

ПУТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ

Полещук Ю.А., Салычиц А.Ф., Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

Современные социальные и экономические условия предъявляют высокие требования к качеству образования будущих специалистов, что приводит к изменению объема и количества учебных дисциплин, которое влечет за собой увеличение психической нагрузки, снижение свободного времени на восстановление сил у студентов. Необходимо не только оптимизировать отношение студентов к своей личности и профессиональной деятельности, но и применять специальные технологии для совершенствования обучения.

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

Здоровье человека характеризуется полнотой проявления жизненных сил, ощущения жизни, всесторонностью и долговременностью социальной активности и гармоничностью развития личности.

Культура здоровья как компонент общей культуры личности связана с эмоционально-ценностным отношением человека к своему здоровью, с потребностью вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье других людей. В своем содержательном аспекте культура здоровья включает: наличие позитивных целей и ценностей, осмысленное отношение к своему здоровью, а также к природе и обществу, такую организацию образа жизни, который предполагает активную саморегуляцию, реализацию программ самосохранения и саморазвития. Важным является наличие эмпатии и рефлексии, позволяющее понимать себя и окружающих людей, грамотно оценивать свое поведение, физическое и психическое состояние.

В соответствии с компонентами структуры личности (по К.К.Платонову), выделяют три компонента культуры здоровья. Первый – мотивационно-личностный – включает совокупность норм и ценностей, которые обеспечивают представление человека 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. Второй компонент, когнитивный, представляет собой целостную практико-ориентированную систему валеологических знаний и умений

физического и психического саморазвития. Третий компонент – деятельностный, он обеспечивает достижение определенного уровня здоровья через личностно-значимый и индивидуально-ориентированный здоровый образ жизни [3].

Для успешного формирования культуры здоровья молодежи в процессе обучения, в вузе создана специальная система физкультурно-оздоровительной работы. Она включает: формирование физической культуры в быту, деятельность оздоровительно-спортивного лагеря, физкультурное образование, физическую культуру в режиме учебного дня, массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, работу физкультурно-оздоровительных групп.

Для проведения практических занятий по физической культуре студенты распределяются в учебные отделения: основное и специальное. В основное отделение зачисляются те, кто отнесен в основную и подготовительную группу. Так, среди студентов физико-математического факультета БГПУ к основному отделению по физической культуре относятся 42 % обучающихся, к подготовительному – 31%. К специальному отделению относятся 22 % обучающихся (спецмед группа), ЛФК занимаются около 3%. Около 2 % студентов факультета по состоянию здоровья освобождены от занятий физкультурой. Основные заболевания студентов специального отделения связаны с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, органов зрения.

Поскольку развитие культуры здоровья студентов важно обеспечивать не только во время учебных занятий, но и во внеаудиторное время, необходимы новые пути ее проведения. Одним из путей реализации 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 [1].

С точки зрения О.С. Поповой 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, коррекция и развитие, психологическое консультирование [2].

По мнению Э.Ф. Зеера, в процессе обучения студенты проходят определенные этапы профессионального становления: адаптация, интенсификация и идентификация. Психологическое сопровождение на каждом из них имеет свою специфику. Так, на этапе адаптации, психологическое сопровождение заключается в помощи первокурсникам адаптироваться к новым условиям. Здесь важную роль играет психологическое просвещение, затрагивающее вопросы общей, физической и психологической культуры. Знание санитарно-гигиенических и физиологических особенностей будущей

профессиональной деятельности поможет первокурсникам в развитии учебных умений и адекватной реализации собственной жизнедеятельности.

На этапе интенсификации происходит развитие общих и специальных способностей студентов, их интеллекта, эмоционально-волевой регуляции, ответственности за свое становление, самостоятельности, здесь ведущей становится научно-познавательная деятельность. Психологическое сопровождение направлено на развитие как физического, так и психического здоровья студентов. Оно осуществляется посредством психодиагностики моторной, эмоциональной и волевой сфер личности, а также профессионально-значимых качеств личности, поддержки в решении проблем взаимоотношений со сверстниками и педагогами. Изучение резервов своей личности позволит студентам адекватно оценивать возможности самореализации, избегая физических и психических перегрузок.

На этапе интенсификации психологическое сопровождение заключается в итоговой диагностике профессиональных способностей, поддержке в нахождении смысла будущей жизнедеятельности. Здесь актуально психологическое консультирование по проблемам, связанным с личностным и профессиональным развитием. Важная роль принадлежит профилактике развития «синдрома профессионального выгорания», что становится возможным при сформированных потребностях и умениях рационально использовать свое время, чередовать режимы труда и отдыха.

Психологическое сопровождение развития культуры здоровья студентов открывает новые возможности для совершенствования личности, когда сочетаются физическое и психическое развитие.

Список использованных источников

1. Зеер, Э.Ф. Психология профессий / Э.Ф. Зеер. – М.: Академический проект, Фонд «Мир», 2006. – 336 с.
2. Попова, О.С. Психологическое сопровождение педагогического процесса / О.С. Попова. – Минск: Бел. наука, 2004. – 146 с.
3. 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.