

Вторая группа занималась в спортивном зале, т.е. при постоянной температуре. Закаливание воздухом комфортной температуры не дает ощутимого закаливающего эффекта, поскольку теплообразование и теплоотдача в этих условиях близки к состоянию равновесия. В этой группе в начале эпидемии гриппа средний показатель повышается. Распространение болезни у людей с нетренированным терморегулирующим аппаратом происходит быстрее. Затем в декабре происходит спад уровня заболеваемости. Это может быть связано с экзамениционной сессией. Далее с января уровень заболеваемости несколько повысился, а в феврале произошел резкий скачок. У студентов, занимавшихся в зале, терморегулирующий аппарат не подготовлен к перепаду нагрузок, и поэтому средний показатель заболеваемости увеличился.

Можно сделать вывод, что выполнение физических упражнений на свежем воздухе, используя природные факторы, для укрепления здоровья и предупреждения ряда заболеваний, более полезны, чем те же занятия в комфортных условиях, то есть в помещении. При занятиях на открытом воздухе одежда должна быть более облегченной, чем при простой прогулке, так как физическая нагрузка не должна вызывать перегрев организма. Закаливание должно быть достаточным для поддержания здоровья.

Литература

1. *Вайнбаум Я.С.* Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В.И. Коваль. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
2. *Дубровский В.И.* Движения для здоровья // Физкультура и спорт. – 1989. – № 2. – С. 3–25.
3. *Физиология человека: учеб. пособие / А.А.Семенович [и др.]; под ред. А.А.Семеновича.* – 3-е изд., испр. – Минск: Высш. Шк., 2009. – 544 с.
4. *Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А.* Основы индивидуального здоровья человека: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192с.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС И КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Игонина Е.Н., Ясовеев М.Г., Досин Ю.М., Лысыи Б.В.

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка, г. Минск

Рост культуры здоровья населения Республики Беларусь является насущной потребностью в связи с демографической ситуацией, характеризующейся отрицательным коэффициентом естественного прироста, ростом эпидемиологической неинфекционной патологии, небольшой средней продолжительностью жизни [12].

Негативные тенденции относятся к санитарному статусу молодого поколения [4, 6, 12] и требуют разработки современных подходов к проблеме формирования культуры здоровья, включая образовательный процесс. Следует отметить недостаточную направленность (методологическую, организационную, структурную, содержательную) большинства учебных дисциплин на формирование мотивации к здоровому образу жизни, включая биологические дисциплины, дающие всеобъемлющие знания о живой природе.

Методологически процесс обучения большинства дисциплин недостаточно ориентирован на развитие знаний и навыков о здоровье, организационно связан с их пассивным восприятием, структурно – характеризуется малой междисциплинарной связью и синтезом знаний; содержательно – недостаточным обоснованием инновационного развития [10].

Перечисленные недостатки требуют смены парадигмы преподавания на новый подход, связанный с более высоким образовательным и мотивационным уровнем обучения культуре здоровья.

Целью настоящего исследования стал анализ доступной литературы для выявления тенденций в формировании культуры здоровья молодежи с изложением собственного опыта в разработке специального курса «Природные факторы оздоровления».

Анализировались причины определяющие эффективность обучения культуре здоровья (содержательность, междисциплинарная связь, взаимодействие педагог – обучающийся, методическое обеспечение, технологии, методы сберегающие здоровье и т.п.). Рассмотрение данных факторов имеет приоритет не только для формирования валеологической мотивации, но и для оптимизации и безвредности обучения. Плотность и высокая скорость информационного потока снижают возможность его переработки, создают у студентов предпосылки переутомления, снижения устойчивости организма [7, 8].

Нами выделен ряд направлений в образовательном процессе, связанных с улучшением обучения и формирования культуры здоровья студентов.

Первое направление обусловлено незыблемым принципом педагогики, улучшением организации и методологии образовательного процесса, повышающего уровень взаимодействия педагог – обучающийся, т.е. передачи новых знаний и их активного восприятия, связанного с формированием культуры здоровья (представлений о его критериях, качественной и количественной оценке, прогнозе, резервах). Разработка данного направления обусловлена дальнейшим совершенствованием вузовской подготовки и повышением валеологической компетенции педагога, включая постдипломное образование (стажировка, специализация, переподготовка, повышение квалификации) [10]. Зеркальным отражением данной устремленности педагога является разработка проблемы самоактуализации, развития внутренней мотивации к здоровью, которая должна быть

нормой, стремлением к самосовершенствованию. Уровень эффективности обучения культуре здоровья тем выше, чем в большей степени оно внутренне мотивировано. Научная разработка данной проблемы зависит от таких аспектов, как культура здоровья в семье, возраст, определяющий физиологическую пластичность и восприимчивость к знаниям о здоровье и выработку практических умений и навыков (динамического стереотипа) по его сохранению, интерес к предмету, определяемый творческим, индивидуальным подходом педагога к организации занятий, его интуицией [1, 2, 3, 15].

Вторым новообразующим направлением для формирования культуры здоровья студентов является разработка новых программ и учебных пособий, особенно создание учебно-методических комплексов нового поколения, соответствующих информационному, интеграционному, мотивационному и другим критериям, сближающим базовые знания читаемого предмета со знаниями медико-биологических дисциплин.

Одним из наиболее современных инновационных направлений формирования культуры здоровья является алгоритмизация в управлении учебно-воспитательным процессом [17]. Создание автоматизированных программных комплексов [13] для всесторонней оценки функциональных резервов организма, а также состояния психической и эмоциональной сферы: степени выраженности тревожности, депрессии, психического утомления и стресса представляет собой наиболее перспективное направление по-новому раскрывающих подходы в формировании культуры здоровья.

Интегральная система информационного сопровождения (мониторинга) образовательного процесса обеспечивает педагогов, администрацию образовательных учреждений необходимыми сведениями для оценки адекватности педагогических технологий и образовательной среды целям обучения и особенностям обучаемых, дает представления о функциональных резервах их организма, является инструментом формирования культуры здоровья, стратегии адаптации учащихся к учебно-воспитательному процессу [9, 11, 13, 14].

Учитывая вышеизложенное, нами на основе интеграции знаний учебных дисциплин по физической и экономической географии и сохранению и укреплению здоровья и был разработан и апробирован в учебном плане факультета естествознания БГПУ междисциплинарный курс «Природные факторы и здоровье человека».

Целью данного курса, предназначенного для специальностей 1–02 04 07 «Биология. Валеология» и 1–02 04. 05–04 «География. Охрана природы», явилось формирование у студентов общих представлений о связи здоровья с родным краем, о возможности использования его природных факторов в рекреации и оздоровлении, создание мотивации здорового образа жизни, убеждений философского плана, любви к родному краю.

В курсе «Природные факторы и здоровье человека» представлены знания о рекреационном потенциале РБ, природных факторах оздоровления человека, формировании личности в понимании целебности родного края, связи здоровья с экологией, необходимостью рачительного отношения к внешней среде, в которой родился и живешь. Курс включает аспекты климатотерапии (аэротерапии и гелиотерапии); курортологического и рекреационного использования ландшафтов и растительности, особенностей водной рекреации, лечебных природных минеральных вод, использования лечебных грязей и сапропелей; нетронутой природы санаторно-курортного потенциала страны. По результатам разработки утверждена типовая программа и опубликовано учебное пособие.

Обобщая проведенное исследование и выражая собственную позицию по вопросам образовательного процесса можно сделать следующие выводы:

1. Важным аспектом в формировании культуры здоровья студенческой молодежи является совершенствование вузовской подготовки и повышение валеологической компетенции педагога, характеризующейся тесной междисциплинарной связью и синтезом знаний в области преподаваемого предмета и основ здоровья человека.
2. Одним из направлений формирования культуры здоровья в образовательном процессе является создание междисциплинарных учебно-методических комплексов нового поколения, включающих основы здоровья человека.
3. Формирование культуры здоровья студенческой молодежи требует создания материальной базы валеологического сопровождения учебно-воспитательного процесса (мониторинг здоровья, алгоритмизация процесса обучения, использование технологий, сберегающих здоровье, разработка оздоровительных программ).

Литература

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова – Феникс – Киев: Здоровье, 2000. – 248 с.: ил. (Гиппократ)
2. Бахтин Ю.К. О формировании мотивации к изучению медико-валеологических дисциплин студентами педагогического вуза // Бахтин Ю.К. // Материалы V международного конгресса валеологов. Здоровье человека-5. – Санкт-Петербург. – 2007. – С. 20–21.
3. Башкова Л.Н. Возможности учебных дисциплин в формировании основ культуры здоровья школьников / Л.Н. Башкова // Материалы V международного конгресса валеологов. Здоровье человека-5. – Санкт-Петербург. – 2007. – С. 23–25.
4. Белая С.С. Здоровье школьников на современном этапе образования / С.С. Белая, Г.В. Скриган // Мат. науч. практ. конф. преподавателей и студентов факульт. естеств. Педагогические и медико-психологические аспекты формирования здорового образа жизни. – Минск, 2004. – С. 8–11.
5. Борисова А.И. Здоровьесберегающие технологии как первичная профилактика заболеваний студентов / А.И. Борисова, И.А. Пакина // Материалы III международной научно-практической конференции. Здоровье для всех. – г. Пинск, Республика Беларусь, 19–20 мая 2011 года. – С. 26–28.

6. Бусловская Л.К. Оценка состояния здоровья школьников и студентов / Л.К. Бусловская, Ю.П. Рыжкова, Е.В. Епиченко // Материалы V международного конгресса валеологов. Здоровье человека-5. – Санкт-Петербург. – 2007. – С.29–30.
7. Вершинина В.В. Профилактика психоэмоционального напряжения у учащихся на уроке / В.В. Вершинина // Материалы V международного конгресса валеологов. Здоровье человека-5. – Санкт-Петербург, 2007. – С. 36–37.
8. Волкова Н.И., Якимец И.В. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии в вузе / Н.И. Волкова, И.В. Якимец // Материалы III международной научно-практической конференции г. Пинск. Республика Беларусь 19–20 мая 2011 года. – С. 26–28.
9. Гончаренко М.С. Валеологические аспекты мониторинга здоровья детей и молодежи в течение учебного процесса / М.С. Гончаренко М.С. и др. // Материалы V международного конгресса валеологов. Здоровье человека-5. – Санкт-Петербург, 2007. – С. 47–48.
10. Городецкая, Н.И. Здоровьесберегающие аспекты организации учебного процесса в дистанционном повышении квалификации работников образования / Н.И. Городецкая, О.С. Гладышева // Материалы V международного конгресса валеологов. Здоровье человека-5 – Санкт-Петербург, 2007. – С. 49–51.
11. Досин Ю.М. Валеологическое сопровождение педагогического процесса в 113 средней школе города Минска / Ю.М. Досин и др. // Мат. науч. практ. конф. препод., аспирантов и студентов факульт. естеств.– Минск, 2004.– С. 23–24.
12. Здоровоохранение в Республике Беларусь: офиц. Стат сб.– Минск: ГУ РНМБ, 2008. – 300 с.
13. Макунина О.А., Смирнова Ю.В. Управление качеством образования на основе мониторинга здоровья учащихся / О.А. Макунина, Ю.В. Смирнова // Материалы V международного конгресса валеологов. Здоровье человека-5. – Санкт-Петербург, 2007. – С. 101–102.
14. Моргалев Ю.Н. Информационная система мониторинга функциональных резервов организма как инструмент формирования культуры здоровья / Ю.Н. Моргалев, Т.Г. Моргалева, С.Ю. Моргалев // Материалы V международного конгресса валеологов. Здоровье человека – 5.– Санкт-Петербург, 2007.– С. 102–103.
15. Мороз Л.В. Валеологическое образование личности в онтогенезе / Л.В. Мороз // Материалы V международного конгресса валеологов. Здоровье человека-5.– Санкт-Петербург, 2007. – С. 104–105.
16. Ростовцев В.Н. Основы здоровья / В.Н. Ростовцев.– Минск, 2002.– 109 с.
17. Шибкова Д.З. Реализация модели управления качеством образования на основе здоровьесберегающей деятельности / Д.З. Шибкова // Материалы V международного конгресса валеологов. – Здоровье – 5.– Санкт-Петербург, 2007. – С. 190–195.

ОБРАЗ ЖИЗНИ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Карнович А.И., Короленок Н.А., Артишевская Л.А.

Белорусский государственный медицинский колледж, г. Минск

Здоровье человека и его здоровый образ жизни отнесены к приоритетным направлениям государственной политики нашей страны.

Особое внимание уделяется вопросу охраны здоровья детей и молодежи.

В республике разработан и реализуется ряд государственных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, подростков и молодежи.

Однако, несмотря на то, что государством затрачиваются значительные средства на создание благоприятных условий для роста и развития здорового подрастающего поколения, состояние здоровья и физическое развитие молодежи вызывает обоснованную тревогу. Прослеживается негативная тенденция к ведению здорового образа жизни и состояния здоровья детей, подростков и молодежи. Увеличивается число заболеваний, которые раньше встречались в старших возрастных группах, а теперь нередки и у молодых людей. В первую очередь, это относится к болезням, связанным с образом жизни современного человека в условиях непрерывного технического прогресса и компьютеризации. Растет число молодых людей с болезнями органов кровообращения, пищеварения, зрения, мочеполовой системы и опорно-двигательного аппарата. Серьезной проблемой является распространение среди молодежи вредных привычек (курения, употребления алкоголя и психоактивных веществ), оказывающих пагубное влияние не только на молодой растущий организм, но и отрицательно влияющих на здоровье будущего потомства.

Целью нашего исследования явилось изучение образа жизни учащейся молодежи и встречаемости у них распространения факторов риска, оказывающих негативное влияние на состояние здоровья.

Методом анонимного анкетирования в 2010–2011 гг. было опрошено 160 учащихся (юношей – 12, девушек – 148) в возрасте 18–20 лет.

Анкета включала вопросы, позволяющие изучить особенности режима дня обследуемых, социально-жилищные условия, выявить наличие вредных привычек и психоэмоциональных перегрузок, соблюдение принципов рационального питания и двигательной активности, отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни, антропометрические данные.

С целью выявления хронических заболеваний, имеющих у анкетированных, изучены медицинские справки (ф. 086/у – заключение о состоянии здоровья).

Установлено, что около 44% обследуемых проживает отдельно от родителей (31,5% снимают квартиры, 12,4% живут в общежитии).

Среди заболеваний, имеющих у учащихся, 23,1% приходится на патологию органов зрения (миопию), 21,7% – на патологию органов пищеварения (хронические гастриты), 14,8% – болезни опорно-двигательного аппарата (сколиоз, нарушение осанки), 11,6% – заболевания сердечно-сосудистой системы (вегето-сосудистая дистония, пролапс митрального клапана), 8,8% – патология мочевыделительной системы (хронический цистит, хронический пиелонефрит, нефроптоз).