



Физическое воспитание СТУДЕНТОВ

УДК: 796.011

Доктора педагогических наук,
профессора В.Н. Ирхин,
И.В. Ирхина
Белгородский государственный
университет, Белгород

Опыт реализации программы «Здоровьесбережение» в университете



Ключевые слова: *здоровье студентов, инновационная программа здоровьесбережения в университете.*

Введение. Современные тенденции во всех сферах российского общества обусловили смену образовательной парадигмы, сущностную основу которой составляют ценности педагогики, сориентированной на обеспечение здоровья молодого поколения. Неоспорим тот факт, что разрешение назревших социально-экономических проблем, достижение опережающего развития высшей профессиональной школы возможны лишь при сохранении и формировании здоровья молодых людей. В связи с этим представляет интерес программа Белгородского государственного университета (БелГУ), одним из приоритетных направлений которой является здоровьесбережение студентов. Данное направление реализуется с 2007 г. по настоящее время.

Цель исследования – раскрыть особенности и направления реализации программы «Здоровьесбережение» в вузе на примере БелГУ.

Результаты исследования и их обсуждение. Здоровьесберегающая деятельность в условиях вуза направлена на реализацию генеральной цели (ГЦ) – воспитание, обучение и развитие здорового студента в соответствии с **целостным** пониманием здоровья (единство физического, психического и социального компонентов). Достижение ГЦ предполагает снижение, устранение дидактогенных факторов риска для здоровья студентов.

Программа предусматривает решение трех взаимосвязанных **задач:** создание *вариативной образовательной структуры здоровьесбережения* в процессе подготовки кадров (инновационный образовательный проект); создание *здоровьесберегающей модели*, способствующей повышению качества подготовки кадров (научно-исследовательский проект); развитие *здоровьесберегающих комплексов* БелГУ, обеспечивающих повышение качества подготовки кадров (научно-производственный проект). Первое направление включает модернизацию и разработку профессиональных образовательных программ, учебных дисциплин, вариативных курсов по выбору, открытие новых специальностей; формирование УМК; реализацию модели и использование технологического инструментария по 22 специальностям; повышение квалификации профессорско-преподавательского состава; внедрение системы горизонтально-сетевое взаимодействие субъектов управления в образовательный процесс университета. Содержание второго направления составляют обоснование диагностического комплекса определения групп здоровья студентов и сотрудников БелГУ; дальнейшая разработка здоровьесберегающей модели, способствующей повышению качества подготовки кадров; создание технологического инструмента-

Abstract

EXPERIENCE OF REALIZATION OF “HEALTH-SAVING” PROGRAM IN UNI- VERSITY

V.N. Irkhin, professor, Dr.Hab.
I.V. Irkhina, professor, Dr.Hab.
Belgorod state university, Belgorod

Key words: students' health, innovation health-saving program in university.

The purpose of the present research was to reveal specific features and directions of realization of the “Health-saving” program at high school on the example of Belgorod state university.

Conclusions:

Health preservation of students is provided by development of health-saving educational system of high school while settling the key contradiction between health-losing and health-creating pedagogical systems of high school.

рия по реализации здоровьесберегающей модели (в частности, разработка вариативного комплекса здоровьесберегающих технологий образовательного процесса: технологий обучения будущих специалистов и подготовки к здоровьесориентированной деятельности; технологий оздоровления участников образовательного процесса; технологий управления здоровьесберегающим образовательным процессом); повышение академической мобильности обучающихся (организация участия студентов, интернов, ординаторов, аспирантов и других в мониторинговых и скрининговых исследованиях); предоставление студентам возможностей для выполнения выпускных квалификационных работ; привлечение будущих специалистов к здоровьесориентированной исследовательской и волонтерской деятельности (организация из числа студентов волонтерских групп по пропаганде ЗОЖ, привлечение обучающихся к научным исследованиям по вопросам ЗОЖ).

Реализация третьего проекта направлена на создание здоровьесберегающей инфраструктуры БелГУ: НИЛ (профилактической и восстановительной медицины, клинической иммунологии и гемостазиологии, офтальмологии), лаборатории мастер-класса (акушерство и гинекология), лаборатории практических навыков «Фантомные стоматологические классы»; кафедры профилактической, восстановительной медицины; филиала клиники вертеброневрологии на базе института последипломного медицинского образования БелГУ; поликлиники (клиники) профилактического и восстановительного лечения на базе Центра семейной медицины; учебно-спортивного комплекса (УСК) С. Хоркиной; природного парка «Нежеголь», Центра семейной медицины; санатория-профилактория на базе природного парка «Нежеголь»; Международного молодежного туристического спортивно-оздоровительного и культурного комплекса БелГУ; научно-производственного комплекса «Аптека БелГУ»; Молодежного культурного Центра. Наряду с этим осуществляется организация деятельности всех компонентов, входящих в систему территориально распределенной здоровьесберегающей инфраструктуры университета.

В успешном осуществлении программы «Здоровьесбережение» важную роль играет консолидация усилий не только специалистов в области здравоохранения, работающих на медицинском факультете и в здоровьесберегающих комплексах БелГУ, но и педагогов, инженеров, экологов, психологов. Благодаря этому обеспечивается многофакторный анализ как состояния внешней среды, так и показателей здоровья сотрудников и студентов БелГУ. Результаты мониторинга здоровья студентов отражаются в «Паспорте здоровья».

О промежуточных результатах реализации программ «Здоровьесбережение» свидетельству-

ют данные, полученные в ходе изучения субъективного мнения студентов о своем здоровье, а также объективного исследования здоровья будущих специалистов с использованием косвенного экспресс-метода по Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко (2000). Измеряли такие показатели, как рост, вес, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), артериальное давление (АД), частота сердечных сокращений (ЧСС), а также мышечная сила (кистевая динамометрия). Результаты исследований математически обрабатывали с вычислением индексов, позволяющих оценивать морфофизиологические показатели. Уровень соматического здоровья (СЗ) выражался в баллах: 7–11 баллов оценивали как «средний», выше 11 – как нижнюю границу безопасного уровня. В зависимости от уровня СЗ студенты распределялись на 5 групп. Для выявления метаболического синдрома определяли индекс массы тела (ИМТ) по формуле: $ИМТ = \frac{\text{вес, кг}}{\text{рост, м}^2}$ (National cholesterol educational program, 2001) и индекс объемов талии и бедер (ОТ/ОБ), за норму принимались показатели ИМТ в пределах 18,5–24,9, ОТ/ОБ у юношей – не более 0,95, у девушек – не более 0,85.

В обследовании приняли участие 393 студента (131 юноша и 262 девушки) экономического, юридического, медицинского факультетов и факультета компьютерных информационных технологий. Отклик на опрос составил 99%. Отклик на отдельные вопросы колебался от 99,75 до 92,66%. Средний возраст респондентов равнялся $19,7 \pm 0,7$ года. Подавляющее большинство студентов (93%) на момент опроса учились на 1–4-м курсах.

Анализ результатов опроса показал, что большинство студентов (65,5%) считают себя в основном здоровыми. Студентов, считающих себя абсолютно здоровыми, оказалось 19,2%, в основном нездоровыми – 6,3%, нездоровыми – 4,8%. В то же время только третья часть студентов (29,9%) ни разу не обращалась к врачу за последний год, почти половина (46,1%) посещала врача 1–2 раза в год, а 22,7% – 3–4 и более раз. При этом лишь половина опрошенных считают, что они ведут в основном здоровый образ жизни (53,1%), а 10,6% квалифицировали его как «безусловно здоровый». Отрицательно на данный вопрос ответили 28,4% (в «основном нет» – 21,3% и «безусловно нет» – 7,1%). Только 64,3% студентов не курят, 56,9% – не употребляют спиртных напитков; 41,5% – пива.

В ходе реализации в БелГУ целевой программы «Здоровьесбережение» осуществляется большая информационная работа. Информация о программе размещена на главной странице сайта БелГУ в интернете, она распространяется среди студентов через кураторов групп. Несмотря на то что большинство студентов рассматривают занятия спортом как главную составляющую здорового образа жизни, они мало используют возможности УСК С. Хоркиной: лишь 13,2% регулярно занимаются в различных

Динамика распределения студентов по группам здоровья в направлении укрепления состояния здоровья (за последние три года): – положительная

Годы / Группы здоровья	1-я – здоровые лица	2-я – здоровые, но имеющие функциональные отклонения	3-я – больные, в состоянии компенсации	4-я – больные, в состоянии субкомпенсации	5-я – больные, в состоянии декомпенсации
2007	20,32	58,63	17,39	3,46	0,20
2008	21,24	57,92	17,41	3,23	0,20
2009	21,56	57,13	18,12	3,19	0,00

секциях, в то время как $\frac{2}{3}$ – только в рамках учебных занятий по физкультуре, а 17,5% – вообще его не посещают. При этом среди причин, мешающих посещению УСК С. Хоркиной, на первом месте стоит отсутствие свободного времени (43,5%), на втором – сложность доступа в удобное время (18,8%). Примерно $\frac{1}{10}$ респондентов занимаются в другом физкультурно-спортивном центре и столько же – в домашних условиях.

Распределение студентов в зависимости от результатов определения уровня физического здоровья показало, что на долю с низким показателем пришлось 35,7%, ниже среднего – 35,3%, средним – 25,2%, выше среднего – лишь 1,1%, а высокого уровня не показал никто. При этом анализ абсолютных показателей выявил, что как в группах со средними показателями физического здоровья, так и в группах с низкими преобладают юноши. Распределение студентов с учетом относительных показателей не выявило каких-либо половых различий в группах со средним и выше среднего уровнями физического здоровья. Между тем, в группе с низким уровнем первое место занимают юноши (юноши – 49,6%, девушки – 32,1%), а с уровнем ниже среднего – девушки (девушки – 37,3%, юноши – 33,2%). За последние три года оздоровлены более 50% студентов от общего контингента (см. таблицу).

Отмечается положительная динамика – увеличения количества студентов в 1-й и 3-й группах здоровья благодаря переходу из 2-й и 4-й групп. За последние три года отмечается стойкая тенденция к увеличению числа занимающихся в основной физкультурной группе и уменьшению количества нуждающихся в занятиях в специальной группе с их переводом в подготовительную и основную группы.

По данным анкетирования отмечается увеличение числа лиц, ведущих здоровый образ жизни. В ходе опытно-экспериментальной работы были также зафиксированы положительные изменения в формировании ценностно-мотивационной сферы у студентов: мотивация на ведение самонаблюдений возросла с 13 до 72%; организация досуга с пользой для здоровья – с 18 до 48%; отношение к здоровью как ценности – с 17 до 51%; мотивация на соблюдение режима дня – с 19 до 53%; мотивация на занятия спортом – с 23 до 49%. Изменилось место здоровья в системе жизненных ценностей студентов. Так, ранее у 72% студентов здоровье занимало лишь девятое место, сейчас

89% студентов считают здоровье первостепенной жизненной ценностью.

Анализ работы свидетельствует о повышении уровня профессиональной компетентности преподавателей, их готовности к творческому использованию педагогических, психологических, гигиенических, физиологических знаний и умений в практической деятельности. Все это способствовало достижению цели обучения, воспитанию и развитию здоровой личности студентов: повышению качества знаний, мотивации к учению, сохранению здоровья.

Выводы

Сохранение здоровья студентов обеспечивается развитием здоровьесберегающей образовательной системы вуза, в ходе разрешения основного противоречия между здоровьезатратной и здоровьесозидающей педагогическими системами вуза. Ключевым звеном в программе выступают здоровьесберегающие комплексы БелГУ, деятельность которых базируется на интегративном подходе к проблеме охраны здоровья: изучению негативных факторов, влияющих на здоровье студентов и сотрудников (проведение мониторинга здоровья), и поиску путей их устранения.

В дальнейшем целесообразно введение дополнительных кураторских часов по информированию студентов о ходе и достижениях реализуемой целевой программы «Здоровьесбережение»; проведение менее массовых, но более регулярных Дней здоровья; внедрение общественного контроля за качеством рациона питания в столовой и буфетах университета; проведение имиджевых мероприятий среди студентов с целью пропаганды принципов ЗОЖ; организация обратной связи в деятельности КЛПМ и НИЛПВ.

Литература

- Ирхин, В.Н. Педагогическая система сохранения здоровья студентов вуза: монография / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина, Н.И. Жернакова. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2009. – 213 с.
- Пахомова, Л.Э. Здоровьеориентированная деятельность в образовательном учреждении: учебно-метод. пособие / Л.Э. Пахомова, В.Н. Ирхин, И.Н. Никулин. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2008. – 108 с.

Bibliography

- Irhin, V.N. Health-saving educational system at the university / V.N. Irhin, I.V. Irhina, N.I. Zhernakova. – Belgorod: BelSU, 2009. – 202 P.
- Pakhomova, L.E. Health-focused activity at the educational institutions: manual for teachers / L.E. Pakhomova, V.N. Irhin, I. N. Niculin. – Belgorod: BelSU, 2008. – 108 P.

Информация для связи с автором:

Поступила в редакцию 01.04.2010 г.