

**Курганская Татьяна Викторовна**

кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры философии  
филиала Московского государственного  
машиностроительного университета (МАМИ),  
г. Кропоткин

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА**

---

---

**Аннотация:**

*В настоящее время перед государством остро стоит проблема формирования здорового поколения. Одним из путей ее решения является ориентировка учебной и внеучебной деятельности высших учебных заведений на здоровьесбережение. В статье рассматриваются возможности формирования ценностных ориентаций студентов на здоровый образ жизни (ЗОЖ), варианты их приобщения к ЗОЖ путем реализации программ здоровьесбережения в образовательном процессе.*

**Ключевые слова:**

*здоровье; соматическое (физическое), психическое и социальное здоровье; личность; студент; программы здоровьесбережения; здоровый образ жизни.*

---

---

**Kurganskaya Tatyana Viktorovna**

PhD in Education Science,  
Assistant Professor,  
Philosophy Subdepartment,  
Moscow State Machine Building University (MAMI),  
branch in Kropotkin

## **INTRODUCTION OF STUDENTS' HEALTHCARE PROGRAMS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF HIGHER SCHOOLS**

---

---

**Summary:**

*Nowadays the state faces an urgent problem of raising a healthy generation. One of the ways is focusing on the healthcare of educational and extra-curricular activities in higher schools. The article considers resources of development of students' healthy lifestyle, in particular by means of introduction of the healthcare programs into the educational process.*

**Keywords:**

*health, somatic (physical), mental and social health, personality, student, healthcare programs, healthy life style.*

---

---

Новое столетие, динамичное и напряженное, актуализирует проблему сохранения здоровья подрастающего поколения, подготовки его к самостоятельной полноценной жизни. Очевидным становится возникшее противоречие между потребностью государства в здоровом поколении, с одной стороны, и условиями жизни, которые характеризуются снижением уровня продолжительности жизни, ранней смертностью работоспособного населения, высокими показателями заболеваемости и смертности детей – с другой. Это противоречие приводит к необходимости ориентировать систему образования на сохранение и развитие здоровья личности обучающихся.

Актуальность проблемы реализации программ здоровьесбережения студентов в образовательном процессе вуза состоит в том, что сложилась стойкая тенденция к ухудшению здоровья учащейся молодежи. Современное медицинское сопровождение учебного процесса не дает должного эффекта, следовательно, это не только медицинская, но и психолого-педагогическая проблема. Возникает острая необходимость в реализации специальных образовательно-оздоровительных программ в образовательных учреждениях как реальной возможности существенного снижения заболеваемости и смертности населения. В работе мы рассматриваем их реализацию прежде всего в рамках таких дисциплин высшей школы, как «Психология и педагогика», «Психология», «Психология управления», а также во внеучебной деятельности.

При определении концепции здоровьесбережения образовательного учреждения высшего профессионального образования мы ориентировались на процесс развития личности студента без противоречий с основными образовательными потребностями. И здесь мы опираемся на педагогическую стратегию ориентирования студента на здоровый образ жизни, разработанную Н.А. Красноперовой. Результатом реализации этой стратегии является осознанный выбор ценностных ориентаций, направления становления личности, ее самореализации во всех сферах жизни. Особенности возраста учащейся молодежи и основные принципы данной стратегии делают акцент на включение студента как субъекта в здоровьесберегающую деятельность [1].

При разработке программы по здоровьесбережению мы обращались к работам В.А. Петькова [2]. В них установлено, что успешность процесса ориентировки студентов на здоровый образ жизни зависит от: развития психолого-педагогической и валеологической культуры студентов; развития духовно-нравственной культуры; наличия целей и смысла в жизни; гармоничности ценностной структуры, в которой гуманистические ценности занимают приоритетные места.

Рассматривая ряд направлений, ориентированных на здоровьесбережение студентов в образовательном пространстве вуза, авторы уделяют особое внимание интеграции учебной и внеучебной работы по здоровьесбережению. Разделяя данную точку зрения, мы бы хотели подчеркнуть, что представляется целесообразным акцентировать внимание на проблеме здоровьесбережения при осуществлении внеучебной воспитательной работы вуза. Изменение подходов к построению системы внеучебной работы в контексте программы образовательного учреждения высшего профессионального образования по здоровьесбережению предполагает, по нашему мнению, формирование ценностных ориентаций студентов на здоровый образ жизни и приобщение к ЗОЖ в качестве системообразующего фактора. На это существуют определенные основания. Здоровье – многоаспектное интегративное понятие.

Ученые Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считают, что здоровье имеет несколько составляющих; оно традиционно представлено следующими компонентами: физическими (соматическими), духовными (душа, разум) и социальными, что, по Г.Л. Апанасенко, соответствует трем составляющим личности – соматическому (физическому), психическому, социальному [3].

При этом физическое (соматическое) здоровье рассматривается как отсутствие каких-либо функциональных отклонений, хороший уровень функций различных систем, гармоничность физического развития.

Социальное здоровье понимается как состояние личности в обществе, то есть социальное благополучие, социальная безопасность, жизненная активность, выполнение социальных ролей; рациональные социальные притязания; социальная обусловленность здоровья поведением человека, образом жизни и образом мыслей.

Психическое здоровье можно представить как «состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества» [4].

По оценкам экспертов ВОЗ, факторы, определяющие здоровье отдельного индивида и общества в целом, имеют следующее соотношение:

- на 50 % и более – здоровье обусловлено образом жизни;
- на 20–25 % – состоянием (загрязнением) внешней среды;
- на 20 % – генетическими факторами;
- на 8–10% – состоянием здравоохранения.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни» (Н.М. Амосов, И.И. Брехман, В.И. Жолдак, Ф.Г. Ситдииков). Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Здоровье, обучение, воспитание и развитие взаимосвязаны и взаимообусловлены: чем крепче здоровье учащихся, тем продуктивнее обучение и развитие личности. Здоровье ребенка и подростка обуславливает его активность и противостояние вероятному негативному воздействию извне, то есть успешность его адаптации к условиям среды. В свою очередь, степень здоровья определяется широтой адаптационных возможностей организма и личности. Поэтому воспитание основ здорового образа жизни является одним из направлений современной педагогики.

В процессе изучения дисциплин «Психология и педагогика», «Психология» и в ходе внеучебной работы в форме факультатива нами была реализована здоровьесберегающая программа «Я и мое здоровье», где основное внимание уделяется пониманию сущности здоровья и ЗОЖ, воспитанию креативного валеогенного мышления и поведения, формированию потребностно-мотивационной сферы личности для построения индивидуального здорового образа жизни.

Реализация программы предусматривает четыре последовательных этапа: знания (овладение определенной информацией); убеждения (трансформация в сознание необходимых знаний); умения (выработка способности правильно выполнять рекомендации); навыки (выработка динамического стереотипа в выполнении комплекса оздоровительных мероприятий).

Формат работы по данной программе предполагает помимо лекционных и практических занятий еженедельные двухчасовые встречи в форме факультативных занятий с целью озвучивания результатов своей работы за неделю (отчет), получения новых теоретических знаний и практических заданий на неделю (недельный контракт).

Для оценки эффективности реализации программы нами были обозначены следующие критерии, уровень сформированности которых устанавливался по результатам итогового анкетирования и анализа еженедельных отчетов о проделанной работе:

1) наличие знаний и представлений о здоровом образе жизни, интереса к здоровьесбережению, желания для того, чтобы самосовершенствоваться, а также навыков сохранения и укрепления своего здоровья;

2) сформированность системы убеждений и ценностей, которые характеризуют отношение личности к своему здоровью;

3) умение применять полученные знания о здоровом образе жизни и влиянии вредных привычек;

4) потребность в заботе о своем здоровье.

Наличие ярко выраженного одного или нескольких из названных критериев еще не означает высокий уровень ценностного отношения к здоровью и ведения ЗОЖ студентами. Только при максимально возможном для каждой личности одновременном наличии всех или большинства предложенных критериев можно говорить о высоком уровне сформированности уровня ценностного отношения к здоровью и ведения ЗОЖ студентами.

Таким образом, реализация данной программы позволяет решать общие (информационные, практические) и специфические (ценностно-ориентационные, воспитательные, оздоровительные) задачи, что является основной базой в сохранении здоровья студентов и их подготовке к полноценной жизни.

### **Ссылки:**

1. Красноперова Н.А. Ориентирование студента на здоровый образ жизни в процессе профессионального становления : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2004.
2. Петков В.А. Методологические основания организации здоровьесберегающей среды высшего учебного заведения // Научные труды международной научно-практической конференции «Физическая культура в личностно-профессиональном развитии студента и его образе жизни». М., 2013. С. 116–120.
3. ВОЗ. Задачи по достижению здоровья для всех. Копенгаген, 1985. 230 с.
4. Информационный бюллетень Всемирной организации здравоохранения. 2007. Сентябрь. № 220.

### **References:**

1. Krasnoperova, NA 2004, *Orienting the student to a healthy lifestyle in the course of professional formation*, PhD thesis abstract, Krasnoyarsk.
2. Petkov, VA 2013, 'Methodological bases of the organization of health-medium higher education institution', *Proceedings of the international scientific-practical conference "Physical Culture in personal and professional development of the student and his way of life"*, Moscow, p. 116-120.
3. WHO. *Targets for health for all 1985*, Copenhagen, 230 p.
4. *Bulletin of the World Health Organization* 2007, September, no. 220.