинской группе или подготовительной, социальная активность студентов повысилась на 50-70 %, академическая успеваемость поднялась с 3,5 до 4,4 баллов, а самое главное, студенты стали более психологически раскрепощенными, жизнерадостными и активными.

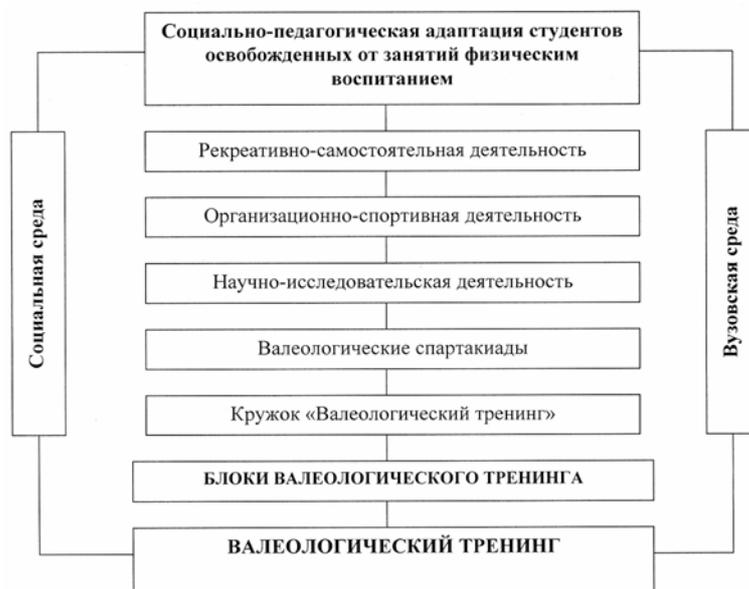


Рис. 1. Структура валеологического тренинга студентов, освобожденных от занятий физическим воспитанием

Таким образом, проведенная опытно-экспериментальная работа показала высокую эффективность валеологического тренинга в системе социально-педагогической адаптации молодежи, освобожденной от занятий физическим воспитанием. Результаты работы можно широко использовать в отрасли, а также на ФПК для специалистов физического воспитания.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян Н.А. Здоровье студентов / Н.А. Агаджанян. - М.: Россия, 1997. – 200 с.
2. Андриевский А.А. Организационно-методические условия совершенствования физического воспитания студентов специальной медицинской группы на Крайнем Севере: автореф. канд. дис. / А.А. Андриевский. - Красноярск, 2005. – 24 с.
3. Булич Э.Г. Современные достижения науки о здоровье / Э.Г. Булич // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №1. - С. 62-63.
4. Гончарова Г.Н. Здоровье - формирование технологии в вузе: методические рекомендации / Г.Н. Гончарова, А.В. Жарова, Пономарев В.В. - Красноярск, 2004. – 36 с.
5. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения / В.В. Колбанов. - СПб.: ДЕАН, 1998. – 232 с.
6. Рогозкин В.А. Европейский колледж спортивных наук развивает активность / В.А. Рогозкин // Теория и практика физической культуры. – 2003. - №12. - С. 53-59.
7. Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты / А.Г. Щедрина. - Новосибирск: СОР АМН, 2003. - 164 с.
8. Пономарев В.В. Технология формирования здорового образа жизни студентов в процессе обучения в вузе / В.В. Пономарев // Валеология. - 2004. - №2. - С. 70-74.
9. Пономарев В.В. Сохраняющие здоровье технологии в физическом воспитании школьников Крайнего Севера / В.В. Пономарев // Здоровье человека. Материалы III Международного конгресса валеологов. - СПб., 2002. - С. 167-168.