

УДК 37.013.42:61–057.875

UDC 37.013.42:61–057.875

ЗДОРОВЬЕ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ: ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ, ОСОБЕННОСТИ, ПРОБЛЕМЫ

HEALTH OF FUTURE TEACHERS: ASSESSMENT OF STATE, FEATURES, PROBLEMS

О. Л. Лойко,
*преподаватель кафедры
социальной педагогики БГПУ*

O. Loyko,
*Teacher of the Department of
Social Pedagogics, BSPU*

Поступила в редакцию 28.08.17.

Received on 28.08.17.

В статье рассматриваются вопросы состояния здоровья будущих педагогов. Автором представлен анализ отношения современного студенчества к своему здоровью; выявлены характерные особенности, «проблемные места» в формировании культуры здорового образа жизни студентов в педагогическом университете.

Ключевые слова: здоровье, состояние здоровья, студенты, будущие педагоги, особенности, культура здорового образа жизни, педагогический университет.

The article deals with the health of future teachers. The author presents the analysis of the attitude of modern students towards their health; the features and «problem areas» in the formation of culture of the students' healthy lifestyle in the Pedagogical University are identified.

Keywords: health, state of health, students, future teachers, features, culture of a healthy lifestyle, Pedagogical University.

Формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов в процессе обучения в учреждении высшего образования предполагает развитие качеств инициативной и самостоятельной личности, способной творчески и активно конструировать свой образ жизни в соответствии с базовыми человеческими ценностями и требованиями педагогической профессии, среди которых здоровье занимает важное место. Будущие педагоги представляют собой кадровый резерв отечественного образования, в связи с чем основной задачей педагогических университетов является подготовка физически здоровых специалистов, способных долго сохранять работоспособность и активную жизненную позицию [1–3].

В настоящее время существует особая потребность в учителях со сформированной готовностью осуществлять образовательный процесс на основе здоровьесберегающей педагогики. В этой связи, по мнению Е. А. Шмелевой [4, с. 55], эффективность подготовки современного учителя определяется способностью реализовывать в своей профессиональной деятельности и в повседневной жизни стратегию здоровьесбережения. Критерием качества профессиональной подготовки будущего педагога является мера творческой готовности к внедрению идей ЗОЖ в школьную жизнь.

Одной из задач нашего исследования были анализ и оценка состояния здоровья будущих педагогов. Исследованием были охвачены 370 студентов 1–5-х курсов Белорусского государ-

ственного педагогического университета имени Максима Танка (БГПУ) – факультеты социально-педагогических технологий, эстетического образования, естествознания, физико-математический и исторический, а также Брестского государственного университета имени А. С. Пушкина (БрГУ, социально-педагогический факультет). В качестве основных методов исследования применялись анализ научной литературы, анкетирование, тестирование, метод педагогического наблюдения за студентами в процессе учебной и внеучебной деятельности, интервьюирование студенческой молодежи, преподавателей и медицинских работников УЗ «33-я городская студенческая поликлиника» г. Минска, анализ продуктов деятельности студентов и др.

Для определения уровня удовлетворенности студентов качеством жизни и выявления сфер жизнедеятельности, вызывающих наибольший дискомфорт, мы использовали адаптированный опросник оценки качества жизни Р. С. Элиота [5]. Результаты методики отражены на рисунке 1.

Анализ данных показал, что большинство студентов демонстрируют средний и низкий уровни удовлетворенности по всем шкалам. Наибольший дискомфорт вызывают такие сферы жизнедеятельности, как личные достижения и устремления; здоровье; общение с друзьями и близкими; самоконтроль. Сами студенты оценивают свое здоровье как удовлетворительное (47 %) и хорошее (40 %).

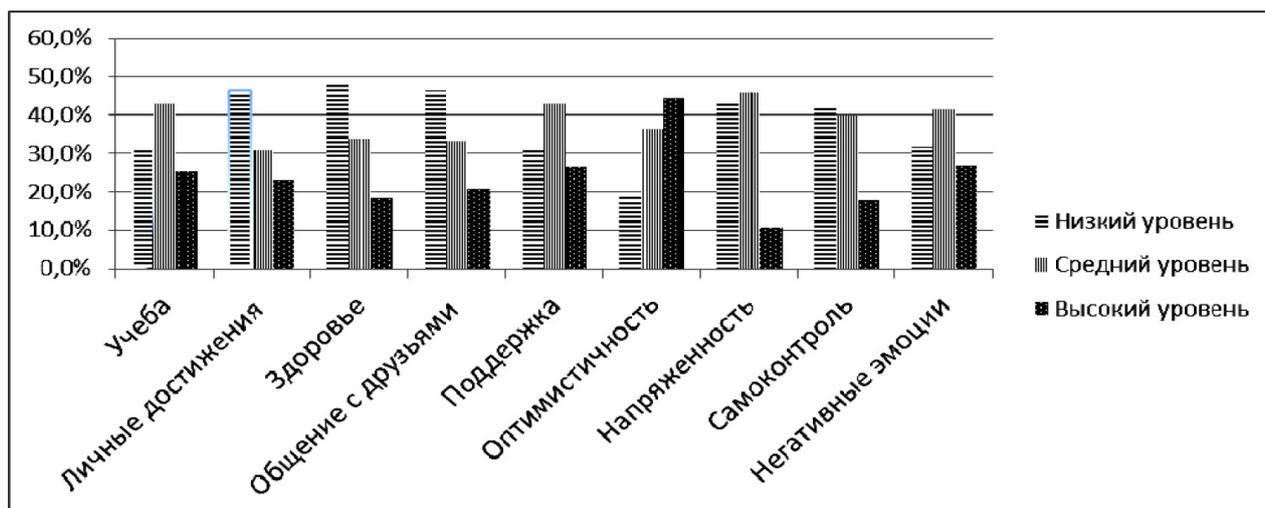


Рисунок 1. – Удовлетворенность качеством жизни студенческой молодежи

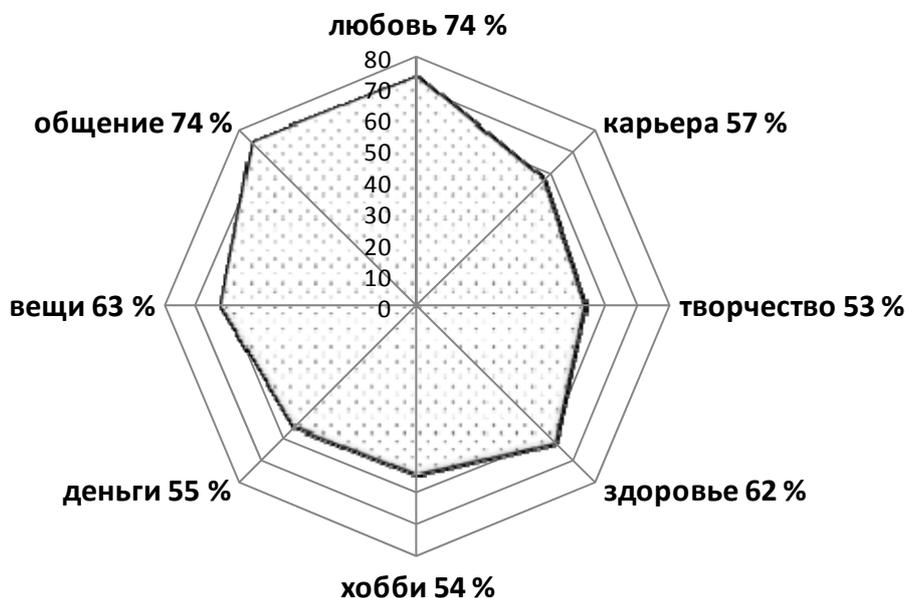


Рисунок 2. – «Колесо» жизненного баланса студенческой молодежи

С целью выявления мнений студентов о степени самореализации в различных сферах жизни была использована адаптированная методика «Колесо жизненного баланса» Пола Дж. Майера [6]. Анализ результатов показал, что все области заполнены у студентов более чем на 50 %, а такие области, как «вещи», «здоровье» – более чем на 60 %; «любовь», «общение» – более чем на 70 % (рисунок 2). Это свидетельствует о том, что сами студенты вполне удовлетворены своей жизнью и не испытывают особого дискомфорта.

В целях получения информации о самооценке студентами состояния своего здоровья была использована специальная анкета, разработанная В. П. Войтенко [7]. Проанализировав ответы, мы выделили следующие проблемы со здоровьем, которые беспокоят студентов: ухудшение слуха (6 %); боли в суставах (6 %); бессонница (6 %); влияние перемены погоды на самочув-

ствие (7,5 %); расстройство пищеварения (6,5 %); боль в области правого подреберья (10,5 %); головокружение (8 %); ослабление памяти, забывчивость (6,5 %). Небольшая часть студентов (9,5 %) обращает внимание на то, что им стало труднее сосредоточиться, чем в прошлые годы.

В студенческой среде здоровый человек оценивается как социально успешный, если он хорошо выглядит и эффективно действует. Он формирует определенное впечатление о себе у других людей (благодаря устойчивым «параметрам» своего внешнего вида) и способен производить некий социально значимый продукт (благодаря высокой работоспособности). Следовательно, с позиций студенчества главный критерий здорового человека – это успешность личности, или то, что презентует личность как успешную в глазах ее референтной группы. Кроме того, значимым фактором в конструировании социальных

представлений о здоровье и ЗОЖ молодого человека выступает гендер. Традиционно выделяются два гендерных аспекта социальных представлений респондентов об их здоровье и здоровьем человеке: феминный и маскулинный. Первый (феминный) аспект указывает на то, что быть здоровым – значит хорошо выглядеть. Второй (маскулинный) свидетельствует о том, что быть здоровым – значит быть активным, проявлять инициативу, сохранять работоспособность в реальных социальных условиях [8, с. 19–20].

Данные, полученные нами в ходе использования диагностических методик и опросников, позволяют сделать вывод о том, что большинство студентов скорее не думают о своем здоровье, чем заботятся о нем. Наш вывод подтверждается данными ряда исследователей (Я. В. Ушакова, М. О. Шуайбова, М. Я. Виленский и др.), свидетельствующих о том, что студенческая молодежь не всегда рассматривает свое здоровье как капитал, который нужно сохранять и приумножать, чтобы в будущем он принес свои «плоды» в личной и профессиональной жизнедеятельности [9–11]. Студенты довольно уверенно ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных ценностей, но при этом, как показывает практика, не предпринимают активных мер по его сохранению и укреплению, не задуываясь, разрушают его, ведут нездоровый образ жизни.

По мнению Д. Н. Давыденко, Ю. Н. Щедрина и др., образ жизни студенту нельзя навязать извне, поскольку обладая определенной автономностью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления, имеет реальную возможность выбора значимых для нее форм жизнедеятельности, типов поведения и при этом способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится [12].

Мы разделяем точку зрения специалистов (Л. А. Проскурякова [13], М. М. Мельникова [14]), которые относят студентов к группе населения с повышенным уровнем риска заболеваемости. Во время учебы в университете организм студента подвергается усиленным умственным, психологическим и физическим нагрузкам, что создает почву для возникновения и развития целого ряда хронических заболеваний.

Как отмечают врачи-терапевты УЗ «33-я городская студенческая поликлиника» г. Минска, у будущих педагогов первое место занимают болезни органов дыхания. Это связано с тем, что в сезон простуд и гриппа студенты предпочитают лечиться самостоятельно, покупая медицинские препараты без назначения и рекомендаций врача. Данный подход не всегда приводит к желаемому эффекту, а порой даже ухудшает состояние здоровья. Как следствие, на прием к врачу они уже приходят с запущенной формой простудного заболевания. Нередко основной причиной

сезонных заболеваний является безответственное отношение студентов к своему здоровью, проявляющееся в таких фактах, как одежда не по сезону, пренебрежение средствами закаливания и профилактики простудных заболеваний.

Анализ научной литературы показал, что снижение качества здоровья и работоспособности у студенческой аудитории является следствием нарушений режима дня (недостаток сна), гигиены питания, больших психоэмоциональных нагрузок и низкой двигательной активности. У многих студентов эти риски для здоровья усиливаются в период адаптации к новым условиям обучения и проживания.

Важными факторами формирования культуры ЗОЖ студенческой молодежи являются стимулирование двигательной активности, режима труда и отдыха, организации сна, режима питания, выполнения требований санитарии и гигиены, закаливание, профилактика вредных привычек, культура межличностных отношений и др. [15; 16].

Если рассматривать спектр видов деятельности студентов в учреждении высшего образования, связанных с формированием культуры ЗОЖ, несомненно, в качестве приоритетной выступают учебные занятия по физической культуре, спортивные секции и др. Физическая культура закладывает фундамент здоровья для развития других сторон культуры человека, обеспечивая внутренние гарантии продуктивности учебно-воспитательной деятельности.

По наблюдениям ряда ученых (В. Л. Буканов, И. Н. Юрчя, С. Н. Запольская и др.), в иерархии ценностей части студентов физкультурные занятия в университете не имеют большого значения, а потому они посещаются исключительно с целью получения зачета. В ходе наблюдений специалистами отмечены следующие тенденции: более ответственно к занятиям по физической культуре относятся студенты-первокурсники; при посещении занятий имеет место ситуативность, зависимость от настроения, планов; наблюдается ярко выраженная сезонность посещаемости (в первом семестре студенты приходят на занятия охотнее, во втором же происходит спад физической активности, что возможно связано с повышением умственной нагрузки и накоплением усталости к концу года, особенно в период зачетов и сессии) [17, с. 126; 18, с. 218].

Наши наблюдения, беседы со студентами показывают, что от курса к курсу наблюдаются существенные различия в ценностных ориентациях и установках студентов на ЗОЖ. Так, в процессе исследования было выявлено, что первокурсники и старшекурсники по-разному относятся к участию в спортивно-оздоровительной жизни университета. Для первокурсников при всей сложности их адаптации к образовательному процессу характерна большая ориентированность на учебу по сравнению со старшекурсниками. Они за-

интересованы в том, чтобы максимально быстро втянуться в учебный процесс, адаптироваться в университетской среде. Студенты-первокурсники хорошо поддаются влиянию со стороны преподавателей и кураторов: они легко вовлекаются в общественную работу, спортивно-массовую и оздоровительную жизнь университета.

На старших курсах на первый план выходят вопросы дополнительного образования, заработка, устройства личной жизни. Студенты обеспокоены проблемой дальнейшего трудоустройства. В этот период студенческая молодежь более пассивно относится к любого рода начинаниям и попыткам вовлечения их в общественную и физкультурно-оздоровительную деятельность. Однако следует отметить, что студенты старших курсов отличаются более высоким уровнем познавательного интереса, кроме того, многие из них уже имеют опыт практической деятельности в учреждениях образования. Как показывает практика, мотивировать студентов-старшекурсников активно участвовать в спортивной и физкультурно-оздоровительной жизни университета возможно, используя в учебной и внеучебной деятельности интерактивные инновационные и практико-ориентированные формы и методы работы.

Педагогическая деятельность сопряжена с высоким уровнем психоэмоциональной нагрузки, частыми стрессами, которые могут привести к развитию психосоматических заболеваний и ухудшению общего состояния здоровья. Следовательно, нельзя недооценивать значимость формирования у будущих педагогов ответственного отношения к собственному здоровью и устойчивой мотивации к ведению ЗОЖ. Кроме того, актуальным является вопрос формирования у студентов педагогического университета профессиональных компетенций в области ЗОЖ: знание основных теорий ЗОЖ, современ-

ных подходов к здоровьесбережению в образовательном процессе, здоровьесберегающих технологий. Наличие у педагога данных компетенций в сочетании с ценностным отношением к своему здоровью становится в дальнейшем важным инструментом формирования ценностей ЗОЖ у учащихся [19, с. 143]. Выполнение этой задачи в условиях педагогического университета требует комплексного подхода к созданию особой системы, в рамках которой сочетаются усилия самих студентов, медицинских и спортивных работников, преподавателей, психологов, педагогов социальных и кураторов.

Таким образом, можно отметить, что анализ отношения будущих педагогов к своему здоровью позволил выявить характерные особенности, «проблемные места» в формировании культуры ЗОЖ студентов в педагогическом университете: недостаточно ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих людей; слабовыраженная потребность в занятиях физической культурой и спортом; пассивный характер досуговой деятельности; диссонанс между вербально декларируемой ценностью здоровья и реальным поведением, не всегда направленным на его сохранение и укрепление; широкий спектр хронических заболеваний и нарушений здоровья у студентов. Наряду с этим имеются позитивные предпосылки, которые могут стать опорой при разработке эффективной системы формирования культуры здоровьесбережения будущего учителя: студент является субъектом собственной жизнедеятельности, инициативной и самостоятельной личностью, способной творчески и активно конструировать свой образ жизни в соответствии с базовыми человеческими ценностями и требованиями педагогической профессии, среди которых здоровье занимает важное место.

ЛИТЕРАТУРА

1. Катович, Н. К. Подготовка педагогов к формированию культуры здорового образа жизни / Н. К. Катович, В. Н. Ковалева // Проблемы выхавання. – 2008. – № 5. – С. 50–53.
2. Кузнецова, Л. Ф. Здоровый образ жизни: жизненные навыки : пособие / Л. Ф. Кузнецова ; под науч. ред. Н. Н. Яковлевой. – Минск : Нац. ин-т образования, 2010. – 140 с.
3. Мальярчук, Н. Н. Здоровьесозидающая деятельность педагогов / Н. Н. Мальярчук // Педагогіка. – № 1. – 2009. – С. 55–59
4. Шмелева, Е. А. Акмеологические аспекты профессиональной подготовки будущих учителей / Е. А. Шмелева – Шуя, 2008. – С. 54–57
5. Большая энциклопедия психологических тестов / авт.-сост. А. Карелин. – М. : Эксмо, 2007. – 414 с.
6. Козлов, Н. И. Колесо жизни [Электронный ресурс] / Н. И. Козлов // Психологос: энцикл. практ. психологии. – Режим доступа: http://www.psychologos.ru/articles/view/koleso_zhizni. – Дата доступа: 29.08.2017.
7. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер : Питер принт, 2005. – 350 с.

REFERENCES

1. Katovich, N. K. Podgotovka pedagogov k formirovaniyu kultury zdorovogo obraza zhizni / N. K. Katovich, V. N. Kovalyova // Prablemy vykhavannya. – 2008. – № 5. – S. 50–53.
2. Kuznetsova, L. F. Zdorovyy obraz zhizni: zhiznennyye navyki : posobiye / L. F. Kuznetsova ; pod nauch. red. N. N. Yakovlevoy. – Minsk : Nats. in-t obrazovaniya, 2010. – 140 s.
3. Malyarchuk, N. N. Zdorovyesosizidayushchaya deyatelnost pedagogov / N. N. Malyarchuk // Pedagogika. – № 1. – 2009. – S. 55–59.
4. Shmelyova, Ye. A. Akmeologicheskiye aspekty professionalnoy podgotovki budushchikh uchiteley / Ye. A. Shmelyova. – Shuya, 2008. – S. 54–57.
5. Bolshaya entsiklopediya psikhologicheskikh testov / avt.-sost. A. Karelin. – M. : Eksmo, 2007. – 414 s.
6. Kozlov, N. I. Koleso zhizni [Elektronnyy resurs] / N. I. Kozlov // Psikhologos: entsikl. prakt. psikhologii. – Rezhim dostupa: http://www.psychologos.ru/articles/view/koleso_zhizni. – Data dostupa: 29.08.2017.
7. Praktikum po psikhologii zdorovya / pod red. G. S. Nikiforova. – SPb. : Piter : Piter print, 2005. – 350 s.

8. *Бредихина, Н. В.* Ориентации населения на здоровый образ жизни: региональный аспект: автореф. дис. ... канд. социол. наук: 22.00.06 / Н. В. Бредихина ; Урал. гос. ун-т. – Челябинск, 2006. – 23 с.
9. *Ушакова, Я. В.* Здоровье студентов и факторы его формирования / Я. В. Ушакова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – № 4. – 2007. – С. 197–202.
10. *Шуайбова, М. О.* Воспитание готовности к здоровому образу жизни студенческой молодежи в вузе / М. О. Шуайбова // Известия Дагестанского государственного педагогического университета Известия. – № 4. – 2010. – С. 47–51.
11. *Виленский, М. Я.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : Гардарики, 2007. – 218 с.
12. *Давиденко, Д. Н.* Здоровье и образ жизни студентов: учеб. пособие / Д. Н. Давиденко, Ю. Н. Щедрин, В. А. Щеглов; под общ. ред. Д. Н. Давиденко. – СПб. : С.-Петерб. гос. ун-т информ. технологий, механики и оптики, 2005. – 124 с.
13. *Проскурякова, Л. А.* Здоровьесбережение в системе высшего образования / Л. А. Проскурякова // Высшее образование сегодня. – 2010. – № 6. – С. 80–83
14. *Мельникова, М. М.* Концептуальные подходы к системе организации здоровьесберегающего образования в вузе / М. М. Мельникова, Н. П. Абаскалова // Сибирский педагогический журнал. – № 9. – 2007. – С. 304–314.
15. *Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., 9–10 дек. 2002 г. / Белорус. гос. пед. ун-т, Европ. гуманитар. ун-т, Науч.-метод. совет по физ. культуре и спорту М-ва образования Беларуси ; редкол.: В. А. Соколов (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГПУ, 2002. – 182 с.*
16. *Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры на современном этапе : материалы VI междунар. науч.-практ. конф., Минск, 30–31 окт. 2008 г. / Белорус. гос. пед. ун-т ; редкол.: В. Е. Васюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГПУ, 2008. – 197 с.*
17. *Буканов, В. Л.* Оценка уровня мотивации, активности и самочувствия во время занятий физической культурой у студентов / В. Л. Буканов // Ярослав. пед. вестн. Психол.-пед. науки. – 2012. – № 3. – С. 125–128.
18. *Юрченя, И. Н.* Мотивационные приоритеты и улучшение качества физического воспитания студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] / И. Н. Юрченя, С. Н. Запольская // Вопросы физического воспитания студентов вузов : сб. науч. ст. / Белорус. гос. ун-т. – Минск, 2016. – Вып. 12. – Режим доступа: http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/165500/1/vopr.%20%20fiz.%20vospit_12.pdf. – Дата доступа: 31.08.2017.
19. *Амосова, Ю. А.* К вопросу о компетенциях будущего педагога в области формирования ценностей здорового образа жизни / Ю. А. Амосова // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – № 2. – С. 141–143.
8. *Bredikhina, N. V.* Oriyentatsii naseleniya na zdorovyy obraz zhizni: regionalnyy aspekt: avtoref. dis. ... kand. sotsiol. nauk: 22.00.06 / N. V. Bredikhina ; Ural. gos. un-t. – Chelyabinsk, 2006. – 23 s.
9. *Ushakova, Ya. V.* Zdorovye studentov i factory yego formirovaniya / Ya. V. Ushakova // Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N. I. Lobachevskogo. – № 4. – 2007. – S. 197–202.
10. *Shuaybova, M. O.* Vospitaniye gotovnosti k zdorovomu obrazu zhizni studencheskoy molodyozhi v vuze / M. O. Shuyabova // Izvestiya Dagestanskogo gosudarstvennog pedagogicheskogo universiteta. – № 4. – 2010. – S. 47–51.
11. *Vilenskiy, M. Ya.* Fizicheskaya kultura i zdorovyy obraz zhizni studenta / M. Ya. Vilenskiy, A. G. Gorshkov. – M. : Gardariki, 2007. – 218 s.
12. *Davidenko, D. N.* Zdorovye i obraz zhizni studentov: ucheb. posobiye / D. N. Davydenko, Yu. N. Shchedrin, V. A. Shcheglov; pod obshch. red. D. N. Davydenko. – SPb. : S.-Peterb. gos. un-t inform. tekhnologiy, mekhaniki i optiki, 2005. – 124 s.
13. *Proskuryakova, L. A.* Zdorovyeberezhniye v sisteme vysshego obrazovaniya / L. A. Proskuryakova // Vysseye obrazovaniye segodnya. – 2010. – № 6. – S. 80–83.
14. *Melnikova, M. M.* Kontseptualnyye podkhody k sisteme organizatsii zdorovyeberegayushchego obrazovaniya v vuze / M. M. Melnikova, N. P. Abaskalova // Sibirskiy pedagogicheskiy zhurnal. – № 9. – 2007. – S. 304–314.
15. *Zdorovye studencheskoy molodyozhi: dostizheniya nauki i praktiki na sovremennom etape : materialy III Mezhdunar. nauch.-prakt. konf., 9–10 dek. 2002 g. / Belarus. gos. ped. un-t, Yevrop. gumanitar. un-t, Nauch.-metod. sovet po fiz. kulture i sportu M-va obrazovaniya Belarusi ; redkol.: V. A. Sokolov (otv. red.) [i dr.]. – Minsk : BGPU, 2002. – 182 s.*
16. *Zdorovye studencheskoy molodyozhi: dostizheniya teorii i praktiki fizicheskoy kultury na sovremennom etape: materialy VI mezhdunar. nauch.-prakt. konf., Minsk, 30–31 okt. 2008 g. / Belarus. gos. ped. un-t; redkol.: V. Ye. Vasyuk (otv. red.) [i dr.]. – Minsk : BGPU, 2008. – 197 s.*
17. *Bukanov, V. L.* Otsenka urovnya motivatsii, aktivnosti i samochuvstviya vo vremya zanyatiy fizicheskoy kulturoy u studentov / V. L. Bukanov // Yarosl. ped. vestn. Psikhol.-ped. nauki. – 2012. – № 3. – S. 125–128.
18. *Yurchenya, I. N.* Motivatsionnyye priorityety i uluchsheniye kachestva fizicheskogo vospitaniya studentov spetsialnogo uchebnogo otdeleniya [Elektronnyy resurs] / I. N. Yurchenya, S. N. Zapolskaya // Voprosy fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov : sb. nauch. st. / Belarus. gos. un-t. – Minsk, 2016. – Vyp. 12. – Rezhim dostupa: http://elib.bsu.by/bitstream/123456789/165500/1/vopr.%20%20fiz.%20vospit_12.pdf. – Data dostupa: 31.08.2017.
19. *Amosova, Yu. A.* K voprosu o kompetentsiyakh budushchego pedagoga v oblasti formirovaniya tsennostey zdorovogo obraza zhizni / Yu. A. Amosova // Mir nauki, kultury, obrazovaniya. – 2010. – № 2. – S. 141–143.