

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Полещук Ю.А., Салычиц А.Ф., Мицкевич Т.А., Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, г. Минск

Одной из приоритетных задач высшего образования является подготовка грамотных специалистов, свободно конкурирующих на рынке труда. В связи с повышением требований к качеству образования, в вузе увеличивается объем учебных предметов, возрастает психическая нагрузка, уменьшается свободное время студентов на восстановление сил.

Одной из приоритетных задач современного высшего профессионального образования является создание условий для наиболее полной профессиональной самореализации личности в процессе овладения профессией и в дальнейшей трудовой деятельности. В этом контексте повышается важность физического и психического здоровья личности.

Уровень функционально состояния и физической подготовленности студентов может выступать одним из наиболее важных показателей качества образования. Высокая работоспособность, профессиональная продуктивность, адаптация к новым условиям жизни, деятельности протекают легче у человека, стремящегося к поддержанию своей физической формы. Поэтому сегодня становится актуальным формирование и развитие культуры здоровья студентов.

Здоровье определяется как состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье отдельного человека характеризуется полнотой проявления жизненных сил, ощущением жизни, всесторонностью и долговременностью социальной активности и гармоничностью развития личности.

Культура здоровья рассматривается как часть общей культуры личности, которая связана с эмоционально-ценностным отношением человека к своему здоровью, с потребностью здорового образа жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих.

В соответствии с компонентами структуры личности (по К.К.Платонову), выделяются следующие компоненты культуры здоровья: 1) мотивационно-личностный, включающий совокупность норм и ценностей, обеспечивающих представление о роли и месте культуры здоровья в системе общественных отношений, развитие мотивации здорового образа жизни и повышения уровня здоровья, совершенствование свойств и качеств личности, обеспечивающих активную жизненную позицию по отношению к здоровью; 2) когнитивный, представляющий собой целостную практико-ориентированную систему валеологических знаний и умений физического и психического саморазвития; 3) деятельностный компонент, обеспечивающий достижение

определенного уровня здоровья через личностно-значимый и индивидуально-ориентированный здоровый образ жизни [1].

Важным компонентом культуры здоровья является коммуникативность личности, которая отражает способность человека к самоконтролю и самокоррекции, а также его психологическое здоровье. Данная характеристика зависит от разнообразных факторов: воспитания, опыта личности, а также ее культуры, ценностей, потребностей, темперамента, привычек, особенностей мышления.

Здоровый образ жизни – это гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия. Формирование здорового образа жизни выражается в привитии и закреплении навыков, умений и жизненных стереотипов, охватывающих рациональную организацию труда и отдыха, в снижении факторов риска, ухудшающих здоровье человека (неблагоприятная экологическая ситуация, нерегулярное питание, гиподинамия, вредные привычки), в способах увеличения резервов здоровья.

Формирование здорового образа жизни происходит в течение всей жизни человека, в период обучения студентов в вузе создана специальная система физкультурно-оздоровительной работы. Эта система включает: формирование физической культуры в быту, деятельность оздоровительно-спортивного лагеря, физкультурное образование, физическую культуру в режиме учебного дня, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, деятельность физкультурно-оздоровительных групп.

Работу по формированию и развитию культуры здоровья студентов важно обеспечивать не только во время учебных занятий, но и во внеаудиторное время. Одной из новых форм данного направления является деятельность педагога-психолога по психологическому сопровождению развития культуры здоровья студентов.

Психологическое сопровождение представляет собой целостный процесс изучения, формирования, развития и коррекции становления личности. Главной целью психологического сопровождения является полноценная реализация психологического потенциала личности и удовлетворение потребностей человека. Психологическое сопровождение – это технология, основанная на единстве четырех функций: диагностики существа возникшей проблемы, информации о проблеме и путях ее решения, консультации на этапе принятия решения и выработки плана решения проблемы, первичной помощи на этапе реализации плана решения.

Психологическое сопровождение на стадии получения образования должно осуществляться комплексно, в рамках функционирования социально-педагогической и психологической службы учебного заведения и ориентироваться на взаимодействие таких компонентов деятельности

психолога, как психологическое просвещение, психодиагностика, психологическая коррекция и развитие, психологическое консультирование.

При формировании и развитии культуры здоровья студентов психологическое сопровождение реализуется при проведении следующих форм работы:

- психологическое просвещение, затрагивающее вопросы общей физической и психологической культуры; санитарно-гигиенических и физиологических особенностей будущей профессиональной деятельности;
- психодиагностика моторной, эмоциональной и волевой сфер личности, профессионально-значимых качеств личности;
- помощь первокурсникам в развитии учебных умений и регуляции собственной жизнедеятельности;
- профилактика развития «синдрома профессионального выгорания»;
- деятельность коррекционно-развивающих тренинговых групп, направленная как на решение текущих психологических запросов, так и на развитие коммуникативной компетентности студентов;
- психологическое консультирование по проблемам, связанным с личностным и профессиональным развитием.

Психологическое сопровождение развития культуры здоровья студентов открывает новые возможности для совершенствования личности, поскольку оно направлено на закрепление уже достигнутых личностных результатов, веру в успех, ориентацию на дальнейшие достижения.

Список использованных источников

1. Трещева, О.Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания : автореф. дис. д.п.н. : 13.00.04 / О.Л. Трещева; Омский гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск : 2003. – 51 с.