

Обучение как универсальная оздоровительная технология

Кальма Нина Витальевна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Магистрант

Статья печатается в рамках реализации направления «Наука и инновации» Программы развития деятельности студенческих объединений «Свет с Востока» Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема, поддержанной Минобрнауки РФ в 2016 г.

Аннотация

В данной статье представлен материал по здоровьесберегающим технологиям в вузе и сохранению здоровья студенческой молодежи. Для реализации здоровьесберегающего обучения, в первую очередь необходимо проводить комплексную систему в масштабах всего учебного заведения. Данная система включает в себя мониторинг, оценку здоровья, профилактику заболеваний и реабилитационно-восстановительные программы.

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровье, медицина, обучение, воспитание, молодежь, студенты.

Education as a universal health technologies

Kalma Nina Vitalevna

Sholom Aleichem Priamursky State University

Master student

Annotation

This article contains material on zdoorovesberegajushchim technology in high school and maintaining the health of students. To implement the health-education, first of all it is necessary to conduct a comprehensive system-wide institution. This system includes monitoring, health assessment, disease prevention and rehabilitation and vostonovitelny program.

Keywords: здоровьесбережение, здоровье, медицина, обучение, воспитание, молодежь, студенты.

Составная часть гуманного типа образования, являющегося олицетворением современного подхода к обучению в новом тысячелетии, является здоровьесберегающее обучение. Принципиальными особенностями данного типа обучения являются: удовлетворение на разном уровне потребностей и интересов человека, ориентация на благополучие человека, развитие в нем таких личностных и социально значимых качеств, которые позволили бы ему быть здоровым и успешным.

Качество нынешней образовательной среды во многом определяется наличием внедренных в учебный процесс здоровьесберегающих технологий. Стремление внедрять и поддерживать на высоком уровне здоровьесберегающие технологии обучения в вузе, является залогом конкурентоспособности вуза и его успешной деятельности на рынке образовательных услуг. Сохранение, укрепление, обеспечение и улучшение здоровья студента становится важным компонентом современного вузовского образования – отражением общественного идеала на подготовку не только грамотного специалиста, но и человека, способного эффективно противостоять стрессам и другим факторам, влияющим на работоспособность и общее самочувствие организма, также противостоять природно-климатическим, эргономическим, социокультурным факторам.

Таким образом, оздоровительные технологии и системе оздоровления в молодежной среде, в настоящее время становятся полноправной составляющей учебного процесса в высшем учебном заведении нашей страны.

Исследование современных оздоровительных систем высших учебных заведений продемонстрировало, что их основой, как правило, остаются технологии выявления уже заболевших студентов, что является заведомо невыгодным в условиях рыночной экономики, поскольку профилактика заболеваний заведомо дешевле лечения. При всем прочем, данные системы являются убыточными за счет очень большого потребления человеческого и финансовых ресурсов, затрачиваемых на учет и отчетность по заболеваемости обучающихся перед вышестоящими организациями.

Традиционная структура здоровьесберегающих систем вузов в советское время включало, как правило: профилактические и санаторно-курортные подразделения, студенческую поликлинику, стадионы, спортивные комплексы и туристические базы.

Данные системы носили нецикличный диагностико-клинический характер, так как главным аспектом направления профилактических мероприятий являлись результаты медицинских осмотров и диспансеризаций, позволяющие выявить граничные величины ряда показателей, выход за пределы которых связывается с возникновением заболевания студента. Студент должен был либо попасть в группу риска в результате медосмотров, либо обратиться к врачу с конкретными жалобами на здоровье прежде, чем будет проводиться мониторинг состояния, диагностика, коррекция а также назначение профилактических, санаторно-курортных и спортивно-оздоровительных мероприятий способствующих оздоровления молодого организма.

В поле зрения вузовских систем, разработанных только на основе медицинских осмотров и диспансеризаций, входит ограниченное число студентов у которых состояние здоровье до поступления в вуз была уже специальная медицинская группа. Именно на больных студентах, составляющих от 25 до 42%, сосредотачиваются все усилия медперсонала студенческих поликлиник, профилакториев, реабилитационных центров, а

также имеющегося в структуре вуза персонала туристических баз и санаторно-курортных учреждений. В некоторых высших учебных заведениях отсутствуют самые базовые элементы здоровьесберегающих компонентов, вузы нуждаются в специальных тренажерах улучшающие здоровье молодого поколения. Основная же часть студентов в процентном соотношении 58–85% практически остается без внимания до появления очевидных медицинских диагностических показателей. Последнее означает, что большинство оздоровительных систем в современных высших учебных заведениях практически исключают диагностику студентов, отнесенных по традиционным критериям к категории здоровых, – донологическую диагностику напряженностей в функциональных системах студентов, возникающих в процессе обучения.

В настоящее время значительно расширяется запас как диагностических, так и коррекционных средств. В литературе из числа представленных средств, можно выделить, по меньшей мере, три основных направления: традиционной медицины, восточной и нетрадиционной медицины.

В последние годы в отечественной и западной науке, сформировалась довольно слаженная концепция здоровья, учитывающая восточный, нетрадиционный и собственный опыт. Концепция опирается на представление организма в виде открытой сложной самоорганизующейся системы, стремящейся сохранить здоровое состояние в процессе взаимодействия целого организма с внешней средой и гармоничного взаимодействия всех подсистем внутри организма. В рамках данной концепции существенными являются понятия функциональных резервов здоровья человека, степени напряженности регулирования, гармоничность взаимодействия подсистем, энергообеспечения организма, адаптации. В целом эта концепция претендует на теорию управления индивидуальным здоровьем и в этом смысле сближается с концепцией восточной медицины.

Чаще всего комплексная система здоровьесберегающего обучения включает: начальный мониторинг здоровья, текущую оценку здоровья, профилактику заболеваний, помощь при нарушениях здоровья, итоговый мониторинг здоровья и послевузовскую оценку здоровья выпускников.

Основой для осуществления мероприятий здоровьесберегающего обучения являются соответствующие структурные подразделения вузов: межвузовские и внутривузовские поликлиники; учебно-научно-практические центры, включающие в свой состав службу функциональной диагностики и профилактики; профилактории вузов и спортивно-оздоровительные объекты; кафедры физической культуры, валеологии и психологии; профсоюзные комитеты и общественные студенческие организации.

В настоящее время в ряде вузов РФ реализуются различные модели здоровьесберегающего обучения. В первую очередь это реализация комплексной системы в масштабах всего учебного заведения. Такая модель существует, например, в Братском, Ростовском, Оренбургском, Казанском

государственных университетах. В данных вузах используется циклическая система оздоровительного обучения, в нее входят следующие компоненты.

Дифференциальная диагностика и мониторинг, проводятся систематическое наблюдение за показателями здоровья и тенденциями функциональных напряженностей, поведенческими факторами риска. Эффективность оздоровительной технологии подтверждается не только улучшением, но и отсутствием отрицательной динамики показателей здоровья.

Коррекция предусматривает работу с группами риска, направленную на нормализацию функционального состояния и показателей здоровья. При этом используются:

– функциональные тренинги, позволяющие влиять на механизмы регуляции внимания, сосредоточенности, восприятия, уровень неспецифической активации и т.п.; методики саморегуляции на основе принципа биологической обратной связи, бинауральной стимуляции, виртуальной реальности, интеллектуальных компьютерных игр и т. д.;

Период обучения в вузе наиболее благоприятен для оздоровления молодежной среды, так как система образования является одним из эффективных каналов воздействия, позволяющего совместно с основной образовательной задачей давать знания и усилить формирование у молодых людей систему ценностей, в котором знания являются определяющимися здоровья молодого поколение.

Каждое учебное учреждение должно разрабатывать и внедрять циклическую систему оздоровительного обучения, в которой должно внимание уделяется не только больным, но и здоровым студентам в направлениях обеспечения, сохранения, укрепления и улучшения их здоровья.

Библиографический список

1. Образование и здоровье [Электронный ресурс]: федер.закон: от 19.01.2001 г. N 176-ФЗ (ред. От 12.10.2009) Режим доступа: <http://base.garant.ru/12116087/> (Дата обращения 12.10.2016)
2. Логинов В.В. Здоровьесберегающее обучение в СГА как элемент системы управления качеством образования в ВУЗЕ [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://prophylaxis.muh.ru/articles/17.html> (Дата обращения 11.10.2016)