

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*Допущено методическим советом
Пермского государственного
национального исследовательского университета
в качестве учебно-методического пособия для студентов,
изучающих дисциплину «Физическая культура»*



Пермь 2018

УДК 396:61
ББК 75
И665

Составители Черемных А. Н., Чедова Т. И.

И665 Инновационный подход к здоровьесбережению студентов в рамках семинарских занятий модуля «Физическая культура» [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / А. Н. Черемных, Т. И. Чедова; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Электрон. дан. – Пермь, 2018. – 4 Мб; 96 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/innovacionnyj-podhod-k-zdoroviesberezheniyu-studentov.pdf>. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-7944-3178-0

Учебно-методическое пособие ориентировано на формирование у студентов здоровьесберегающих компетенций, необходимых для успешной личной и профессиональной самореализации.

В пособии представлен теоретический материал по формированию здоровьесберегающих компетенций студентов и современным формам и способам обучения, который может быть применен преподавателями кафедр физической культуры и спорта высших и профессиональных учебных заведений.

Раскрыто содержание инновационной тренинговой методики по рефлексии студентов «Helthline: узнай и действуй», которую можно использовать преподавателям физической культуры для проведения семинарских занятий в интерактивной форме.

Пособие может быть использовано преподавателями и студентами всех направлений и специальностей для изучения вопросов, касающихся здоровьесбережения.

*Издается по решению кафедры физической культуры и спорта
Пермского государственного национального исследовательского университета*

Рецензенты: кафедра физической культуры Пермского государственного аграрно-технологического университета им. академика Д. Н. Прянишникова (зав. каф. – канд. пед. наук, доцент **С. В. Яковлев**); ст. преподаватель кафедры огневой и физической подготовки Пермского института ФСИН России, канд. пед. наук, ст. лейтенант внутренней службы **А. С. Михайлов**

ISBN 978-5-7944-3225-1

© Черемных Г. А., Чедова Т. И.,
составление 2018
© ПГНИУ, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ СИСТЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ.....	6
2. АНАЛИЗ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С УЧЕТОМ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ИХ ВОЗРАСТА	13
3. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	22
3.1. Мотивационные аспекты здоровьесбережения.....	22
3.2. Теоретические основы здоровьесберегательной деятельности студентов....	25
4. АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ КАК ОСНОВА МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	41
4.1. ТРЕНИНГ КАК ОДИН ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ ИНТЕРАКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ.....	56
4.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГА-СЕМИНАРА «HEALTHLINE: УЗНАЙ И ДЕЙСТВУЙ».....	61
БИБЛИОГРАФИЯ.....	79
Приложение 1.....	81
Приложение 2.....	84
Приложение 3.....	93

ВВЕДЕНИЕ

«Федеральная целевая программа развития образования до 2025 года» ориентирует общеобразовательные учреждения на формирование у учащихся универсальных знаний, развитие их творческого и критического мышления, создание условий для саморазвития и самореализации личности.

Физическое воспитание прямо и опосредованно охватывает такие свойства и направленности личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой социума, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, работой и отдыхом. Достижение гармонии обеспечивает личности социальную устойчивость, результативную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт. Актуальным в дисциплине «Физическая культура» является то, что она раскрывает важнейшие аспекты здоровьесбережения студенческой молодежи.

Содержание пособия детально включает важные аспекты здоровьесбережения студенческой молодежи – актуализацию состояния здоровья и психофизиологических особенностей студенческого возраста, роль педагогического воздействия в поиске эффективных путей совершенствования здоровья студентов, теоретические и мотивационные основы здоровьесберегательной деятельности, активные и интерактивные методы обучения основам здоровьесбережения.

Современным обществом востребованы люди, которые не просто обладают коммуникативными качествами, творческим потенциалом, но способны к саморегуляции и адекватному анализу своей деятельности. А. В. Хуторской определяет все вышесказанное таким понятием, как рефлексия, и говорит, что это мыследеятельностный или чувственно переживаемый процесс осознания субъектом образования своей деятельности. Специалисты педагогических наук считают, что, если человек не рефлексировывает, он не выполняет роли субъекта образовательного процесса.

Нашими специалистами был разработан тренинг «Helthline: узнай и действуй», направленный на развитие у студентов способности к рефлексии. Для нас наиболее актуально следующее определение рефлексивности: это способность индивида выйти за рамки своего «Я», размышлять, анализировать и делать выводы, сравнивать свое «Я» с другими. Это уникальная возможность критически посмотреть на себя со стороны.

Представленные в данном издании источники литературы позволят студентам при необходимости детально изучить вопросы здоровьесбережения и пополнить объем имеющихся знаний по этому вопросу.

В приложении представлена ценная информация для более детальной подготовки студентов к семинарам. Различные современные формы и методы обучения, подробно представленные в данном учебно-методическом пособии, могут быть успешно применены преподавателями при подготовке и проведении семинарских занятий по модулю «Физическая культура».

1. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ СИСТЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В РОССИИ

Образование играет очень важную роль в нашей жизни. Это единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции, определенного объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Система образования – самостоятельная отрасль социальной и экономической сферы, которая в нашей стране неоднократно подвергалась изменениям.

Реформа образования в Российской Федерации началась в 2010 году с подписания законопроекта о комплексе мероприятий по модернизации системы образования. Официальный старт был дан 1 января 2011 года.

К основным мерам, предпринятым по реформированию образования, относятся:

- введение единого государственного экзамена (ЕЭГ) взамен «несправедливой», по мнению законодателей, экзаменационной системы, действовавшей в России долгие десятилетия;
- внедрение и дальнейшее развитие высшего образования нескольких уровней – бакалавриата и магистратуры, направленных на сближение российского образования с европейским. Часть вузов сохранили пятилетнее обучение по некоторым специальностям, но их осталось совсем немного;
- постепенное сокращение численности учителей и педагогов;
- сокращение числа высших учебных заведений путем их закрытия или реорганизации, в результате которой они присоединились к более сильным вузам по заключению специальной комиссии, созданной Министерством образования РФ.

Система образования в России состоит из нескольких компонентов:

- государственные требования и стандарты, разрабатываемые на федеральном уровне;
- образовательные программы разных видов, направлений и уровней;
- учреждения в сфере образования, а также педагогический состав, непосредственно сами ученики и их законные представители;
- органы управления образованием (на федеральном, региональном и муниципальном уровнях) и созданные при них органы совещательного или консультативного характера;

- организации, призванные обеспечивать образовательную деятельность и проводить оценку ее качества;
- различные объединения, работающие в образовательной сфере.

Законодательство и правовое регулирование образования. Право на получение образования гражданам нашей страны гарантировано Конституцией Российской Федерации (ст. 43), а все смежные вопросы находятся в ведении государства и его субъектов.

Основным документом, регулирующим систему образования, является Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Согласно документу указы, распоряжения, постановления и прочие документы в образовательной сфере могут приниматься не только на федеральном, но также и на региональном и муниципальном уровнях, как дополнения к основным общегосударственным.

Все стандарты по обучению принимаются на федеральном уровне и призваны обеспечивать:

- единый образовательный процесс на всей территории РФ;
- преемственность основных программ;
- разнообразие содержания программ на соответствующем уровне, формирование программ различной направленности и сложности, принимающих во внимание потребности и способности учащихся;
- гарантированный уровень и система качества образования в рамках единых обязательных требований образовательных программ – по условиям и результатам их изучения.

Помимо этого, они являются основой, исходя из которой оценивается качество образования учащихся, а также устанавливаются сроки обучения в рамках того или иного вида образования.

Исполнение стандартов и требований является обязательным условием при реализации основных программ образования в дошкольных и в других организациях, ведущих образовательную деятельность.

Государственные стандарты включают в себя в том числе и требования к основным образовательным программам:

- их структуре;
- условиям реализации, включая финансовые, кадровые и вопросы материально-технического характера;
- итоговым результатам по их освоению.

Для учеников с ограниченными возможностями предусмотрены специальные требования и стандарты, которые имеются и на уровне профессионального образования.

Развитие системы образования. Концепция изложена Правительством РФ в постановлении от 23 мая 2015 г. № 497 «О Федеральной целевой программе развития образования на 2016–2020 годы».

Программа направлена на формирование ряда условий для эффективного развития образования в России, которые будут способствовать обеспечению доступного качественного образования, отвечающего современным требованиям общества.

Для достижения поставленной цели следует выполнить следующие задачи:

- формирование и интеграция инноваций структурного и технологического характера в среднем профессиональном и высшем образовании;
- разработка и внедрение комплекса мер по развитию эффективной и привлекательной системы дополнительного обучения детей, научной и творческой среды в образовательных заведениях;
- формирование такой инфраструктуры, которая бы обеспечила условия для подготовки высококвалифицированных кадров в условиях современного рынка;
- формирование востребованной системы оценки качества образования и его образовательных результатов.

Программу планируют реализовать в два этапа:

- 2016–2017 гг. – апробация и внедрение мер, начатых с момента старта федеральной реформы образования;
- 2018–2020 гг. – изменение структур образования, распространение новых образовательных программ, внедрение новых технологий и многое другое.

Современная система образования России предполагает несколько форм обучения:

- в стенах аудиторий (очная, очно-заочная (вечерняя), заочная);
- внутрисемейное;
- самообразование;
- экстернат.

Более подробно информация представлена на рис. 1.

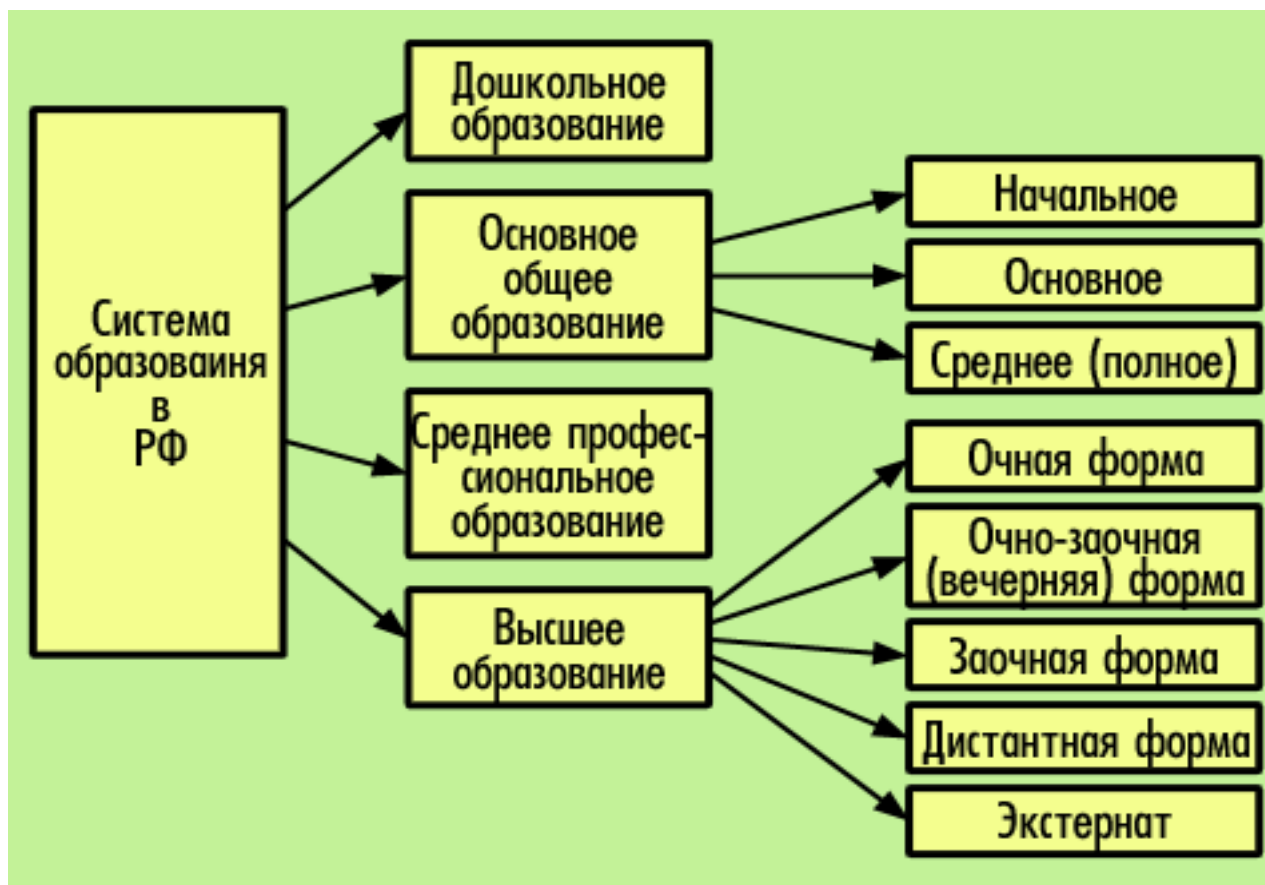


Рис. 1. Современная система образования России

По мнению С. Л. Троянской, концепция модернизации российского образования ориентирована на реализацию компетентного подхода, на формирование ключевых (базовых, универсальных) компетентностей, т. е. готовности обучающихся использовать усвоенные знания, умения и навыки, а также способы деятельности в жизни для решения теоретических и практических задач. Ключевые компетенции провозглашаются новой парадигмой результата образования.

Компетентностный подход – это приоритетная ориентация образования на его результаты: формирование необходимых общекультурных и профессиональных компетенций, самоопределение, социализацию, развитие индивидуальности и самоактуализацию (рис. 2). Такой подход ориентирует систему образования на обеспечение качества подготовки в соответствии с потребностями общества. Таким образом, и личность интегрируется в общественную деятельность, и общество использует потенциал личности.

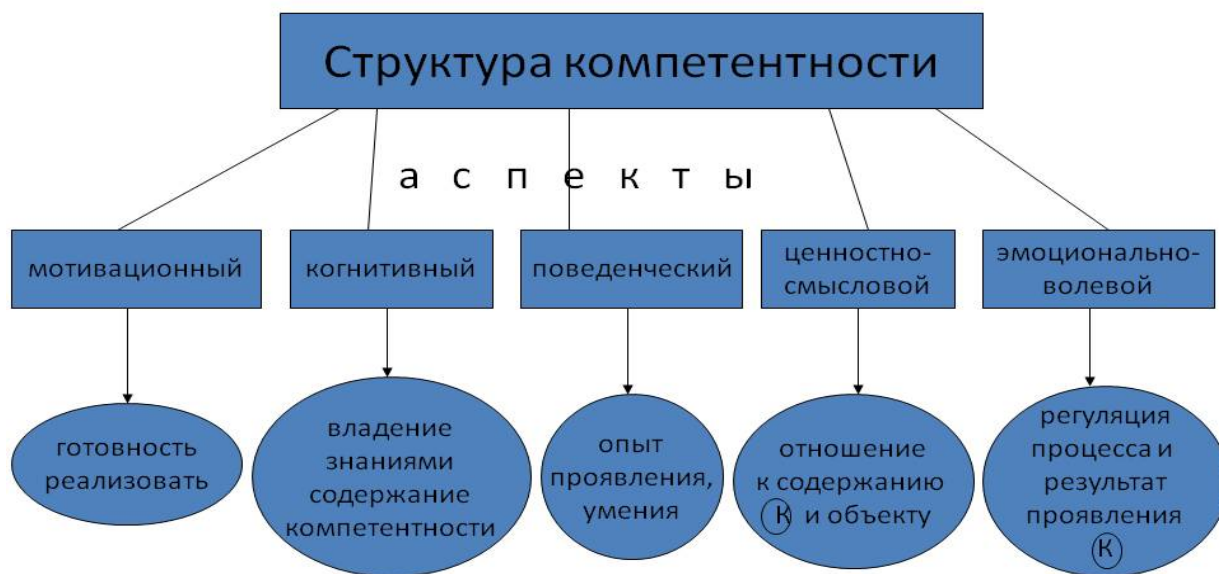
Особенности стандарта: Компетентностный подход в образовании



Рис. 2. Компетентностный подход в образовании

Компетентностный подход с его ориентацией на практически полезные качества возник как альтернатива абстрактно-теоретическим знаниям. Знания, умения и навыки – это единицы культуры и ее ценностей, а компетенции – единицы рыночной экономики и профессиональной деятельности. В большинстве исследовательских работ, особенно связанных с бизнесом, компетенция трактуется как интегральная характеристика обучающегося, отражающая его способности использовать всю совокупность имеющихся знаний, умений, навыков, опыта и личностных качеств для решения проблем.

Компетентностный опыт способствует социальной и личностной адаптации ученика к окружающей действительности. Поэтому организация этого опыта связана с интенсивными приемами воздействия на смысловую сферу ученика, на его креативные характеристики, его творческое самовыражение, на его мотивы. Компетентностный опыт – это приобретаемая учащимися новая характеристика качества его подготовки. Эта характеристика – многомерная, интегральная, не адекватная в полной мере способности применять обучающимся имеющиеся знания и умения на практике, но включающая в себя эту способность (см. рис. 3).



9

Рис. 3. Структура компетентности

«Физическая культура» как человековедческая, социально-гуманитарная дисциплина призвана обеспечить достижение целостности знаний о человеке в единстве его биологического и социального развития, овладение физическим самосовершенствованием, обретение научно обоснованных мировоззренческих ориентаций, психофизической готовности к социальной и профессиональной деятельности, «возделывание самого себя», познание глубинных процессов личностного развития. Повышение требований к качеству образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» связано с компетентностным подходом, который ориентирует на такие векторы, как высокая обучаемость, самоопределение, самоактуализация, развитие индивидуальности личности, что способствует ее более успешной социализации. Конечной целью является приобретение универсальных и профессиональных компетенций, выступающих в роли базовых структурных элементов современного личностно ориентированного образования. Впервые, наряду с физической культурой личности, в стандарте в качестве цели определена необходимость формирования универсальных и специализированных компетенций. Напомним, что компетенция (лат. *competentia* – принадлежность по праву) рассматривается в ФГОС ВПО как способность применять знания, умения и личностные качества для успешной деятельности в определенной области. Выпускники по всем направлениям подготовки бакалавриата и специалитета должны освоить за время обучения ряд универ-

сальных профессионально направленных компетенций. Сюда входит знание категориального аппарата, владение оздоровительными технологиями, обеспечивающими повышение адаптационных резервов организма, коррекцию психофизического статуса. От нынешнего выпускника вуза, наряду с владением профессиональными компетенциями и технологиями, требуется социальная мобильность, высокий уровень адаптивности, способность быстро переобучаться и совершенствоваться в течение жизни, что без высокой физической и умственной работоспособности весьма проблематично. Следовательно, выпускник вуза должен «владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». Сверхзадачей модернизации дисциплины «Физическая культура» является творческое преобразование учебного и внеучебного процесса в целях формирования:

- адаптационных резервов, укрепления здоровья студентов;
- здоровьесберегающей компетенции;
- общекультурных и профессиональных компетенций.

И. А. Зимняя определяет компетенции здоровьесбережения как знание и соблюдение норм здорового образа жизни, знание опасности курения, алкоголизма, наркомании, СПИДа; соблюдение правил личной гигиены, обихода; физическую культуру человека, свободу и ответственность выбора образа жизни.

Н. С. Лопаева определяет здоровьесберегающую компетенцию выпускника вуза как «способность владеть средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности».

А.В. Хуторской представляет здоровьесберегающие компетенции в деятельностиной форме:

- позитивно относиться к своему здоровью, владеть способами физического самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и самоконтроля;
- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, оказывать первую медицинскую помощь;
- владеть элементами психологической грамотности, половой культуры и поведения;

– владеть многообразными навыками двигательного опыта и уметь использовать его в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга;

– знать факторы положительного влияния здорового образа жизни на общее состояние организма;

– уметь подбирать индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств [15].

Модуль «Физическая культура» в ПГНИУ реализуется в соответствии с положением «О порядке реализации модуля “Физическая культура”» в ПГНИУ и положением «О порядке проведения занятий по физической культуре при очно-заочной и заочной формах обучения, при сочетании различных форм обучения, при освоении образовательной программы инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в ПГНИУ».

Для студентов, обучающихся в соответствии с ФГОС ВО по направлениям подготовки и специальностям, модуль «Физическая культура» реализуется в рамках дисциплины «Физическая культура» базовой части Блока 1 программ бакалавриата и специалитета в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы) и дисциплины «Прикладная физическая культура» (элективных дисциплин) в объеме 328 академических часов для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально прикладного характера.

Для студентов, обучающихся по образовательным программам, составленным на основе СУОС, в рамках базовой части программы бакалавриата (специалитета) дисциплина «Физическая культура» реализуется в объеме 72 академических часов (2 зачетные единицы) в форме лекционных, семинарских, практических и методических занятий, содержание которых направлено на формирование общекультурных компетенций обучающихся, на осознание студентами ценности собственного здоровья и важности практического применения знаний в социальной и профессиональной сферах жизни.

2. АНАЛИЗ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С УЧЕТОМ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ИХ ВОЗРАСТА

Анализ состояния здоровья студенческой молодежи показал, что среди студентов наблюдается общая отрицательная динамика здоровья, которая выражается в том, что от первого курса к выпускному существенно увеличивается частота жалоб на негативные симптомы. Ежегодный темп подобной динамики, на которую влияют неблагоприятные психические состояния, проблемы в учебе, во взаимоотношениях с окружающими и трудности самостоятельного ре-

шения проблем, в среднем по всему контингенту студентов дневной формы обучения достигает 10%.

В отношении условий и образа жизни студенчества следует выделить такие важные проблемы, как недостаточная сформированность в образовательной среде позитивных социальных стереотипов, относящихся к таким понятиям, как «ценность здоровья», «здоровый человек», «здоровый образ жизни», «риски в сфере здоровья и жизни»; весьма широкая распространенность ложных стереотипов в отношении социально обусловленных вредных привычек, главным признаком которых является индивидуальная и массовая лояльность к ним; слабая личная информированность о состоянии здоровья, некритическое восприятие негативных симптомов и ситуаций риска; опасно широкое распространение вредных привычек и социально обусловленных заболеваний; творческие, развивающие и коллективные формы досуга, создаваемые в университете и местном сообществе, внедряются недостаточно активно; проявляющиеся в студенческой среде признаки социальной дезадаптации, ослабления ценностного отношения к здоровью, включенности в негативные асоциальные связи и виды жизнедеятельности. Характеризуя образ жизни и здоровье современных студентов, нужно отметить, что в студенческой среде преобладает удовлетворенность собственным здоровьем. Каждый студент имеет возможность выбирать значимые для него формы жизнедеятельности, типы поведения. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности. Студенты мало уделяют внимания таким факторам, как медицинская активность населения, закаливание, сексуальная культура, несмотря на то, что последний фактор должен быть очень важным и значимым для молодежи. Вузовское руководство все чаще обращает внимание на проблему укрепления и сохранения здоровья студентов.

Одну из важнейших ролей в системе сохранения и укрепления здоровья студентов играют вузы, которые, в свою очередь, в связи с отсутствием в России единой программы внедрения здоровьесберегающих технологий, часто заменяют их на профилактические меры. Главный недостаток профилактических программ – использование однотипных методов профилактики – информационной деятельности, различных акций, средств физической культуры и спорта. А основная проблема в сфере реализации профилактических программ – недостаточное внимание к эмпирической и теоретической основе их разработки и последующей оценке их эффективности.

Отсутствие специальной статистики не позволяет в полной мере представить состояние здоровья студенческой молодежи, однако данные, относящиеся к подростковому возрасту, и результаты анализа заболеваемости обратившихся за медицинской помощью студентов дают основание считать положение в этой

сфере весьма серьезным. Особую актуальность количественная оценка здоровья при массовых обследованиях населения приобрела в последние 20–30 лет, когда ученые начали использовать математические зависимости отдельных быстро измеряемых показателей и общего состояния здоровья.

По мнению Э.М. Козина, при рассмотрении будущей профессиональной деятельности человека обязательно необходимо учитывать его состояние здоровья. Коэффициент полезного действия использования здоровья в США (имеется в виду социальная деятельность) составляет примерно 20%. В России сегодня такая достаточность здоровья соответствует работающим в 3–5% случаев. При этом отмечается, что речь в данном случае должна идти не просто о достаточности здоровья с точки зрения долгожительства и больничных листов, а о его эффективности, когда врожденные качества индивида (гуманитарные, математические и др.) соответствуют тому предложению, которое позволяет существенно или полностью восстановить трату физического, биологического, психологического здоровья, использованного для выполнения трудовой или социальной деятельности.

По мнению аналитиков, состояние здоровья российских граждан уже представляет реальную угрозу национальной безопасности. Если не принять мер по изменению ситуации, она может стать тяжким бременем для страны. В действиях государства в качестве первоочередных мероприятий предполагается создание общероссийской системы мониторинга, оценки и прогнозирования состояния здоровья населения, а также физического развития детей, подростков, молодежи. По-видимому, речь должна идти об управлении показателями, отражающими состояние здоровья студенческой молодежи в процессе физического воспитания. Количество здоровья при этом должно соответствовать требованиям профессии. За последние 10–15 лет в ряде высших учебных заведений разработаны «паспорта профессиональной психофизической готовности будущих специалистов», «паспорта здоровья» и другие нормативные показатели, позволяющие повышать резервы здоровья учащейся молодежи. Все вышесказанное только подтверждает, что специалисты в области физического воспитания достаточно давно работают над этой проблемой, но единой системы оценки и управления резервными возможностями организма будущих специалистов до сих пор не найдено.

Многочисленные исследования и собственный опыт показывают, что здоровье населения по большинству показателей не только не улучшается, но и ухудшается. При этом многие болезни, еще недавно считавшиеся исключительно старческими, сегодня стремительно «молодеют». Уже в юношеском возрасте большинство людей имеет набор хронических заболеваний. Из года в год растет заболеваемость студентов, которая обусловлена рядом бытовых и

социально-экономических факторов. Соответственно прогрессии заболеваемости студенческого контингента отмечается и рост трудопотерь, что снижает эффективность учебной деятельности.

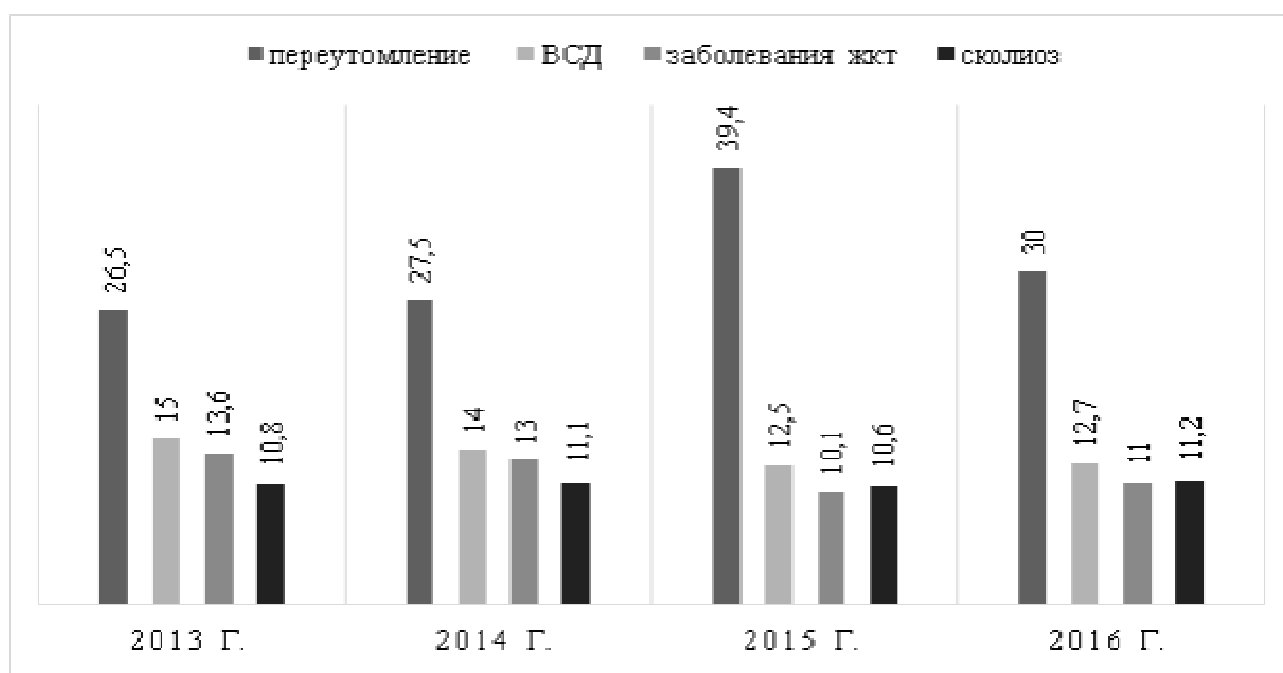


Рис. 4. Процентное соотношение данных диагнозов от общего числа поставленных диагнозов в период с 2013 по 2016 гг.

За последние 4 года практически не изменилась структура заболеваемости среди студентов. По данным статистики, по нозологии на первом месте неизменно диагноз «переутомление» (23,6 % в 2013 г., 27,5 % в 2014 г., 39,4 % в 2015 г., 30 % в 2016 г.). На втором месте по частоте поставленных диагнозов находится вегетососудистая дистония (15 % в 2013 г., 14 % в 2014 г., 12,5 % в 2015 г. и 12,7 % в 2016 г.). На третьем месте неизменно были заболевания желудочно-кишечного тракта (13,6 % в 2013 г., 13 % в 2014 г.), но в 2015 и в 2016 гг. они переместились на четвертое место (10,1 % и 11 % соответственно), уступив третье место сколиозу (10,6 % и 11,2 %). При этом снизилось количество студентов, поступивших с диагнозом «заболевания глаз» в 1,5 раза, что прежде всего связано с внедрением новой аппаратуры и новых методик лечения. Кроме того, наблюдается снижение числа пациентов с ЛОР-заболеваниями в 2,2 раза, анемией в 2,5 раза, кожными заболеваниями в 1,5 раза. На графике представлено процентное соотношение данных диагнозов от общего числа поставленных диагнозов в период с 2013 по 2016 гг. (см. рис. 4).

Кроме того, среди студентов в 1,6 раза наблюдается рост заболеваемости остеохондрозом, что неудивительно. Основной причиной появления и прогрессирования заболеваний опорно-двигательной системы является малоподвижный образ жизни, вызывающий мышечную гипотонию. Низкая физическая активность отмечается почти у 70 % студентов, результатом чего является неспо-

способность мышечного корсета удерживать костный остов в вертикальном положении. Даже незначительные отклонения от нормы еще в школьном возрасте со стороны костно-мышечной системы в сочетании с неблагоприятными условиями могут приводить к появлению патологических типов осанки, предрасполагающих в дальнейшем к развитию и прогрессированию сколиоза и дорсопатии. Другим предрасполагающим фактором, в основном среди юношей, является высокая стоимость таких благоприятных видов спорта, как плавание, которое дает равномерную нагрузку на все группы мышц. Студенты напротив чаще посещают тренажерные залы, где бесконтрольно занимаются на силовых тренажерах; часто нагрузки оказываются значительно выше допустимых и выбираются без учета противопоказаний, что ведет к высокому травматизму и стремительно усугубляет уже имеющейся патологии опорно-двигательной системы.

Особого внимания заслуживает статистика распределения числа заболевших на разных курсах. При анализе заболеваемости обнаружилось, что на I курсе самая высокая заболеваемость по числу дней – 294 дня; на II курсе – 266 дней; на III курсе – 123 дня; на IV курсе – 153 дня; на V курсе – 102 дня. Данная статистика показывает, что самое большое число обратившихся за помощью приходится на I и II курсы: резко возросшая учебная нагрузка, неблагоприятное воздействие социально-гигиенических факторов среды, стремительное изменение привычного ритма жизни и круга общения, смена места проживания, качества питания вызывают сильный стресс и оказывают выраженное негативное влияние на физическое и психологическое здоровье студентов.

Приведем данные статистики областного центра медицинской профилактики за 2014 г.: 32% подростков здоровы; 16% имеют хронические болезни; 52% имеют функциональные расстройства. Как показывают опросы в различных учебных заведениях Пермского края, большинство подростков уже имеют вредные привычки, они пробовали или курят сигареты, употребляют алкогольные напитки и наркотические средства. Мы имеем весьма негативные показатели (2014 г.): 40% юношей и 30% девушек регулярно употребляют алкоголь; около 10% подростков пробовали наркотики; у 32,8% подростков, покончивших жизнь самоубийством, найден в крови алкоголь.

Существуют причины, которые определяют нисходящую динамику здоровья молодежи.

Во-первых, это влияние «социальной воронки», т. е. больные родители рожают больных детей.

Во-вторых, на протяжении жизненного цикла интенсивность падения здоровья у детей выше средней, а проблемы заболеваемости перемещаются из групп престарелых людей в группу детей и молодежи.

В-третьих, здоровье каждого последующего поколения ниже предшествующего: здоровье детей хуже здоровья родителей, здоровье внуков вызывает опасений еще больше, чем состояние наших детей.

В-четвертых, социальные условия препятствуют реализации биологических резервов человека. Развитие индивида должно продолжаться до 35-летнего возраста, тогда как в конце 70-х гг. «пик» здоровья отмечался в 25 лет, к концу 80-х он снизился до 16 лет, а в конце 90-х человек оставался с тем потенциалом, с которым он приходил в этот мир. И аналогична ситуация в стране в целом.

Особое внимание стоит уделить диспансерным больным. Количество диспансерных больных среди студентов стремительно уменьшается. Если в 2013 г. оно составляло 35,2 %, в 2014 г. – 33 %, то в 2015 г. – уже 24 %, а в 2016 г. – 22 %. В первую очередь это связано с тем, что студенты не становятся на диспансерный учет, стремясь в будущем скрыть свои диагнозы от потенциального работодателя, так как по окончании вуза хотят получить престижную и высокооплачиваемую работу, а диагноз может стать решающим фактором при выборе кандидата на должность.

Специалисты также выделяют следующий факт: многие студенты просто не обращаются за медицинской помощью, несмотря на то что они в ней нуждаются, что значительно влияет на состояние их здоровья (табл. 1).

Таблица 1

Причины не обращения лиц в возрасте 15 лет и более
за медицинской помощью в 2016 г., %

Причина	Процент
Не рассчитывают на эффективное лечение	20,4
Не удовлетворяет работа медорганизации	29,2
Не могут добраться до медорганизации без посторонней помощи	3,3
Было тяжело добраться до медорганизации	4,2
Не располагали информацией о том, где можно получить необходимую медицинскую помощь	1,0
Не было времени	29,4
Необходимое лечение можно получить только на платной основе	12,2
Лечились самостоятельно	52,9
Другие	6,4

Время учебы в вузе совпадает со вторым периодом юности, или первым периодом зрелости (17–22 года – оптимальный возраст студента), который отличается сложностью становления личностных черт.

Студенческий возраст, по утверждению Б. Г. Ананьева, является сенситивным периодом для развития основных социогенных потенций человека.

И. А. Зимняя выделяет основные характеристики студенческого возраста: высокий образовательный уровень, высокая познавательная мотивация, наивысшая социальная активность и достаточно гармоничное сочетание интеллектуальной и социальной зрелости. В плане общего психического развития студенчество является периодом интенсивной социализации человека, развития высших психических функций, становления всей интеллектуальной системы и личности в целом. Если рассматривать студенчество, учитывая лишь биологический возраст, то его следует отнести к периоду юности как переходному этапу развития человека между детством и взрослостью. Поэтому в зарубежной психологии этот период связывают с процессом взросления.

Студенческому возрасту свойственна некоторая дисгармония. Желания и стремления у молодых людей развиваются раньше, чем воля и сила характера. В таких условиях они не всегда способны подавить некоторые чрезмерные устремления и желания. Им не хватает социальной зрелости.

Наиболее важными чертами студенческого возраста являются:

- самопознание – первая предпосылка активности развивающейся личности. Не осознав себя, не сопоставив себя с другими, не оценив свое «Я», молодой человек не способен к самооценке;

- самоутверждение – потребность занять определенную позицию, авторитет в коллективе; может проявляться через не вполне осознанное, а потому ложное стремление во что бы то ни стало обратить на себя внимание оригинальностью поведения, через негативизм, «смелость» прямолинейные утверждения. Самоутверждение может быть причиной положительного или отрицательного поведения студента;

- самостоятельность – стремление испытать свои силы и характер;

- самоопределение – поиск своего нравственного идеала, определение для себя идеальных ценностей, жизненного призвания, создание семьи и многое другое;

- коллективизм – потребность в дружеском общении, в опоре на мнение товарищей;

- максимализм – действовать по принципу «все или ничего», сделать больше, чем реально возможно.

Психологическое содержание юности связано с развитием самосознания.

Студенческий возраст характерен и тем, что в этот период максимально развиваются интеллектуальные и физические силы, осуществляется и становление целостности интеллекта, происходит наиболее активное развитие сенсорно-перцептивных, психомоторных, речемыслительных и других функций,

завершается основной цикл соматического формирования человека. В этот период отмечается наивысшая активность оперативной памяти и скорости переключения внимания.

Заметно укрепляются те качества, которых не хватало в полной мере в старших классах – целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой. Повышается интерес к моральным проблемам (цели, образу жизни, долгу, любви, верности и др.).

Студенческий возраст характеризуется интенсивной работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения.

Обучение в высшей школе – сложный и длительный процесс, предъявляющий высокие требования к пластичности психики и физиологии молодых людей. Умственная деятельность студентов осуществляется при больших информационных нагрузках в условиях дефицита времени. При нездоровом образе жизни это приводит к переутомлению, хроническому утомлению и неврозам.

Высшее образование оказывает огромное влияние на психику человека, развитие его личности. За время обучения в вузе при наличии благоприятных условий у студентов развиваются все уровни психики. Они определяют направленность ума человека, т. е. формируют склад мышления, который характеризует профессиональную направленность личности. Для успешного обучения в вузе необходим довольно высокий уровень общего интеллектуального развития, в частности восприятия, памяти, мышления, внимания, уровня владения определенным кругом логических операций.

Известно, что за период обучения в вузе студенты подвергаются воздействию ряда как неспецифических (климатогеографические, экологические), так и специфических факторов (возрастные, физиологические и психологические особенности, эмоциональные перегрузки, малоподвижный образ жизни), сказывающихся на их здоровье (Л.Н. Зефилов, Т.Ф. Щербаков, Т.Ф. Мурзина, 1978; В.В. Ильюшенко, 1978; Л.А. Воронина, Р.И. Бямин и соавт., 1990; А.Я. Карась, Г.Н. Удалова и соавт., 1990; В.К. Климова, И.И. Олейникова, 1996; Н.А. Агаджанян и соавт., 1997; Г.А. Воронина, В.А. Демидов, 1998).

Студенческий период является самым благоприятным этапом поступательного возрастного развития физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, психофизическим оптимумом человека, когда результативность воздействия физических упражнений на организм оказывается весьма высокой. Вот почему физическая культура и спорт в этот период становятся важнейшим средством укрепления здоровья, природной биологической основой для формирования человека, эффективного учебного труда, овладения наукой.

Необходимо условие для создания у студентов интереса к содержанию обучения и к самой учебной деятельности – возможность проявить самостоятельность и инициативность. Чем активнее методы обучения, тем легче заинтересовать ими студентов.

Большую роль в формировании интереса к учению играет создание проблемной ситуации, столкновение студентов с трудностью, которую они не могут разрешить при помощи имеющегося у них запаса знаний; сталкиваясь с трудностью, они убеждаются в необходимости получения новых знаний или применения старых в новой ситуации. Интересна только та работа, которая требует постоянного напряжения. Преодоление трудностей в учебной деятельности – важнейшее условие возникновения интереса к ней. Трудность учебного материала и учебной задачи приводит к повышению интереса только тогда, когда эта трудность посильна, преодолима, в противном случае интерес быстро падает.

Учебный материал и приемы учебной работы должны быть достаточно (но не чрезмерно) разнообразны. Разнообразие обеспечивается не только столкновением учащихся с различными объектами в ходе обучения, но и тем, что в одном и том же объекте можно открывать новые стороны. Новизна материала – важная предпосылка возникновения интереса к нему. Однако познание нового должно опираться на уже имеющиеся у студента знания. Использование прежде усвоенных знаний – одно из основных условий появления интереса.

Установлено также чрезвычайно важное для организации учебной деятельности положение о возможности и продуктивности формирования мотивации через целеполагание учебной деятельности.

Сначала учебно-познавательный мотив начинает действовать, затем становится доминирующим и приобретает самостоятельность и лишь после осознается, т. е. первым условием является организация, становление самой учебной деятельности. При этом мотивация лучше формируется при ее направленности на способы, а не на «результат» деятельности. В то же время она по-разному проявляется для разных возрастных групп в зависимости как от характера учебной ситуации, так и от степени контроля преподавателя.

Для студентов указанного возраста наиболее существенным элементом физического воспитания в целом является дальнейшее повышение уровня их физической культуры, получение навыков физического самосовершенствования, углубление знаний о физической тренировке и способах ее применения в разных условиях, формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями как со спортивной, так и с оздоровительной направленностью. Поэтому для повышения мотивационно-ценностного

компонента нами был создан семинар-тренинг «HealthLine: узнай и делай», который проводится в рамках теоретического блока учебной дисциплины «Физическая культура».

3. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

3.1. Мотивационные аспекты здоровьесбережения

Улучшение здоровья населения является проблемой государственной важности. В государственной программе РФ «Развитие физической культуры и спорта» от 16 августа 2014 г. одной из основных задач значится «повышение мотивации граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни». Здоровье студентов неотделимо от здоровья нации, тем более что формировать мотивацию и потребность в здоровом образе жизни наиболее важно именно у будущих высокообразованных специалистов. Формирование мотивации является одним из основных условий обеспечения высокой результативности любого образовательного процесса.

Физическая культура будущих специалистов – один из важнейших видов культуры личности и культуры общества, и без нее невозможно достичь всестороннего развития молодежи. В физкультурно-оздоровительной работе, проводимой в вузе, необходимо стремиться к решению задач уровня образованности, когда познавательные интересы в области физической культуры перерастают в потребность движения, увеличение самостоятельных занятий. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание. Ориентация студентов на творческое освоение программы по физической культуре требует упорядоченного воздействия на их интеллектуальную, эмоционально-волевою и мировоззренческую сферы, так как современное представление о физической культуре личности связывается не только с развитием двигательных качеств, здоровья, но и широтой и глубиной знаний человека, его мотивацией и мировоззрением в сфере физкультурно-спортивной деятельности.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. На сегодняшний день лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, обострении сердечно-сосудистых и других хронических и инфекционных заболеваний. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями.

Вопрос физического воспитания рассматривался многими специалистами. Однако проблему повышения эффективности физического воспитания студентов в настоящее время нельзя считать решенной. Сегодня актуальной задачей для преподавателей физического воспитания является формирование у студентов позитивной мотивации к физической культуре и спорту. Поэтому наиболее важным в структуре личной физической культуры студента является мотивационный компонент.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Как правило, это внутренние мотивы занятия физкультурой. Однако обучение и воспитание обязательно предусматривают и внешние мотивы. В основе мотивации лежит стремление к удовлетворению иных потребностей, не связанных с физической потребностью (мотивы престижа, стремление получить зачет т. д.). Внешние мотивы делятся на положительные и отрицательные. Очень важно, чтобы внешние мотивы не подавляли внутренние, а способствовали их усилению. Каким мотивам следует студент, можно определить с помощью наблюдения. Если студент выполняет упражнения самостоятельно, это значит, что он руководствуется внутренними мотивами. Внутренние мотивы лежат в основе интереса к занятиям. Интерес можно определить по внешним признакам. В результате высокого интереса формируется вторичная, духовная потребность в физическом совершенствовании, на основе которой возникают новые мотивы. Многие студенты не воспринимают физическое воспитание как учебную дисциплину, которая имеет свое научно-практическое содержание, понятия, принципы, закономерности, методы, правила и способы деятельности. Они не приобретают опыта ее творческого использования. Для многих студентов физическая культура ассоциируется с деятельностью чисто механического характера. Для привлечения студентов на занятия стоит обратить внимание на их предпочтения в выборе форм и содержания занятий. Прежде всего следует заметить, что мотивационная направленность и интересы в сфере физической культуры и спорта у юношей и девушек различаются. Девушки отметили, что в вузе хотели бы приобрести навыки выполнения упражнений наиболее, на их взгляд, для них полезных, – упражнений для коррекции веса, укрепления мышц спины, брюшного пресса, работы над проблемными зонами. Большинство студенток хотят поправить свое здоровье, научиться технике массажа, освоить комплексы упражнений для самостоятельного использования в дальнейшем, также девушки высказывали пожелание, чтобы преподаватель не опирался на строгие требования выполнения нормативов, уделяя больше внимания здоровью молодежи. Юноши предпочитают восточные единоборства, спортивные игры, плавание. Сохранение интереса к дви-

гательной активности соответствует психологии современной молодежи. Поскольку здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены, то важно поддерживать интерес и положительное мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, потребность в физическом самосовершенствовании и регулярных занятиях физическими упражнениями. Для этого следует смещать акцент внимания с нормативных показателей физкультурно-спортивной деятельности и как можно чаще разнообразить формы практических занятий, а также включать в них современные средства физической культуры. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укрепления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благотворное воздействие физических упражнений на организм человека известно очень давно и не вызывает сомнений, и в настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям – формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе профессиональных; лечебное воздействие физических упражнений при многих видах болезней. Познавательный-развивающий мотив тесно связан со стремлением человека познать свой организм, свои возможности, а затем и улучшить их с помощью средств физической культуры и спорта. Он во многом близок соревновательным мотивам, но основан на желании победить себя, свою лень, а не соперника на состязании. Представленная мотивация заключается в желании максимально использовать свои физические возможности, улучшить физическое состояние и повысить физическую подготовленность. Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для формирования творческой личности. Через познание огромных ресурсов собственного организма при занятиях физическими упражнениями личность начинает искать новые возможности в своем духовном развитии. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи, в особенности обучающейся, – обретение уверенности в себе; снятие эмоционального напряжения; предупреждение развития стрессовых состояний; отвлечение от неприятных мыслей; снятие умственного напряжения; восстановление психической работоспособности. Определенные виды физических упражнений являются незаменимым средством нейтрализации отрицательных эмоций у человека. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями также заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих (совершенствование телосложения, подчеркивание «выигрышных» особенностей фигуры, увеличение пластичности движений). Данный мотив тесно связан с развитием «моды» на занятия физической культурой и спортом. В настоящее время формирование у молодежи потребности фи-

зического самосовершенствования актуально и должно быть долгосрочным позитивным результатом всей работы по физическому воспитанию.

Образовательные задачи вузовского физического воспитания, призванные вооружать студентов знаниями, методическими умениями и навыками, решаются, как правило, недостаточно эффективно. Одна из причин – в исторически сложившемся утилитарном подходе к физическому воспитанию преимущественно как к средству физической подготовки молодежи. При таком подходе основным критерием эффективности физического воспитания является норматив или результат, отражающий уровень физической подготовленности. Как результат, обучающиеся оказываются не готовыми к самостоятельному использованию средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, поддержания высокого уровня психофизической подготовленности, столь необходимой для успешной самореализации в предстоящей профессиональной деятельности. При этом подчеркнем, что гарантией поддержания своего физического состояния, укрепления здоровья средствами физической культуры, продления творческого долголетия является способность человека делать это самостоятельно. Таким образом, укрепление здоровья студентов в вузах не физкультурного профиля становится одной из главных гуманистических проблем. Как нам представляется, ее решение возможно только на основе придания физическому воспитанию и образованию компетентностной направленности, главной целью которой становится формирование у обучающихся убежденности, что здоровый образ жизни важен и необходим.

3.2. Теоретические основы здоровьесберегательной деятельности студентов

Проблема сохранения здоровья была актуальна еще в древности.

Началом возникновения идеи здоровьесбережения следует считать V–II века до н. э., когда в Древнем Риме появились валеотугенарии, отвечающие за здоровье и работоспособность рабов. В тот же период греческие ученые обосновали значение закаливания, физических упражнений и здорового образа жизни.

Идея здоровьесбережения в педагогике впервые была выдвинута Платоном, последующие поколения ученых развили ее. Так, Аристотель высказал идею природосообразности, которую развил Я. А. Коменский. Его принцип природосообразности заключается в том, что человек, будучи частью природы, подчиняется, как частица природы, ее универсальным законам. Ж.Ж. Руссо рассматривает природосообразность как следование природе ребенка, как помощь его природе.

В России над преобразованием дела воспитания работали прогрессивные общественные деятели и педагоги – И. И. Бецкой, Н. И. Новиков, Ф. И. Янкович. Н. И. Новиков в статье «О воспитании и наставлении детей» отмечает, что «первой главной частью воспитания является попечение о теле, поскольку образование тела и тогда уже нужно, когда иное образование не имеет еще места».

В конце XIX – начале XX века в России нарастает общественное движение в области народного образования. В это время работает П. Ф. Лесгафт – крупный ученый, организатор педагогического движения за введение физического воспитания в школах и детских учреждениях. В труде «Руководство к физическому образованию детей школьного возраста» Лесгафт предлагает оригинальную систему физического воспитания на основе закона постепенности и последовательности развития и закона гармонии.

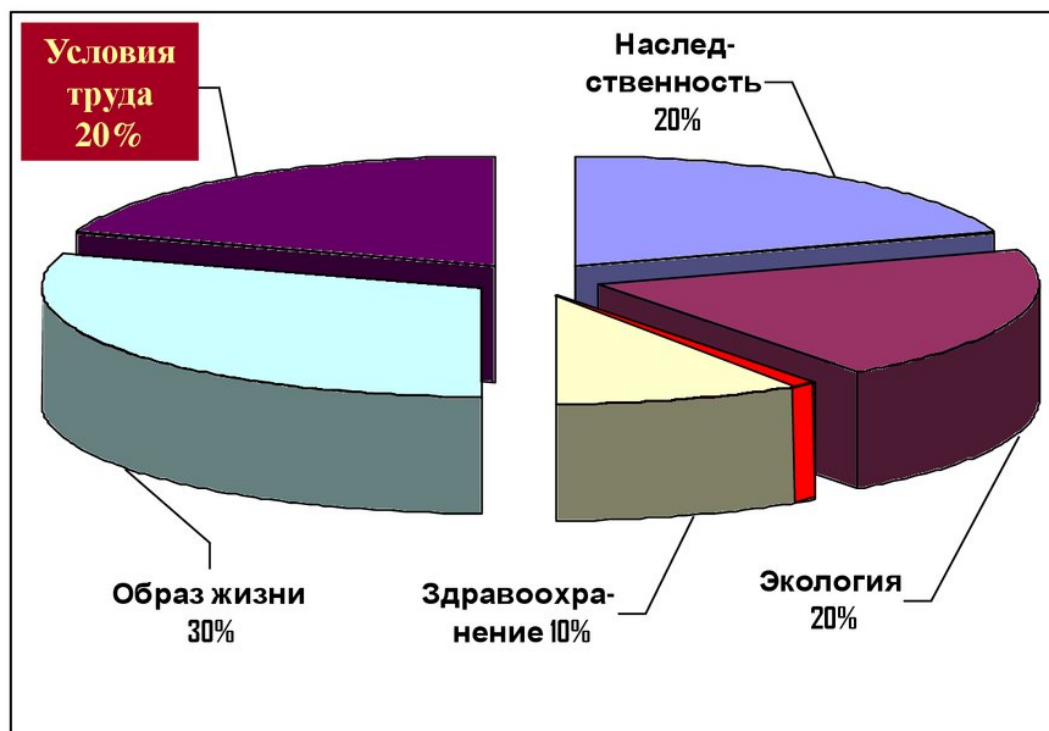
В период становления советской педагогики основное внимание уделялось трудовому воспитанию подрастающего поколения в органичной связи с умственным, физическим и эстетическим. Здоровье ребенка рассматривалось в его развитии через выполнение физического труда (Н. К. Крупская, П. П. Блонский, С. Т. Шацкий, В. Н. Шацкая, А. С. Макаренко и др.). Была создана широкая сеть детских учреждений нового типа, оздоровительные площадки, школы на открытом воздухе – лесные, степные, приморские, санаторные.

В 1980 г. И. И. Брехманом был предложен термин «валеология», который обозначил направление в науке, связанное с изучением и формированием здоровья, выявлением методов его активного формирования. На стыке наук о человеке развивается новое направление в педагогической науке – педагогическая валеология как наука о включении человека в процесс формирования своего здоровья.

Теория и практика вопроса, включенного в дефиницию «здоровьесбережение», в последнее десятилетие становится частым объектом для исследования. При этом каждый исследователь пытается разнообразить смысл этого понятия. В данном контексте любое понимание широкоупотребительного термина «здоровье» является относительным, носит выраженный исторический и социокультурный характер. Как правило, интерпретация термина «здоровье» является отражением картины мира, актуальной в обществе.

Определение Всемирной Организации Здравоохранения (далее – ВОЗ): «Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезни, т. е. это физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с людьми, природой и самим собой».

Составляющие здоровья



2

Рис. 5. Составляющие здоровья

Согласно современным представлениям, здоровье человека определяется гармоничностью его физического развития, функциональным состоянием организма, прежде всего резервными возможностями сердечно-сосудистой системы, устойчивостью к действию неблагоприятных факторов.

Здоровье, формируемое под влиянием ряда факторов (см. рис. 5), во многом детерминировано социальными факторами. Г. И. Царегородцев считает, что здоровье человека более чем на 50% зависит от образа жизни, на 20–25% – от окружающей среды и настолько же от наследственности и системы здравоохранения. Он считает ведущими следующие факторы: режим дня, экологию, внутреннюю среду помещений, организацию физического воспитания, медико-санитарную помощь и т. д. Но прежде чем говорить о формировании здорового образа жизни, следует прийти к единому мнению в определении понятия «здоровье».

Несмотря на большое количество дефиниций, в разноречивом подходе к определению этого понятия учитывается то, что наиболее актуальным является уточнение содержания понятия «здоровье», изучение закономерностей его изменения в процессе индивидуального развития.

Также необходимо определить взаимосвязь понятия «здоровье» с конкретными задачами и объемом средств физической культуры на различных этапах онтогенеза.

Некоторые авторы связывают здоровье со способностью человека приспособляться к воздействию окружающей среды, другие понимают его как величину резервных мощностей основных функциональных систем организма.

Более широкое понимание категории «здоровья» включает в себя способность к выполнению не только психобиологических, но и социальных функций. Академик В.П. Казначеев определяет здоровье как «процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни».

С физиологической точки зрения определяющими являются следующие формулировки:

- индивидуальное здоровье человека – естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций (Г. З. Демчинкова, Н. Л. Полонский);

- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;

- индивидуальное здоровье человека – это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма (А. Д. Адо);

- здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (В.П. Казначеев).

Здоровье студентов – это состояние полного социально-биологического и психического благополучия при уравновешенности процессов жизнедеятельности с социальными и природными характеристиками территории. Состояние здоровья студентов, как и населения в целом, – не только важный индикатор общественного развития, отражение социально-экономического и гигиенического благополучия страны, но мощный экономический, трудовой, оборонный и культурный потенциал общества, фактор и компонент благосостояния. Поэтому познание закономерностей его формирования имеет чрезвычайно большое значение как для государства в целом, так и для каждого его гражданина. В специальной литературе здоровье студентов рассматривается, в частности, с позиции теории адаптации. Адаптация, или приспособление к условиям суще-

ствования, – одно из важнейших свойств живой материи. Условно можно выделить следующие типы адаптации: физиологическую, социальную, биологическую. Состояние здоровья студентов определяется их адаптационными резервами в процессе обучения. Физиологическую адаптацию рассматривают как устойчивый уровень активности и взаимосвязи функциональных систем, органов и тканей, а также механизмов управления, обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма студента в течение всего периода обучения. Адаптация студентов к условиям профессионального учебного заведения имеет фазовый характер, связанный с разнообразными специфическими (учебными) и неспецифическими (поведенческими, бытовыми и др.) факторами. Процесс адаптации студентов отражает сложный и длительный процесс обучения на протяжении нескольких лет и предъявляет высокие требования к пластичности психики и физиологии молодых людей. Наиболее активные процессы адаптации к новым условиям студенческой жизни происходят на первых курсах. Причем, как установлено, адаптация студентов, проживающих в отрыве от родителей (в общежитии, арендуемой квартире) протекает тяжелее и в будущем часто приводит к возникновению разнообразных соматических и психоневрологических патологических состояний.

Процесс адаптации развивается на основе взаимодействия регуляторных систем. Нарушение их деятельности приводит к функциональным и органическим изменениям в организме. Но даже незначительные отклонения в адаптивном потенциале человека могут вызывать самые разнообразные сдвиги в состоянии здоровья. Снижение адаптационных возможностей организма некоторыми авторами рассматривается в качестве основного фактора риска заболеваемости.

Обращаясь к вопросу о воздействии факторов, в целом влияющих на здоровье человека, следует отметить, что исследователи выделяют две основные группы: 1) факторы, укрепляющие здоровье, – факторы здоровья; 2) факторы, ухудшающие здоровье, – факторы риска.

Остановимся на второй группе факторов. Факторы риска определяются как сочетание условий, агентов, как определенное физиологическое состояние, образ жизни, значительно увеличивающий подверженность той или иной болезни, повышающий вероятность утраты здоровья, возникновения и рецидива болезней. Механизм их влияния на организм заключается в снижении резистентности, нарушении развития, под воздействием причинных агентов.

В эпидемиологических исследованиях широкое распространение получила концепция, согласно которой действие факторов риска является сугубо индивидуальным и вероятность возникновения и развития того или иного заболевания зависит от адаптационных возможностей организма [5]. Это значит, что

на действие определенных факторов риска каждый индивидуум реагирует по-своему. Единым для всех остается только развитие неспецифической адаптационной реакции с формированием определенных донозологических состояний. Следовательно, все факторы, вызывающие неспецифические адаптационные реакции организма и ведущие к снижению его адаптационных возможностей, могут рассматриваться как факторы риска дезадаптации, одновременно являясь и факторами риска заболеваний, поскольку представляют собой следствие срыва адаптационных механизмов.

Главной особенностью применения концепции о факторах риска является то, что интенсивность любого фактора может быть исследована по отношению к различным функциональным состояниям организма. Отсюда следует, что при массовых обследованиях одновременно со структурой здоровья можно определять основные факторы риска для каждого из функциональных состояний и таким образом эффективно воздействовать на структуру здоровья путем борьбы с соответствующими факторами.

По мере накопления данных о факторах риска в медицине предлагались разные подходы к распределению их по группам. Исследователи учитывали особенности самого фактора риска, длительность, тяжесть его воздействия и т. п. Научные поиски, основанные на отборе наиболее значимых для оценки показателей здоровья факторов, привели к выводу, что образ жизни может являться ведущим фактором, обуславливающим состояние здоровья человека в современных условиях. К образу жизни относятся 50–55% как факторов риска, так и факторов здоровья. И здесь главное, что в отличие от социальных и природных условий, образ жизни действует на здоровье непосредственно. На втором месте по силе (статистическому «весу») находится воздействие многообразных природных и социальных, техногенных и прочих факторов окружающей среды, оценка влияния на здоровье которых составляет 20–25%. Далее следует группа генетических, наследственных факторов, удельный вес которых колеблется в пределах 15–20%. На долю здравоохранения (систем, служб, учреждений) приходится 8–10% факторов риска от общего числа.

Современная образовательная среда предъявляет высокие требования к учащимся, зачастую превышающие их психофизиологические возможности, что может способствовать как возникновению, так и ухудшению течения, а также контролируемости соматических заболеваний, а значит, являться фактором риска для здоровья. Условия воспитания и обучения в образовательных учреждениях, согласно оценкам ряда исследователей, являются умеренно опасными. Среди ведущих факторов риска, определяющих формирование неблагоприятной образовательной среды, выделяются неправильное размещение зданий учебного заведения, их переукомплектованность, недостаточная осна-

щенность мебелью соответствующих размеров, их неправильное рассаживание учащихся, нарушение светового режима, недостаточное медицинское обеспечение, неправильная организация учебного процесса и питания, нерациональное распределение учебных нагрузок, высокая интенсификация учебного процесса и др. Среди представленных факторов риска особое внимание уделяется таким факторам, как высокий уровень учебной нагрузки и нерациональная организация учебного процесса. Именно данные факторы риска обуславливают ухудшение состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в современных учебных заведениях, что проявляется в дисгармоничном физическом развитии, снижении некоторых функциональных возможностей организма и повышении уровня заболеваемости. Современные инновационные программы обучения, сопряженные с повышенным уровнем учебных нагрузок, приводят к нарушению психологического состояния учащихся, способствуют повышению уровня общей тревожности, низкой физиологической сопротивляемости стрессу и т. п.

Имея представление о факторах риска и будучи ответственными за состояние здоровья своих воспитанников, образовательные учреждения должны проводить работу по формированию, сохранению и укреплению их здоровья.

Целью деятельности участников образовательного процесса по сбережению здоровья студентов является осознание индивидуальных потребностей и особенностей развития, на основе которых возможно создание индивидуального здорового образа жизни. Эта цель может быть достигнута с помощью внедрения психолого-педагогического, медико-биологического и экологического воспитания и образования в рамках системы формирования здорового образа жизни у студентов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

В здоровый образ жизни включают разные составляющие (см. рис. 6), но базовыми считаются следующие:

- воспитание здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек – курения, употребления алкоголя и наркотиков;

- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание.

Основные условия формирования здорового образа жизни студентов университета в процессе физического воспитания обеспечивают приобретение студентами опыта здоровьесберегающих профессиональных связей и отношений.

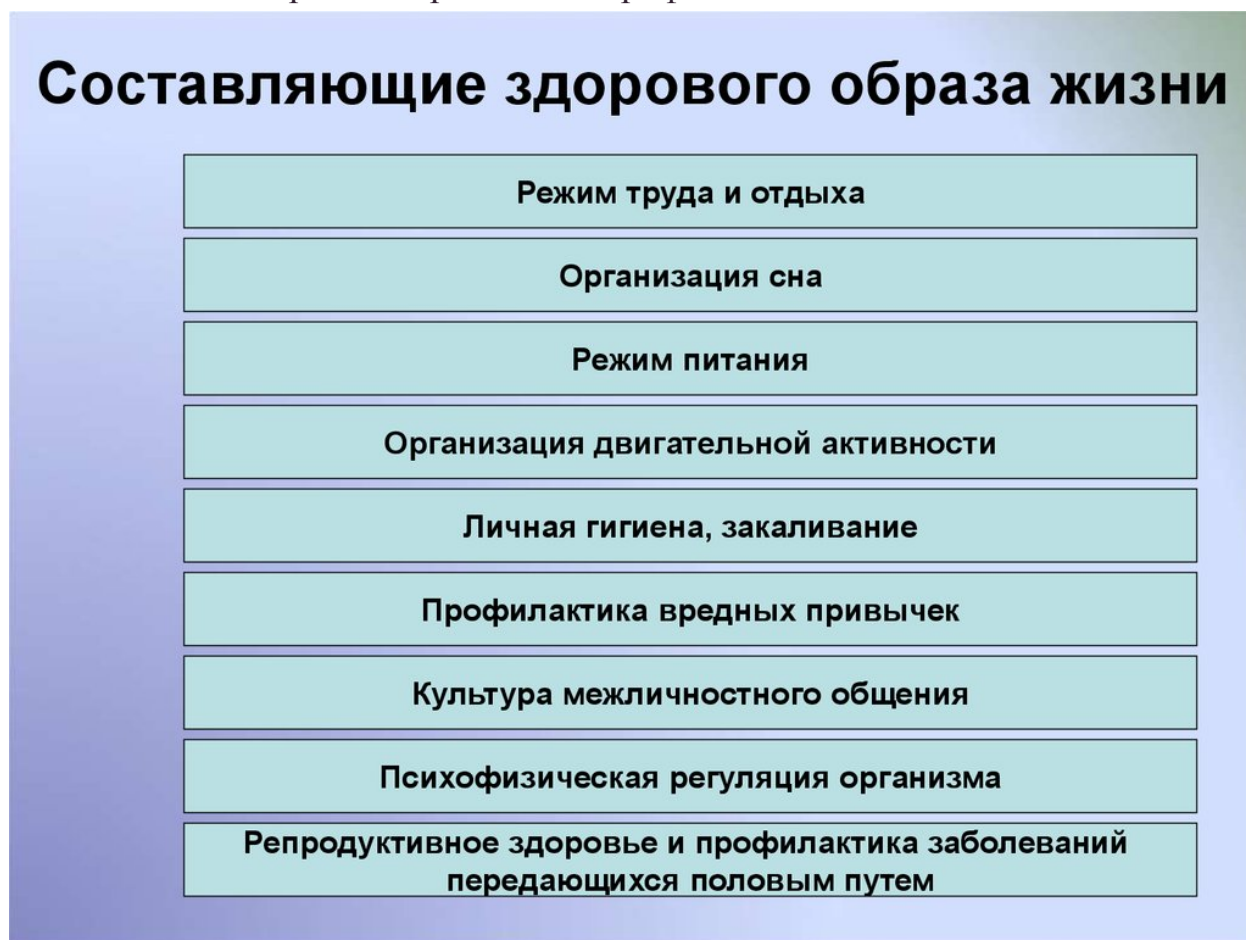


Рис. 6. Составляющие здорового образа жизни

Для формирования здорового образа жизни студентов требуется:

1. Осуществление комплексного подхода к формированию здорового образа жизни студентов университета в учебном процессе.
2. Проведение мониторинга уровня сформированности здорового образа жизни студентов.

3. Обеспечение оздоровительного эффекта у студентов в воспитательно-образовательном процессе по физическому воспитанию при условии координации, дифференциации, индивидуализации физического воспитания студентов.

4. Первоочередное содействие в сохранении и укреплении здоровья социально незащищенным студентам:

- сиротам,
- инвалидам,
- малообеспеченным студентам.

Относительно дефиниции «здоровьесбережение», при множестве подходов и трактовок, наиболее распространенной формулировкой является следующая: *здоровьесбережение* – процесс сохранения и укрепления здоровья.

Здоровьесбережение – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.

В целом же термин «здоровьесбережение» имеет многогранное содержание:

1. Деятельность, направленная на улучшение и сохранение жизни человека (рекреационная, хозяйственно-бытовая – направленная на оздоровление, лечение, восстановление физических сил и т. п.).

2. Деятельность, направленная на укрепление и создание семьи.

3. Профессиональная активность, трудовая деятельность,

4. Социально-культурная деятельность (общественная активность).

5. Духовно-нравственная активность.

Здоровьесбережение – общее понятие образа жизни, содержащее уровень его культуры, благоприятные условия жизнедеятельности человека, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни.

Здоровьесбережение содержит такие части, как:

1. Культура планирования семьи, оказывающая существенное влияние на здоровье будущих поколений.

2. Гигиеническая и физическая культура определяет двигательную активность, физкультуру и спорт, культуру питания, труда и отдыха.

3. Психогигиеническая культура, обеспечивающая защиту человека от интеллектуальных и эмоциональных отрицательно-экстремальных факторов социума.

4. Духовная культура, необходимая для психосоциального развития личности; формируется на основе совести, долга, доброты и отрицания злобы, зависти и корысти.

5. Культура воспитания у детей и молодежи здорового образа жизни.

6. Индивидуальная культура, обеспечивающая воспитание у человека культуры здоровья как ценности личности. Индивидуальная культура формируется в процессе образования и самообразования и предполагает организацию, а также развитие системы преподавания и информации о здоровье и здоровом образе жизни.

7. Социальная культура здоровья, определяющая эффективность социальной политики государства и основанная на выборе социумом здоровья населения как ценности, как первого приоритета общественной безопасности и благополучия, как ведущего критерия качества жизни каждого члена общества.

Здоровьесбережение – основа профилактики заболеваний. Человек, определяя для себя образ жизни, сам регулирует уровень вероятности любого заболевания. Здоровьесбережение на уровне личности предполагает выбор таких форм активности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. Выбор определяется уровнем культуры человека, освоенных знаний и жизненных установок, определенным комплексом норм поведения, которые предусматривают здоровьесбережение. Это прежде всего:

1. Соблюдение оптимального двигательного режима с учетом гендерных, возрастных и физиологических особенностей.

2. Сбалансированное, регулярное рациональное питание.

3. Отказ от саморазрушительного поведения – курения, употребления психоактивных веществ, злоупотребления алкоголем.

4. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

5. Соблюдение правил психопрофилактики и психогигиены.

6. Повышение уровня медицинских знаний, овладение навыками самоконтроля состояния здоровья.

7. Здоровое сексуальное поведение.

Под *здоровьесбережением* в образовательном пространстве также следует понимать процесс сохранения и укрепления здоровья, направленный на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности студента, повышение ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе осознания студентом личной ответственности.

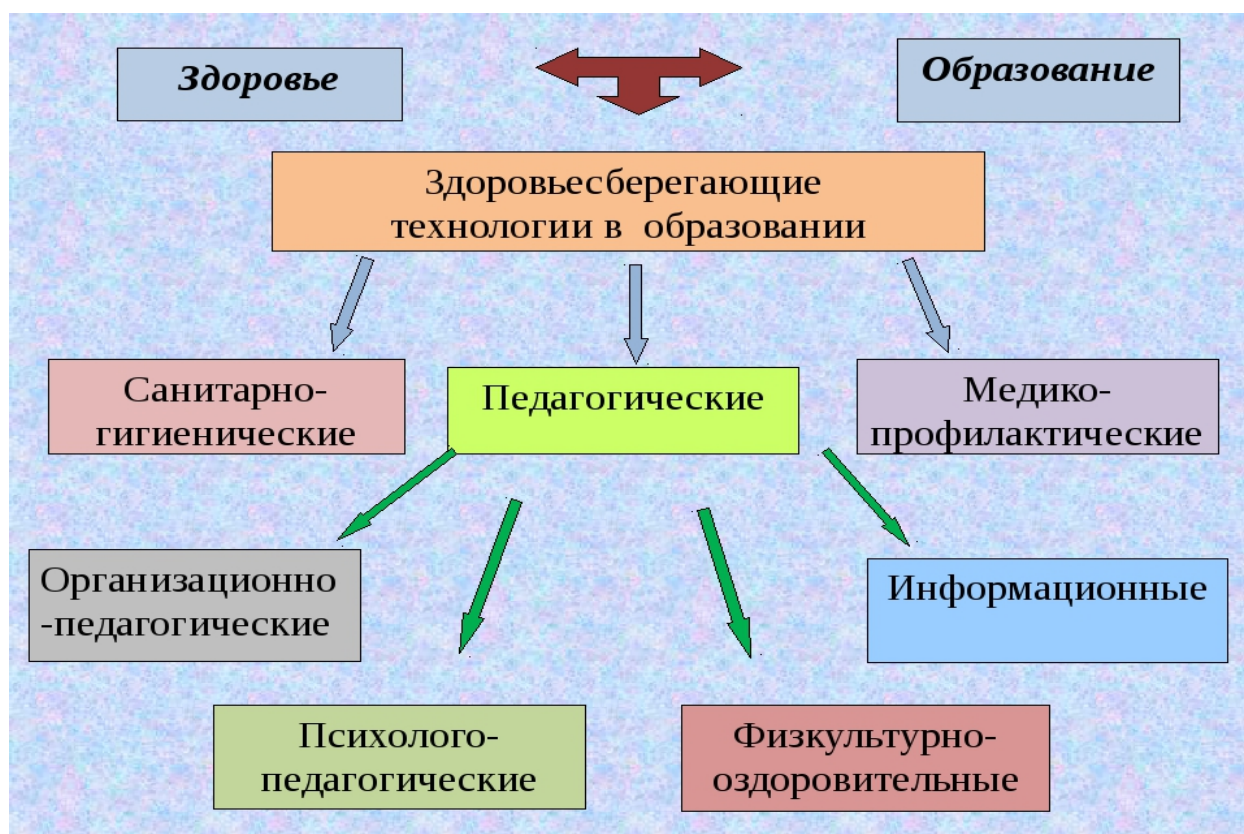


Рис. 7. Здоровьесберегающие технологии в образовании

В центре здоровьесберегающей системы образования (см. рис. 7) находятся педагогические здоровьесберегающие технологии (ПЗТ) – они ведущие. Остальные технологии неотъемлемы, важны, но носят сопряженный характер: образовательные технологии здоровьесбережения (ОТЗ); технологии здоровьесберегающей социальной среды (ТЗССО); физкультурно-образовательные технологии (Ф-ОТ); медико-гигиенические технологии (М-ГТ); технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ); экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ); технологии психологического сопровождения системы образования (ТПССО); организационно-управленческие здоровьесберегающие технологии (О-УТЗСО).

Здоровьесберегающие технологии отражены на рис. 6. К ним относятся:

- условия обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

В совокупности сопряженных здоровьесберегающих технологий особое место занимают образовательные в сфере здоровья, физической культуры, культуры здорового образа жизни. Именно они обеспечивают самостоятельность и свободу в этой сфере:

- рефлексивность – способность выходить за пределы собственного «Я», осмысливать, изучать, анализировать свои возможности, способности, социальную и личностную значимость в контексте своего здоровья, стремление к самоуважению, самоутверждению и повышению уровня здоровья;

- коллизивность – способность обнаруживать, идентифицировать и анализировать скрытие (неявные, имплицитные) причины и факторы состояния здоровья и культуры здорового образа жизни как в личностном, так и социальном плане; понимать внешние проявления событий посредством познания их внутренних источников, связей, механизмов развития, сути, смысла и на основе всего осуществлять прогноз;

- мотивирование – способность придавать личностный смысл собственной оздоровительной деятельности, отношениям с людьми (способствует выработке личностных жизненных целей и ценностной ориентации);

- опосредование – вывод сознания на уровень перевода внешних воздействий во внутренние импульсы поведения;

- ориентирование – умение выбирать оздоровительные системы для построения индивидуального мировоззрения, плана и программы деятельности;

- автономность – способность личности независимо от внешних социальных воздействий, культуры, среды организовывать и строить свое здоровье;

- смыслотворчество – определение и порождение системы личностных смыслов в здоровье и деятельности по его поддержанию;

- самоактуализация – высший уровень проявления духовного и творческого потенциала личности, стремление к самостоятельности, автономности и полному выявлению своих личностных возможностей, переход от состояния возможностей в состояние действительности;

- самореализация – стремление к признанию своего «Я» в культуре здорового образа жизни окружающими, самостоятельное создание условий для его полного проявления.

Суть здоровьесберегающих педагогических технологий как функциональных систем творческого управления учебно-познавательной и практической деятельности учащихся определяется совокупностью известных на сегодняшний день педагогических концепций гуманистической направленности.

Концепция «поиска истины» Сократа. Основные ценности предложенного им подхода к педагогической деятельности – душа, личность, свобода, выбор, самоопределение.

Концепция самоактуализации А. Маслоу. В педагогике «актуализировать» означает «извлекать, востребовать спрятанные (заложенные в сознании) от природы духовно-нравственные ценности, делать их значимыми для личности». Согласно А. Маслоу, тенденция к самоактуализации составляет сущность, ядро личности, это есть стремление человека постоянно воплощать, реализовывать свои способности, свою сущность. Но реализовывать, воплощать себя человек может только в деятельности. Потребность в самореализации и потребность в деятельности являются единым для личности. Развитие человека в этой связи представляется как восхождение по лестнице потребностей, имеющей уровни. Самый высокий – потребность в самоактуализации, самореализации и творчестве. Актуализироваться – значит становиться реальным, существовать фактически, а не только в потенциальности.

Обобщенная концепция генетической нравственности. Ставит вопрос о смысле, цели, ценности жизни, о совести, сознании, стыде и дает на них ответы, но эти ответы не абсолютная истина, а один из наиболее продуманных, субъективных вариантов ее понимания, ориентир для дополнения миллионами других пониманий. Сегодня на смену необходимости ломать и подгонять развивающегося человека средствами воспитания к некой совершенной модели личности приходит необходимость плавного и осторожного развития человеческого измерения. В связи с этим личность может рассматриваться как взаимодействие двух программ – генетической и социальной.

Совесть – совместная весть, совместное знание, общий опыт. По В. Далю – «нравственное сознание, нравственное чувство в человеке; внутреннее сознание добра и зла; тайник души, в котором отзывается одобрение или осуждение каждого поступка; способность распознавать качество поступка; чувство, побуждающее к истине и добру, отвращение от лжи и зла; невольная любовь к добру и истине; прирожденная правда в различной стадии развития».

Цели реализации здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий:

- разработка и реализация представлений о сущности здоровья;
- разработка и построение диагностической и мониторинговой моделей оценки и прогнозирования уровня здоровья;
- формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивида с целью укрепления здоровья;
- реализация индивидуальных оздоровительных программ;
- овладение методиками и методами современных здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий, умение использования их при самостоятельных занятиях;
- познание индивидуальных особенностей организма;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере;
- создание информационного поля по проблеме «Здоровьесберегающее сопровождение учебно-воспитательного процесса»;
- создание условий для повышения профессионального уровня в овладении как теоретическими, так и практическими знаниями в области охраны детства, здоровьесберегающего сопровождения, внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательную систему образовательного учреждения;
- формирование умений по адаптации некоторых здоровьесберегающих образовательных технологий к условиям своего предмета и конкретной аудитории.

Функции здоровьесберегающей технологии:

- формирующая: осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства;
- информативно-коммуникативная: обеспечивает трансляцию опыта здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентации, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни;
- диагностическая: заключается в мониторинге развития учащихся на основе прогностического контроля;
- рефлексивная: переосмысление предшествующего личностного опыта, сохранение и приумножение здоровья, что позволяет соизмерить реально достигнутые результаты с перспективами.
- интегративная: объединяет народный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

Здоровьесберегающая образовательная деятельность – это деятельность, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (студентов, педагогов и др.), включающая:

- использование данных мониторинга состояния здоровья студентов, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными;
- учет особенностей возрастного развития студентов и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т. д.;

– создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии;

– использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности – обучающих, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Здоровьесбережение в образовании как ценность представлено тремя взаимосвязанными блоками – здоровьесбережение как ценность государственная, общественная, личностная.

Здоровье человека как личное достояние – это залог полноценной жизни. Здоровый человек может учиться, овладеть любой специальностью, полностью развить свои способности, работать при любой нагрузке, родить и вырастить детей. Ценность здоровья для общества – это производительность труда и богатство, обеспечение рабочих мест и решение проблемы занятости населения. Здоровье ценно для государства в регуляции народонаселения, борьбе со старением общества, защите государства.

Здоровьесбережение как система характеризует собственно здоровьесберегающий аспект функционирования учебного заведения соответствующего уровня и профиля.

Любая такая система состоит из следующих взаимосвязанных компонентов: целей здоровьесберегающей деятельности; содержания этой деятельности (фиксируемого в планах, программах, учебниках, учебных пособиях, компьютерных обучающих программах, разнообразных видео, информационных, телекоммуникационных и т. п. средствах); методов сбережения здоровья (процессуально понимаемой технологии здоровьесберегающей деятельности); средств, используемых в процессе здоровьесбережения; организационных норм, в которых здоровьесберегающая деятельность реализуется с тем или иным эффектом.

Система здоровьесберегающего образования наряду с обеспечением необходимых условий для полноценного естественного развития ребенка способствует формированию у него осознанной потребности в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни, обеспечивает практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического и психического здоровья.

При этом система здоровьесберегающего образования может быть основана на следующих принципах:

1. Принцип природосообразности.

2. Принцип уникальности личности, в контексте которого цель и смысл образования – развитие уникальности и неповторимости каждого человека.

3. Принцип дополнения. Реализация этого принципа ведет к принятию и осознанию того, что природа творит все на земле, и человека в том числе, как дополнение одно другому; люди нужны друг другу, потому что для реализации

своей жизненной задачи человеку необходима помощь других людей; без взаимодействия невозможно познать и реализовать себя; к взаимопониманию ведет умение слушать, понимать другого, принимать и согласовывать мнения и результаты деятельности.

4. Принцип безусловной любви. Ответственное отношение ребенка к своему здоровью можно воспитать только в том случае, если ребенок или даже взрослый человек чувствует свою нужность и желанность для близких ему людей. В свою очередь, отношение к себе как ценности формирует ответственное отношение у человека и к окружающей его действительности.

5. Принцип неопределенности. Открывает путь к творчеству и сотворчеству, где ни дети, ни взрослые не имеют представления о том, что же они вместе получат в конечном итоге.

6. Принцип проектировочного образования. Его реализация начинается с освоения детьми способа организации своей деятельности, который предполагает сформированность у ребенка, подростка, взрослеющего человека умения любое дело начинать с анализа ситуации, целеполагания, планирования деятельности, реализации деятельности и заканчивать его анализом результата деятельности.

7. Принцип резонанса. Он признает в ребенке творца от природы. При этом назначение образования – моделировать ситуации для проявления человеком своих возможностей.

Здоровьесбережение как система характеризуется собственно здоровьесберегающим аспектом функционирования учебного заведения соответствующих уровня и профиля. Любая такая система состоит из следующих взаимосвязанных компонентов:

- целей здоровьесберегающей деятельности;
- содержания этой деятельности (фиксируемого в планах, программах, учебниках, учебных пособиях, компьютерных обучающих программах, информационных, телекоммуникационных средствах);
- методов сбережения здоровья;
- средств, используемых в процессе здоровьесбережения; организационных норм, в которых здоровьесберегающая деятельность реализуется с тем или иным эффектом.

Итак, здоровьесбережение как процесс в образовании проходит в определенных организационных формах (индивидуальных, групповых, коллективных) с привлечением самых разнообразных средств.

Здоровьесберегающие технологии являются составной частью и отличительной особенностью всей образовательной системы, поэтому все, что относится к образовательному учреждению, т. е. характер обучения и воспитания,

уровень культуры педагогов, содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса и т. д., имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья. Необходимо лишь увидеть эту связь. Все существующие здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым студенты учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать.

4. АКТИВНЫЕ И ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ КАК ОСНОВА МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

За основу понятия «компетентный человек» взята способность индивидуума брать на себя ответственность при решении возникающих проблем, проявлять самостоятельность в постановке задач и в процессе их решения, обучаться на протяжении всей жизни.

Очевидно, что переход от обучения «знаниям, умениям, навыкам» к компетентностному подходу потребует изменения всех составляющих учебного процесса – содержания, способов контроля и методов обучения.

Одно из возможных направлений изменения методов обучения при переходе к компетентностному подходу – использование активных и интерактивных методов обучения.

Включение активных и интерактивных методов в учебный процесс активизирует познавательную активность студентов, усиливает их интерес и мотивацию, развивает способность к самостоятельному обучению; обеспечивает максимально возможную связь между студентами и преподавателями.

Исследователи активных методов обучения отмечают, что если при лекционной подаче материала усваивается не более 20% информации, то в деловой игре – до 90%.

Интерактивное обучение – это обучение, погруженное в общение, оно сохраняет конечную цель и основное содержание предмета, но видоизменяет формы и приемы ведения занятия.

Перечислим научно-методические основы, на которых базируется интерактив:

- обучение через опыт и сотрудничество;
- учет различий в стилях познания;
- поисковые и исследовательские методы;
- игровые методы.

Интерактивное обучение – это специальная форма организации познавательной деятельности. Для него характерно:

- практически все студенты оказываются вовлеченными в процесс познания;
- идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности;
- способствует установлению эмоциональных контактов между студентами, приучает работать в команде, снимает нервную нагрузку, помогает испытать чувство защищенности, взаимопонимания и собственной успешности.

Основными составляющими интерактивных занятий являются интерактивные упражнения и задания, которые выполняются студентами.

Важное отличие интерактивных упражнений и заданий от обычных в том, что, выполняя их, студенты не только и не столько закрепляют уже изученный материал, сколько изучают новый.

В педагогике различают несколько моделей обучения (см. рис. 8):

- 1) пассивная – обучаемый выступает в роли «объекта» обучения (слушает и смотрит);
- 2) активная – обучаемый выступает «субъектом» обучения (самостоятельная работа, творческие задания);
- 3) интерактивная – взаимодействие (моделирование жизненных ситуаций, использование ролевых игр, совместное решение проблем).



Рис. 8. Методические подходы к обучению

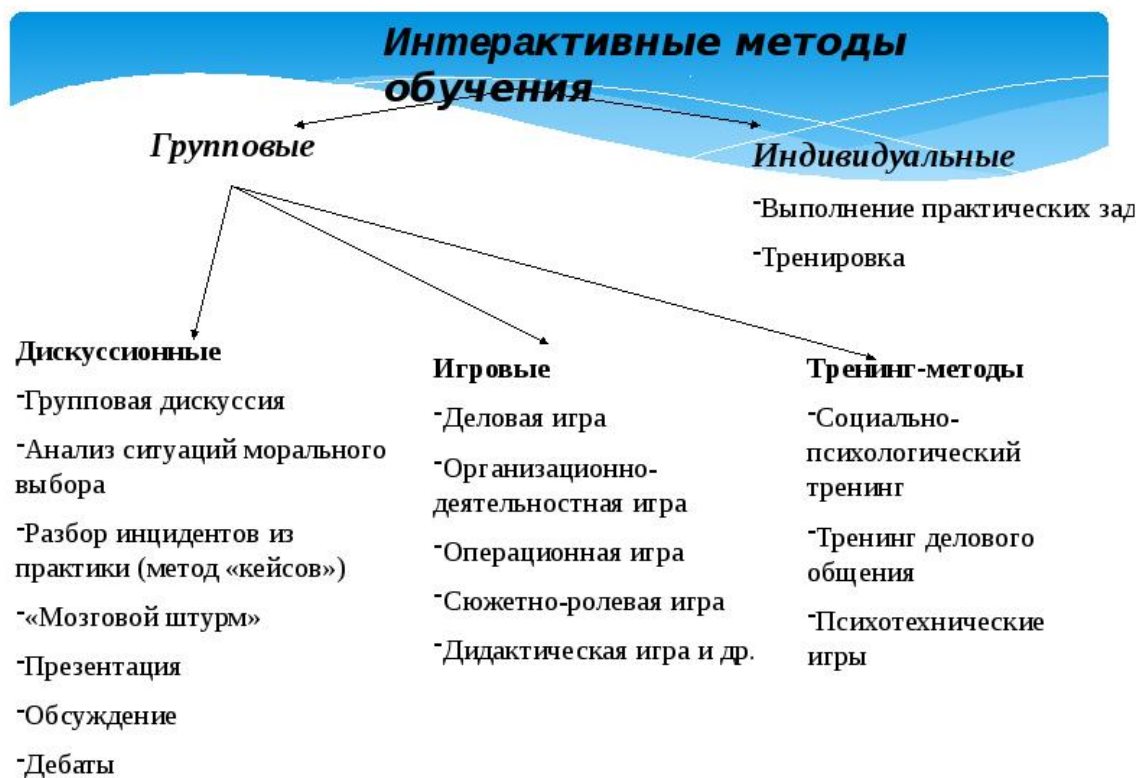


Рис. 9. Методы интерактивного обучения

К методам интерактивного обучения (см. рис. 9) относятся те, которые способствуют вовлечению в активный процесс получения и переработки знаний:

- мозговой штурм (атака);
- мини-лекция;
- контрольный лист или тест;
- ролевая игра;
- игровые упражнения;
- разработка проекта;
- решение ситуационных задач;
- приглашение визитера;
- дискуссия группы экспертов;
- интервью;
- инсценировка;
- проигрывание ситуаций;
- выступление в роли обучающего;
- обсуждение сюжетных рисунков и др.

Классификация интерактивных технологий обучения

Обучающие технологии	Достоинства	Ограничения
1. Лекция – устная или с применением современных технических средств, презентация и т. д.	Незаменима при передаче сравнительно большого объема информации в структурированной форме	Отсутствие обратных связей
2. Семинар – коллективное обсуждение определенной проблемы или темы учебного плана дисциплины в различных формах	Активизации восприятия информации путем взаимодействия преподавателя и обучающегося	Ограничения по продолжительности, количеству участников, их подготовленности
2.1. Имитационная игра – модель среды обитания, определяющая поведение людей и механизмы их действий в экстремальных ситуациях («Конфликт», «Кораблекрушение», «Робинзон» и др.)	Позволяет получить навыки адаптации к новой среде	Преподаватель, не владеющий коммуникативной компетентностью, не научит новому опыту
2.2. Деловая игра – модель взаимодействия обучающихся в процессе достижения целей, имитирующих решение комплексных задач в конкретной ситуации	Позволяет овладеть системой навыков, умений, моделями поведения и социально-психологических отношений в ситуации	Не всегда разработан механизм познавательной и мыслительной деятельности участников, что провоцирует преподавателя использовать только свой опыт и интуицию (не всегда результативно)

Обучающие технологии	Достоинства	Ограничения
2.3. Ролевая игра – метод проигрывания ролей (инсценировки)	Собственные переживания запоминаются ярко и сохраняются в течение долгого времени	Игра содержит долю риска и приносит результат только тогда, когда группа готова в нее включиться. Не всегда удается воспроизвести реальную жизненную ситуацию
2.4. Ситуационный анализ (разбор конкретных ситуаций, кейс-стади, инцидент, баскет-метод)	Дает возможность изучить сложные или эмоционально значимые вопросы в безопасной обстановке, а не в реальной жизни с ее угрозами, риском, тревогой о последствиях в случае неправильного решения	При столкновении с реальной проблемой у обучающегося вряд ли окажутся в распоряжении такое же время, знания и безопасные лабораторные условия, чтобы справиться с ней
2.5. Эвристические технологии генерирования идей – «мозговой штурм», синектика, ассоциации (метафоры)	Осуществляется генерирование идей всеми участниками процесса, активизируются интуиция и воображение, происходит выход за пределы стандартного мышления	Неумелое руководство со стороны преподавателя может привести к уходу от реальной проблемы, потере времени, слабому синергетическому результату и др.
2.6. Тренинг – активное овладение и развитие знаний, умений и навыков	Позволяет за короткий срок овладеть практическими эффективными умениями и навыками	Направлен на овладение только узкоспециализированными навыками без усвоения общих моделей и методов работы

Алгоритм проведения интерактивного занятия:

1. Подготовка занятия.
2. Вступление.
3. Основная часть.
4. Выводы (рефлексия).

Вариант включения интерактивных методов обучения в структуру занятия:

Начало занятия – стадия вызова (актуализации знаний):

- «Мозговой штурм».
- Кластеры.
- Хук (притча, игра).
- Синквейн.
- Обсуждение домашней творческой работы.

Смысловая часть – подача нового материала (самостоятельное добывание новых знаний, обучение друг друга):

- «Инсерт».
- Продвинутая лекция (в ходе лекции соотносится текст с первичной информацией: «+» знал ранее; «–» думал иначе).
- Опорный конспект.
- Форма группового взаимодействия – «большой круг».
- Кластеры.
- Различные формы дискуссий.
- «Аквариум».
- Игровые методы.
- Изобразительный проект (составление вопросов по тексту, пересказ отрывка от первого лица).

Рефлексия – получение обратной связи:

- Хокку (хайку) – японские трехстишия.
- Мини-сочинение.
- Сказка.
- Незаконченное предложение.
- Эссе.
- Юмористический рассказ.
- Глоссарий (составление словаря).

При оценивании результатов интерактивного обучения должны учитываться:

- работа в группе;
- самооценка участника групповой работы;
- свобода мышления;
- овладение культурными формами работы;
- коммуникация в учебном диалоге.

Кейс-метод

Метод конкретных ситуаций – метод активного проблемно-ситуационного анализа, основанный на обучении путем конкретных задач – ситуаций (решение кейсов).

Цель метода: совместными усилиями группы учащихся проанализировать конкретную ситуацию, выработать практическое решение; окончание процесса – оценка предложенных алгоритмов и выбор лучшего в контексте поставленной проблемы.

Особенности кейс-метода:

1. Обязательная исследовательская стадия процесса.
2. Коллективное обучение или работа в группе.
3. Интеграция индивидуального, группового и коллективного обучения.
4. Специфическая разновидность проектной (исследовательской, аналитической) технологии.
5. Стимулирование деятельности студентов для достижения успеха.

Технология кейс-метода. По определенным правилам разрабатывается модель конкретной ситуации, произошедшей в реальной жизни, и отражается тот комплекс знаний и практически навыков, которые студентам нужно получить.

Классификация кейсов

Иллюстративные учебные ситуации – кейсы, цель которых на определенном практическом примере обучить студентов алгоритму принятия правильного решения в определенной ситуации.

Кейсы с формированием проблемы – кейсы, в которых описывается ситуация в конкретный период времени, выявляются и четко формулируются проблемы; цель – диагностирование ситуации и самостоятельное принятие решения по указанной проблеме.

Кейсы без формирования проблемы – кейсы, в которых описывается более сложная ситуация, где проблема четко не выявлена, а представлена в статистических данных, цель – самостоятельно выявить проблему, указать альтернативные пути ее решения.

Прикладные упражнения – описание конкретной жизненной ситуации, предложение найти пути выхода из нее; цель – поиск путей решения проблемы.

Кейс – это единый информационный комплекс. Как правило, кейс состоит из трех частей – вспомогательная информация, необходимая для анализа кейса; описание конкретной ситуации; задания к кейсу.

Виды кейсов:

– печатный кейс – может содержать графики, таблицы, диаграммы, иллюстрации, что делает его наглядным;

– мультимедиа-кейс – наиболее популярен в последнее время, но зависит от технического оснащения ОУ;

– видеокейс – может содержать фильмы, аудио- и видеоматериалы. Его минус – ограничена возможность многократного просмотра, так как возникают искажение информации и ошибки.

Таблица 3

Результаты использования метода «кейс-стади»

Учебные	Образовательные
Усвоение новой информации	Создание авторского продукта
Освоение метода сбора данных	Образование и достижение личных целей
Освоение метода анализа	Повышение уровня коммуникативных навыков
Умение работать с текстом	Появление опыта принятия решений, действий в новой ситуации, решения проблем
Соотнесение теоретических и практических знаний	

Синквейн

Синквейн – это стихотворение, составленное из 5 строчек по определенным правилам:

- 1 строка – существительное (название темы),
- 2 строка – два прилагательных (определение темы),
- 3 строка – три глагола, показывающие действия в рамках темы,
- 4 строка – фраза из 4 слов, содержащая отношение автора к теме,
- 5 строка – вывод, завершение темы, выраженной любой частью речи.

Например, по теме «Конституция РФ»:

Конституция РФ

Пятая, демократическая,

Устанавливает, гарантирует, обязывает.

Хорошо бы все соблюдали

Основной закон государства.

Инсерт (insert)

Инсерт – метод активного чтения; дает возможность сохранить интерес к теме и тексту учебника. Маркировка текста «v», «+», «–», «?».

Таблица 4

« v »	« + »	« – »	« ? »
Поставьте этот знак на полях, если то, что вы читаете, соответствует тому, что знаете или думали, что знаете	Поставьте этот знак на полях, если то, что вы читаете, для вас является новым	Поставьте этот знак на полях, если то, что вы читаете, противоречит тому, что вы уже знали или думали, что знаете	Поставьте этот знак на полях, если то, что вы читаете, непонятно, или вы хотели бы получить более подробные сведения по данному вопросу

«Аквариум»

«Аквариум» – это ролевая игра, в которой принимают участие 4–6 человек, а остальные выступают в роли наблюдателей, что позволяет одним «проживать» ситуацию, а другим анализировать ситуацию со стороны и сопереживать.

Преимущества метода:

- Эффективен, когда необходимо продемонстрировать навыки, умения, эмоции, состояние при дефиците времени.
- Студенты могут выступать в роли экспертов и аналитиков.
- Стимулирует участников к практической работе.

«Шесть шляп мышления»

«Шесть шляп мышления» (методика Эдварда де Боно) – технология разработки и оценки инновационных идей при обучении студентов проектированию.

Почему шляпы?

Во-первых, каждой из шести шляп соответствует свой собственный, индивидуальный цвет, делающий ее легко различимой среди всех остальных и наделяющий ее характерными, присущими только ей одной, чертами и качествами. Цветовое различие делает каждую шляпу особенной, неповторимой. Каждая шляпа указывает на роль, на определенный тип мышления и деятельности.

- Белая шляпа. Информация. Вопросы. Какой мы обладаем информацией? Какая нам нужна информация?

- Красная шляпа. Эмоции. Интуиция, чувства и предчувствия. Не требуется давать обоснование чувствам. Какие у меня по этому поводу возникают чувства?

- Желтая шляпа. Преимущества. Почему это стоит сделать? Каковы преимущества? Почему это можно сделать? Почему это сработает?

- Черная шляпа. Осторожность. Суждение. Оценка. Правда ли это? Сработает ли это? В чем недостатки? Что здесь неправильно?

- Зеленая шляпа. Творчество. Различные идеи. Новые идеи. Предложения. Каковы некоторые из возможных решений и действий? Каковы альтернативы?

- Синяя. Организация мышления. Мышление о мышлении. Чего мы достигли? Что нужно сделать дальше?

Во-вторых, шляпу очень легко надеть и снять. Это важно всегда, во всех ситуациях, когда человек должен уметь применять все ресурсы своего мышления, уметь менять тип мышления и деятельности в зависимости от поставленной задачи. Надевание «мыслеварительной» шляпы призвано помочь человеку обрести нужное состояние сознания, сосредоточиться на выполнении определенных операций.

В-третьих, «шляпы мышления» дают структуру для «параллельного» мышления и ухода от споров. Использование «мыслеварительных» шляп открывает возможность договориться с собеседником, прийти к согласию. Заключенная в шляпах символика удобна для того, чтобы попросить кого-нибудь «развернуть» поток своих мыслей в нужном направлении.

Самое главное преимущество: с помощью шести шляп устанавливаются определенные правила игры: «человек, в данный момент думающий и поступающий именно так».

Риски необоснованного использования интерактивных методов:

- непонимание того, что такое «интерактив»;
- теоретическая неподготовленность при работе с теми или иными интерактивными методами;
- бессистемное применение интерактивных методов;
- отсутствие четкого представления о результативности использования методов (а нужно «метод ради результата, а не метода»);
- чрезмерное увлечение преподавателей интерактивными методами (это инструмент, а не развлечение студентов).

Активные методы обучения (АМО)

Активные методы обучения (АМО) – это методы, характеризующиеся высокой степенью включенности обучающихся в учебный процесс, активизирующие их познавательную и творческую деятельность при решении поставленных задач (см. рис. 10).

Отличительными особенностями АМО являются:

- целенаправленная активизация мышления, когда обучаемый вынужден быть активным независимо от его желания;
- достаточно длительное время вовлечения обучаемых в учебный процесс, поскольку их активность должна быть не кратковременной или эпизодической, а в значительной степени устойчивой и длительной (т. е. в течение всего занятия);
- самостоятельная творческая выработка решений, повышенная степень мотивации и эмоциональности обучаемых;
- интерактивный характер (от англ. *interaction* – взаимодействие), т.е. постоянное взаимодействие субъектов учебной деятельности (обучаемых и преподавателей) посредством прямых и обратных связей, свободный обмен мнениями о путях разрешения той или иной проблемы.



Рис. 10. Активные методы обучения (АМО)

Анализ ситуаций

Анализ ситуаций является одним из наиболее эффективных и распространенных методов организации познавательной деятельности и предполагает анализ слушателями предложенной ситуации, возникающей при конкретном положении дел, и выработку практического решения.

Ситуация – это совокупность фактов и данных, определяющих то или иное явление, имевшее место в практике. В этом качестве любая характерная ситуация из области управления может служить объектом для анализа и обучения. Возможен случай, когда ситуация кроме материала для анализа содержит и проблемы, требующие решения. Этому методу присущи следующие основные признаки:

- наличие конкретной ситуации для заданного момента времени;
- разработка соревнующимися группами или отдельными лицами вариантов решения ситуации;
- обсуждение разработанных вариантов разрешения ситуаций с возможным предварительным рецензированием, публичная защита их и т. д.;
- подведение итогов и оценка результатов преподавателем, ведущим занятие. Анализ и разрешение ситуации осуществляются методом разбора.

Ситуация-проблема (СП) представляет собой определенное сочетание факторов из реальной жизни. Участники являются действующими лицами, пытающимися найти решение или прийти к выводу о его невозможности.

Ситуация-оценка (СО) описывает положение, выход из которого уже найден. При этом проводится критический анализ ранее принятых решений. Дается мотивированное заключение по поводу происшедшего события. Позиция слушателей – по сути, позиция стороннего наблюдателя.

Ситуация-иллюстрация (СИ) поясняет какую-либо сложную процедуру или ситуацию, относящуюся к основной теме и заданную преподавателем. Она в меньшей степени стимулирует самостоятельность в рассуждениях. Это примеры, поясняющие излагаемую суть, хотя и по поводу них допустимо сформулировать вопрос или согласие, но тогда СИ уже перейдет в СО.

Ситуация-упражнение (СУ) предусматривает применение уже принятых ранее положений и предполагает очевидные и бесспорные решения поставленных проблем. СУ могут развивать определенные навыки (умения) учащихся в обработке или обнаружении данных, относящихся к исследуемой проблеме. СУ носят в основном тренировочный характер, помогают приобрести опыт.

Имитационное упражнение характеризуется признаками, сходными с теми, которые присущи ситуационным методам. Специфическая черта имитационного упражнения – наличие заранее известного преподавателю (но не обу-

чаемым) правильного или наилучшего (оптимального) решения проблемы. Поэтому имитационное упражнение оказывается более простым, чем метод *case-study*, а результат в определенном смысле запрограммированным.

Чаще всего здесь не требуется каких-либо длительных и глубоких исследований или проектно-конструкторских работ в период подготовки и проведения занятий, а сами занятия сравнительно короткие и легко укладываются в обычное расписание. Пример имитационного упражнения – проверка знания тех или иных законоположений, правил, методов, инструкций, например действия при наступлении чрезвычайной ситуации, работа с обращениями граждан в органы государственного и муниципального управления, заполнение форм бухгалтерской, статистической отчетности и т. п.

Индивидуальный тренаж проводят с помощью специально сконструированных тренажеров, а также терминальных устройств ПК. Примером может служить использование тренажеров для подготовки диспетчеров. Вместо специально сконструированных тренажеров в ряде случаев используются ПК и соответствующие терминалы, например для обучения начальника цеха, прораба и др.

Групповой тренинг – групповая форма взаимодействия, особая учебно-экспериментальная обстановка, обеспечивающая участникам группы моменты новизны, которые заставляют обучаемых нестандартно подходить к решению проблем, используя новые техники и тактики поведения, излагаемые преподавателем.

К неимитационным занятиям относятся: проблемные лекции и семинары, тематические дискуссии, мозговая атака, групповая консультация, педагогические игровые упражнения, МАСТАК-технологии, презентация, олимпиада, научно-практическая конференция.

Характерная черта этих занятий (в отличие от имитационных) – отсутствие имитационной модели изучаемого процесса или деятельности. Активизация обучения достигается благодаря постоянно действующим прямым и обратным связям между преподавателем и обучаемыми.

Проблемная лекция активна в том случае, если самостоятельная творческая работа обучаемых стимулируется контрольными вопросами, обсуждением рассматриваемого материала и другими способами. Определяющим признаком проблемной лекции является постановка и разрешение учебных проблем с различной степенью приобщения к этому обучаемых.

Методическим обеспечением проблемной лекции целесообразно считать: наличие перечня вопросов и тем для обсуждения (и их временного регламента); наличие фактографических данных, наглядно иллюстрирующих рассматриваемый в ходе лекции материал, и пр.

Проблемный семинар и тематическая дискуссия являются активными, если гарантируется вовлечение всех обучаемых в качестве докладчиков и выступающих, если весь коллектив обучаемых вовлекается в творческое обсуждение поставленных вопросов.

Проблемный семинар предполагает высокую активность участников и используется для совместного обсуждения поставленной проблемы, выработки общих решений или поиска новых идей.

Основное отличие проблемного семинара от проблемной лекции для студента: на семинаре от студента требуется не слушать, а говорить. Задача преподавателя – направлять дискуссию, задавать вопросы, предлагать разнообразные пути решения, способствовать оживленному и открытому обмену мнениями.

Цель проблемного семинара – выявить как можно больше точек зрения и расширить горизонт мышления участников.

Тематическая дискуссия – это обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы в учебной группе. Чаще всего используются такие дискуссионные методы, как групповая дискуссия, разбор казусов из практики, анализ ситуации морального выбора и др.

Групповая дискуссия как прием позволяет использовать систему логически обоснованных доводов для воздействия на мнения, позицию участников учебной группы в процессе непосредственного общения. Сопоставляя противоположные мнения участников, можно увидеть проблему с разных сторон, уточнить взаимные позиции и тем самым уменьшить сопротивление восприятию новой информации, нивелировать скрытые конфликты, поскольку в процессе открытых высказываний появляется возможность устранить эмоциональную предвзятость в оценке позиций участников, выработать групповое решение или групповую поляризацию.

Разбор казусов из практики деятельности предприятий или отдельных работников предполагает анализ необычных ситуаций, «недоразумений» с точки зрения существующих экономических и нормативно-правовых положений. Анализ таких казусов, на наш взгляд, позволяет участникам учебной группы не только разобраться в особенностях сложившейся ситуации, но и разработать рекомендации по достойному выходу из нее.

Ситуация морального выбора характеризуется наличием субъективного конфликта мотивов, хотя бы один из которых соответствует моральной норме, или наличием субъективных альтернатив разрешения ситуации, которые обладают примерно равным «весом» для личности.

Групповая консультация предполагает вовлечение всего коллектива обучаемых в творческое обсуждение поставленных вопросов. Вопросы формулируются обучаемыми (или их группами).

Преподаватель помогает найти верный ответ. Групповая консультация наиболее эффективна при завершении изучения дисциплины (модуля) фундаментального характера.

Мозговая атака, или мозговой штурм, – это метод коллективного генерирования идей и конструктивной их проработки для решения проблемы.

При мозговой атаке происходит разделение во времени трех этапов решения проблемы:

- сеанс спонтанной генерации идей;
- сеанс конструктивной критики и проработки предложенных идей с целью отбора наилучших;
- проектирование решений на основе отобранных идей.

Мозговая эстафета – метод генерирования идей, отличающийся от мозговой атаки тем, что ее участники за определенное время (5–10 мин) предлагают свои рекомендации по решению проблемы и записывают их на индивидуальном листке. Во втором туре мозговой эстафеты каждый участник зачитывает свои предложения, а остальные выставляют им оценки, например по пятибалльной системе. Себе оценка не выставляется. Повторять или не повторять схожие советы – решает сам участник мозговой эстафеты. Лучше повторять, так как полностью идентичных предложений практически не бывает, а самые незначительные отличия вариантов неожиданно приводят к резко отличающимся оценкам. Нередко выставляются две оценки – за саму идею и за то, как она высказана (красота, четкость, понятность формулировки). Это позволяет выбрать лучший из сложных вариантов. Записи могут быть как анонимными, что позволяет меньше бояться критики, так и с указанием автора. Руководитель мозговой эстафеты следит за тем, чтобы все предложения получили персональный номер в общей нумерации. Каждый автор совета прежде всего называет очередной номер, следующий за последним номером предыдущего оратора.

Через каждые 15–20 предложений или 5 мин работы с зачитыванием рекомендаций одними и проставлением оценок другими проводится минутный перерыв, в ходе которого участники могут задать уточняющие вопросы, сформулировать новые предложения, вытекающие из услышанного, вычеркнуть свои предложения, если такие уже поступили от других. После занятий листки собираются руководителем и обрабатываются.

Наиболее ярким примером использования мозговой эстафеты является МАСТАК-технология.

Метод активного социологического тестирования, анализа и контроля (МАСТАК) разработан Р.Ф. Жуковым и впервые применен в 1971 г. в Институте повышения квалификации руководящих работников и специалистов судостроительной промышленности.

МАСТАК-технология заключается в разработке и применении пособий с использованием метода мозговой эстафеты, содержащих рекомендации по совершенствованию стиля работы в определенных видах деятельности для людей, занимающих различные должности, например «МАСТАК-первокурсник», «МАСТАК-диссертант», «МАСТАК – молодой преподаватель» и т. д.

Педагогические игровые упражнения – разновидность развлекательных игр (викторины, конкурсы, состязания, кроссворды, криптограммы и пр.), в которых в качестве игрового используется учебный материал.

Под презентацией обычно понимается представление заинтересованной аудитории некоторой новой или малоизвестной информации, продукции или услуги. Технология презентации в контексте применения АМО является формой представления и защиты проектного решения. Данная технология помогает овладеть навыками подачи информации, техникой публичного выступления, убеждения, умения отвечать на вопросы аудитории и выходить из затруднительных положений. Необходимые требования: соблюдение временного регламента, содержательность, наглядное представление материала (раздаточный материал, презентация PowerPoint), стиль речи.

Олимпиада или научно-практическая конференция выступают как активные методы обучения, если контролируется и гарантируется самостоятельность подготовки к ним студентов, а работа носит исследовательский характер.

Каждый из перечисленных видов АМО отличается определенными признаками, имеет свое назначение и область применения. Многие виды АМО в современных условиях успешно применяются на основе информационно-коммуникационных технологий. Наибольший эффект достигается при системном подходе к выбору различных методов обучения в соответствии с теми задачами, которые ставит перед собой преподаватель.

4.1. Тренинг как один из эффективных методов интерактивного обучения

Тренинг является самой распространенной интерактивной технологией среди методов игрового обучения, определяется как способ перепрограммирования имеющейся у человека модели поведения и деятельности.

Существует типология, согласно которой различные программы тренинга разделяются в зависимости от обращения к конкретной проблематике личности, целей, которые ставятся перед группой. В ней выделены пять типов групповой работы:

1. «Я – Я» – группы, направленные на изменения на уровне личности, личностный рост; главные источники преобразований – внутриличностные.

2. «Я – Другие» – группы, направленные на изменения в межличностных отношениях, исследование того, как происходит процесс межличностного влияния в зависимости от того или иного способа поведения.

3. «Я – Группа» – направлены на взаимодействие личности и группы как социальной общности, разрабатываются стили взаимодействия с группой.

4. «Я – Организация» – группы, ориентированные на изучение и развитие опыта межличностного и межгруппового взаимодействия в организациях.

5. «Я – профессия» – группы, ориентированные на субъекты конкретной профессиональной деятельности.

Виды тренинга:

По форме проведения:

- индивидуальный;
- групповой.

По составу участников:

- реальные группы;
- квазиреальные группы;
- группы незнакомых людей.

По композиции:

- однородные группы (по возрасту, полу, культурным особенностям, профессии, региональным особенностям, индивидуально-психологическим характеристикам, мотивации);
- неоднородные группы.

По уровню изменений:

- субъектный (изменения происходят преимущественно на уровне умений и навыков);
- личностный (изменения происходят преимущественно на уровне личностных свойств).

По организации:

- фрагментарный тренинг;
- программированный.

По целям и задачам:

- коммуникативный тренинг;
- интеллектуальный;
- регулятивный;
- тренинг специальных умений.

В отличие от теоретических схем, предлагаемых в лекционных курсах, имеющих, как правило, мало вариантов, в процессе тренинга у его участников формируются наиболее продуктивные приемы и способы взаимодействия, ос-

нованные на индивидуальных особенностях человека и его коммуникативной компетентности.

Существенной особенностью тренинга является также то, что он позволяет «проигрывать» процесс взаимодействия людей при поиске и воплощении в практику принятых решений, выбранных действий и поступков. Активизирующий эффект тренинга обусловлен также созданием особой учебно-экспериментальной обстановки, обеспечивающей понимание участниками того, какие индивидуальные и групповые психологические события разворачиваются в процессах межличностного общения, интенсивной обратной связи, и формированием практических умений, необходимых в повседневной работе.

Участники занятия становятся очевидцами того, как и каким образом каждый из них влияет на других, каковы при этом роль совместной деятельности и ее содержание, как ситуация в целом (т. е. динамика взаимоотношений и действий) влияет на поведение отдельных обучаемых и всей группы.

Для обучения компетентностям и их → развития в современном тренинге используются практически все интенсивные технологии, а именно:

- информация, сообщение, мини-лекция;
- структурированная и управляемая дискуссия;
- мозговой штурм, синектика;
- разбор кейса и кейс-стади;
- ролевая игра и «разыгрывание» ситуаций в ролях;
- коммуникативные задачи и упражнения;
- презентации и самопрезентации;
- аналитические упражнения;
- игры-симуляции, имитационные игры;
- фрагменты деловых игр;
- видеодемонстрации и видеоанализ поведения участников обучения.

Обычно на тренинге используется трехуровневая модель обучения:

приобретение → демонстрация → применение.

В рамках каждого элемента обозначенной модели используются вышеперечисленные методы.

Так, для приобретения знаний в тренинге используются информация, мини-лекция, сообщение, книги; для демонстрации – ролевые игры, кейсы и кейс-стади, живые иллюстрации и видеофильмы; для применения – ролевые и деловые игры, моделирование. Зачастую в реальной практике преподаватели игнорируют третью часть обучения, однако это приводит к снижению его эффективности. Необходимо дать возможность участникам пронаблюдать желаемое поведение. Это можно сделать с помощью видео- и аудиоматериалов.

Анализ возможных вариантов тренинга, а также специально организованного группового процесса обучения, как правило, охватывает три основных аспекта личности – когнитивный, эмоциональный и конативный, или поведенческий.

Когнитивный аспект – получение новой информации посредством постановки исследовательских задач, направленных на повышение уровня информативности об общении в целом, анализе ситуаций, о себе, о психологии.

Эмоциональный аспект – переживание личностной значимости полученной информации, ее эмоциональное проживание; переживание и оценивание новых знаний о себе и других; отслеживание своих успехов и недостатков, переживание снижения как своей общей самооценки, так и ряда частных самооценок.

Конативный, или поведенческий, аспект – расширение поведенческого репертуара обучаемого через осознание неэффективности, нежелательности некоторых привычных способов поведения.

Для достижения педагогических и развивающих задач важно создавать на тренинге такую обстановку, в которой обучаемые будут чувствовать себя комфортно (физически и морально) и, следовательно, будут способны к научению и развитию. Это важная функция преподавателя-фасилитатора, поскольку многие технологии, используемые в тренинге, предполагают публичную презентацию, конкретные действия, в том числе и перед аудиторией. Такое обучение, несомненно, связано с тревогой, порой личным риском участников занятий и экспериментированием. И это требует создания на тренинге атмосферы взаимного доверия, понимания и конфиденциальности, оказания помощи и эмоциональной поддержки участникам.

Перечислим важнейшие принципы реализации тренинговых методов.

Принцип событийности. Суть этого принципа заключается в следующем: при проведении тренинга психолог должен обеспечить превращение его движения в цепь связанных между собой событий, которые будут переживаться участниками как целостность, единство, неразрывность изменений, происходящих в них и в окружающем мире.

Проще говоря, тренинг должен сам по себе быть событием для каждого участника. Лишь тогда возможно его – участника – личное движение, лишь тогда возможны изменения в нем. В этом случае освоение какой-либо деятельности в процессе тренинга будет сопровождаться осознанием роста своих возможностей.

Принцип метафоризации. Метафора есть, по сути своей, перенос свойств одного предмета на другой. Иначе говоря, благодаря метафоре (выражаемой чаще всего через некоторые символические образы) становится возможным пе-

реход из одного пространства, в том числе воображаемого, в другое. Если в других участниках человеку удастся узнать себя и ощутить свое единство с ними в пространстве тренинга, то это также реализация принципа метафоризации.

Следовательно, из этого принципа следует особое внимание к использованию в системе тренинговых методов символов, образов и метафор.

Психологический тренинг как средство мотивации студентов и раскрытия их потенциала. Среди психологических тренингов, которые имеют разную тематику, выделяют:

– *коммуникативный тренинг* – строится на обучении общению, на раскрытии потенциала, необходимого для плодотворного взаимодействия, на снятии каких-либо внутренних блокировок, которые негативно влияют на общение;

– *тренинг личностного роста* – в его контексте могут рассматриваться многочисленные проблемные моменты, мешающие жить гармонично и счастливо, также предлагаемые упражнения способствуют росту личности.

Тренинги личностного роста – это психологические тренинги, направленные на качественные позитивные изменения. Они помогают человеку проходить этапы личностного роста, позволяют выйти за рамки стандартного мышления и стать свободнее, получить доступ к внутренним ресурсам, стать ближе к себе, а значит – стать счастливее. Они формируют умение принимать себя и свою природу, ставить перед собой цели и достигать их, управлять собой и определять свой образ жизни.

Тренинги личностного роста призваны побудить личность к формированию и развитию таких качеств, которые позволят приобрести адекватный взгляд на окружающий мир и механизмы взаимодействия в социуме и, как следствие, оперативно выйти на новый более высокий и перспективный уровень жизни.

Тренинг личностного роста – это инструкция к собственной жизни, четкое руководство по достижению личных целей. Уникальность таких тренингов заключается в том, что здесь никто не говорит членам группы, как нужно проживать свою жизнь. Участники сами обнаруживают, как по-другому можно видеть себя и жизнь вокруг, и делают благодаря этому ценные открытия. Проходя через процесс открытий, участник получает доступ к новым уровням свободы выбора и собственной силы, необходимой для создания того будущего, которое не имеет ничего общего с прошлым.

Тренинг личностного роста – это возможность начать осваивать незадействованный до сих пор жизненный, творческий и духовный потенциал – за пределами того, что я знаю, уже возможно в моей жизни, так что станут реальными вещи и события, которые не произошли бы сами по себе.

4.2. Организационно-педагогические условия проведения тренинга-семинара «Healthline: узнай и действуй»

Тренинг-семинар «Healthline: узнай и действуй» создан для студентов средних и высших учебных заведений с целью изучения понятий ЗОЖ, здоровьесбережения, здоровья и его компонентов.

Задачами нашего тренинга являются:

1. Сформировать у студентов универсальные знания, направленные на развитие их творческого и критического мышления, на создание условий для саморазвития и самореализации.
2. Создать для роста личности наилучшие условия, снять мешающие росту и развитию блоки, оздоровить и укрепить личностный потенциал.
3. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.
4. Сформировать убеждения и ценности в области здоровьесбережения.
5. Сформировать навыки, предупреждающие проблему здоровьесбережения и дающие рост на перспективу.
6. Сформировать компетентность здоровьесбережения – совокупность личностных качеств студента, выражающих его способность отталкиваться от внутренних устойчивых ориентиров, хранить стабильность здоровьесберегающей деятельности при периодически меняющихся факторах влияния среды.

Тренинг-семинар «Healthline: узнай и действуй»:

По форме проведения

Групповой

По составу участников

Реальные группы

По композиции

Однородные группы

По уровню изменений

Личностный

По организации

Программированный тренинг

По целям и задачам

Тренинг специальных умений

Тренинг состоит из двух семинарских занятий, которые проводятся в рамках теоретического модуля программы учебной дисциплины «Физическая культура».

Семинары строились с учетом метапредметного подхода к обучению, что предполагает не только овладение системой знаний, но и освоение универсальных способов действий с этими знаниями, т. е. способности человека к самосовершенствованию через усвоение нового социального опыта.

Особенности семинара-тренинга:

1. Обучающийся занимает активную позицию.
2. Это интегрированное занятие с использованием информационных компьютерных технологий.
3. Деятельность студентов организуется не с целью передачи им знаний, а с целью передачи способов работы со знаниями.
4. Содержание тренинга составляют деятельностные единицы, носящие универсальный характер, – понятия, модели, схемы, задачи, проблемы и т. д.

Первый семинар «Узнай и пойми» проводится в форме интерактивной игры, в результате которой студенты, используя компьютерную программу сканирования QR (Quick Response) кода, решают различные задания и, отправляя правильные ответы модератору, получают буквы, из которых складывают слово – название семинара. Семинар можно начинать в разных вариантах (см. приложение 1). Определив название семинара, преподаватель начинает активное обсуждение со студентами понятия «здоровье» и его компонентов. После чего команды собирают пазл «Здоровье и его компоненты». Пазл является визуальным инструментом, а визуализация – очень мощный инструмент познания. После чего студенты в группах изучают информацию по раздаточному материалу и представляют его в виде схемы или кластера.

Второй семинар «Анализируй и действуй» проводится в форме индивидуальной работы студента с разработанной нами компьютерной программой «HelthLine: узнай и действуй». Программа обеспечивает проведение анкетирования студентов по всем компонентам здоровья и их критериям, после чего каждый получает свою диагностическую карту с выводами по каждому критерию и узнает свой уровень по каждому компоненту здоровья. Далее следует анализ студентом полученной информации и активный диалог с преподавателем.

После чего учащиеся разделяются по группам для «мозгового штурма».

Метод мозгового штурма является одним из методов поиска новых идей. Он представляет собой способ решения проблемы или задачи путем стимулирования творческой активности.

Цель метода: поиск студентами путей решения проблемы повышения уровня каждого из компонентов здоровья.

В ходе проведения мозгового штурма студенты высказывают большое количество вариантов решения, а затем из высказанных идей отбираются наиболее перспективные, удачные, практичные.

После обработки результатов «мозгового штурма» учащиеся выбирают для себя пути решения в соответствии с самоанализом полученных результатов анкетирования и записывают их в диагностическую карту.

Анализируя таблицу результатов за два семинара, студенты сами выбирают команду победителя тренинга.

Компьютерная программа «Healthline: узнай и действуй»

Компьютерная программа представлена в виде теста. Тест состоит из 105 вопросов, которые помогут оценить уровень здоровья по 7 его компонентам и 21 критерию, произвести самоанализ и целенаправленно принимать действия по повышению уровня одного или нескольких компонентов здоровья, которые не достигли среднего уровня.

Рассмотрим подробно компоненты и критерии, уровень которых выявляет тест:

1. *Физическое здоровье* – это такое состояние человеческого организма, при котором все его внутренние органы и он в целом способны исправно осуществлять свои основные функции.

Критерии:

– *двигательная активность* – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций возможна лишь при определенном уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм человека;

– *рациональное питание* – в организме человека каждую секунду происходят разные химические и физические реакции: вырабатываются гормоны и ферменты, обновляются, рождаются и умирают клетки. Для всего этого необходима энергия, питательные вещества, источником которых является принимаемая пища. Чтобы наш организм работал исправно долгие годы, каждому необходимо организовать рациональное питание;

– *соблюдение гигиенических основ* – человек растет и живет в обществе, поэтому необходимо считаться с общепринятыми нормами. Например, с такими, как правила поведения, этикета, гигиены. Соблюдение норм позволяет человеку полноценно жить, при этом выполнение, например, правил гигиены помогает укрепить и сохранить свое здоровье.

2. *Социальное здоровье* – состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом.

Критерии:

– *Степень адаптации в обществе.* Социальная адаптация представляет собой различные виды взаимодействия между определенным субъектом и социумом, которые направлены на адаптацию человека к ее условиям. Адаптация в социальной среде подразумевает, однако, не только процесс интеграции в социум, но также развитие способности к формированию и принятию определенной роли, профессиональной деятельности, самообслуживанию, созданию и развитию различных межличностных отношений.

– *Степень активной деятельности в обществе.* Социальную активность можно рассматривать в двух полярных измерениях – как позитивную и негативную. Традиционно психология обсуждает социальную активность как сознательную направленность на изменение обстоятельств, других людей и самого индивида для пользы общества, как ответственность за преобразование обстоятельств. Именно в такой форме проявляется позитивная активность. Однако в человеческом обществе формируются также и отчужденные от человечества вообще и от любого человека, стоящего на пути, социально опасные личности, которые тоже творят и изменяют обстоятельства, обладают рефлексией, действуют сознательно, предвосхищая результаты своих действий. Но по своей направленности они асоциальны, лишены чувства ответственности за людей. Асоциальные формы воздействия на общество следует отнести к негативной социальной активности.

Понятие «социальная активность» сегодня трактуется в широком и узком смыслах. Под социальной активностью в широком смысле понимается качество, отражающее уровень социальности личности, т. е. ее связи с социальным целым, готовность действовать в интересах общества, глубина принятия общественных интересов. А в узком смысле под социальной активностью понимается качество личности, выражающее ее связи с определенной социальной общностью.

– *эффективность применения разных социальных ролей.* Устойчивый стереотип поведения в определенных социальных ситуациях; совокупность объективных и субъективных ожиданий (экспектаций), производных от социально-политической, экономической или какой-либо другой структуры общества.

Ролевое поведение личности обычно рассматривается как функция двух основных переменных – социальной роли и «Я». Психологи определяют «Я» как проявление самосознания личности, как продукт выделения человеком самого себя из окружающего мира и противопоставления ему (не «Я»). На основе

взаимодействия личности с другими людьми формируется Я-концепция – представление индивида о самом себе. Это представление основано в значительной степени на том, как другие люди определяют наше положение в обществе и как они оценивают наше поведение применительно к этому положению. Итак, Я-концепция во многом обусловлена тем, как индивид выполняет свои социальные роли. С другой стороны, овладение личностью какой-либо новой для нее социальной ролью обусловлено особенностями ее Я-концепции. Качество выполнения человеком той или иной роли во многом зависит от того, насколько он понимает ее специфику и в какой степени данная роль им принимается и усваивается, иначе говоря, интернализуется. Как пишет отечественный социолог И. С. Кон, «интернализованная роль – это внутреннее определение индивидом своего социального положения и его отношение к этому положению и вытекающим из него обязанностям».

Таким образом, следующий этап овладения индивидом какой-либо ролью – ее интернализация. При этом подразумевается не просто согласие с требованиями той или иной роли, но осознание ее, моральная готовность личности принять данную роль. Поэтому есть психологическая мудрость в английской поговорке: «Самое трудное – понять, в чем состоит твой долг, тогда выполнить его значительно легче».

3. Психоэмоциональное здоровье.

Критерии:

– *Самовосприятие* – процесс ориентировки человека в собственном внутреннем мире в результате самопознания и сравнения себя с другими людьми.

Самовосприятие человека не заложено в генах и не является неизменным. Оно складывается на основе суждений о самом себе.

Важную роль в формировании позитивного самовосприятия играют похвала и признание заслуг, восхищение и поощрение, одобрение вашего поведения, доверие и любовь, которые проявляют по отношению к вам другие люди.

Если человека с самого рождения критиковали, порицали или унижали, то, скорее всего, его самовосприятие будет со знаком «минус», со всеми вытекающими последствиями, такими как заниженная самооценка, нерешительность, неуверенность и замкнутость.

Поскольку способ самовосприятия не был заложен в вашем характере с рождения, а был сформирован вашим окружением, то его можно изменить в любой момент и сформировать совершенно новое и более позитивное самовосприятие.

– *Удовлетворенность жизнью* определяется как глобальная оценка реальной жизни через призму субъективных стандартов «хорошей жизни», которые конструируются самостоятельно или усваиваются в готовом виде из соци-

ального окружения. Общий уровень удовлетворенности в каждый конкретный момент времени свидетельствует о степени расхождения между жизненной реальностью и личными стандартами «хорошей жизни».

Степень удовлетворенности определяется тем, насколько успешно личность продвигается в осуществлении смысла собственной жизни и производных от него жизненных целей, планов, программ. Различные виды неоптимального смысла жизни негативно сказываются на темпах и продуктивности этого продвижения, вследствие чего падает уровень удовлетворенности жизнью и возникает угроза смысловжизненного кризиса.

– *Самореализация* человека, который смог развить и применить на практике свои внутренние врожденные и приобретенные ресурсы, общество оценивает как состоявшуюся личность. Чтобы произошла такая оценка социумом, свершилось самопризнание личностью достигнутых высот, несомненно, персона должна:

- интеллектуально познать себя,
- принять свою индивидуальность,
- осознать свою устойчивость и цельность во времени,
- сформировать верную самооценку,
- непрерывно развивать и расширять структуру таланта,

т. е. процесс самореализации требует от особы, в первую очередь, активного приложения волевых усилий в условиях конкретной деятельности.

5. *Сексуальное здоровье* – одна из признаваемых медициной составляющих состояния здоровья человека. Под сексуальным здоровьем понимается не просто отсутствие болезни, а состояние соматического, эмоционального, интеллектуального и социального благополучия в отношении сексуальности. Сексуальное здоровье предполагает позитивное и уважительное отношение к сексуальности и половым отношениям, возможность безопасно вести половую жизнь, приносящую удовлетворение, отсутствие принуждения, дискриминации и насилия.

Критерии:

– *Осознание своей сексуальности.* Сексуальность человека – совокупность биологических, психофизиологических, душевных и эмоциональных реакций, переживаний и поступков, связанных с проявлением и удовлетворением полового влечения (Г. Б. Дерягин). Сексуальность является врожденной потребностью и функцией человеческого организма, подобно процессам дыхания, пищеварения и др. Человек рождается с определенным физиологическим сексуальным потенциалом, далее сексуальность формируется уже в рамках индивидуального жизненного опыта.

– *Культура сексуального поведения* – часть общей культуры, акцентированной на правильной сексуальной активности человека. Сексуальное поведение – один из аспектов социального поведения человека. Культура формирует эротический ритуал ухаживания и сексуальной техники. Регламентируя наиболее важные аспекты сексуального поведения, культура оставляет место для индивидуальных или ситуативных вариаций, содержание которых может существенно варьироваться.

– *Способность к реализации репродуктивной функции человека*. Репродуктивная функция – одна из самых сложных и важных функций целостного организма. Она включает в себя цепь морфофизиологических и психофизиологических процессов и разнообразных форм поведения, направленных на обеспечение рождения и выхаживания потомства. В число этих процессов, кроме морфологической дифференцировки половых органов и всего организма, входят формирование половой зрелости и половой мотивации, половое поведение, оплодотворение, беременность и плодоматеринские отношения, роды и вскармливание потомства. Основной целью всех этих последовательно развивающихся этапов является воспроизводство себе подобных, сохранение вида.

6. *Интеллектуальное здоровье* – способность человека адаптироваться к постоянно меняющимся условиям жизни, высокий уровень творческой активности в области науки или искусства. Интеллектуально здоровая личность щедро делится своими достижениями с другими.

Критерии:

– *Стимулирование умственного развития*. Умственное развитие рассматривается как одна из сторон общего психического развития индивида. Поэтому к нему применимо общее для отечественной психологии понимание психического развития как специфического процесса присвоения индивидом достижений предшествующих поколений людей (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев). Его роль для индивида исключительно велика. Его состоянием нередко определяются и настоящее, и будущее человека – место в общественной иерархии, социальная ценность и социальный статус.

Что представляет собой процесс умственного развития? Отчасти он происходит как следствие естественного созревания организма, особенно мозга и нервной системы. Созревание морфологического субстрата является обязательной предпосылкой психического (в том числе и умственного) развития, так как психическая деятельность – это деятельность мозга.

Но основной источник умственного развития – разнообразные социальные влияния, прежде всего воспитание и обучение, в ходе которых молодым поколениям передается опыт человечества в виде знаний, умений, навыков. Умственное развитие человека зависит как от микросреды (семьи, школы, сфе-

ры общения), так и от общественных условий в целом, определяющих объем и содержание знаний и умений, необходимых человеку в каждый период его жизни. Нельзя не согласиться с А. Н. Леонтьевым, который писал, что умственное развитие человека происходит в процессе усвоения знаний, выработанных человечеством в ходе общественно-исторического развития. К. Д. Ушинский высказался еще определеннее, рассматривая ум как хорошо организованную систему знаний.

– *Участие в интеллектуальных и культурных мероприятиях.* Формы и виды культурно-досуговых мероприятий, способы проведения различного рода мероприятий имеют в своей структуре один общий скелет – это организационные этапы, этапы подготовки, репетиционный период, финальный этап – непосредственно реализация замысла. Культурно-массовые мероприятия обеспечивают свободное выражение и формирование мнений, приобщение к культуре, стимулирование творческого потенциала, развития духовности, саморазвития и самообразования. Они выступают как средство приобщения детей и взрослых к совместному действию согласно плану и тематике.

– *Поиск новых идей и развитие интеллекта.* Интеллект – это особое качество человеческой психики, включающее в себя способность адаптироваться к различным жизненным ситуациям, обучаться и усваивать информацию на основе полученного опыта, понимать и применять абстрактные концепции и имеющиеся знания с целью управления окружающей действительностью. Говоря проще, интеллект является общей способностью человека познавать и преодолевать трудности, объединяющей в себе такие сферы, как мышление, воображение, представление, память, восприятие и ощущение.

Самостоятельно развить интеллект до достойного уровня и поддерживать мозг в тонусе вполне реально. Более того, мозгу также необходимы регулярные нагрузки и тренировки, как и физическому телу. Человек способен развивать свой мозг и повышать интеллектуальные способности на протяжении всей жизни, проявляя достаточно осознанности и силы воли для успешного раскрытия потенциала.

Интеллектуальные способности нужно развивать, как и улучшать отдельные характеристики. Как правило, развитие умственных способностей происходит сразу на всех уровнях: в процессе решения какой-либо задачи необходимы и скорость решения, и глубина/широта ума, и хорошая память, и логика. Поэтому ежедневные разнообразные занятия помогут значительно улучшить результаты.

7. *Духовное здоровье* – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жиз-

ненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Критерии:

– *Духовные ценности.* Духовные ценности человека свидетельствуют о его высшем уровне развития, о личностной зрелости. По своей природе сама духовность является не столько структурой, сколько способом человеческого существования, включающим в себя ответственность и свободу.

Именно эти ценности помогают каждой личности преодолеть свою изолированность, обусловленность лишь материальными потребностями. Благодаря им человек становится частью созидательной энергии высших сил. Он способен выйти за пределы собственного внутреннего «Я», открывшись во взаимосвязи с миром на более высоком уровне развития.

Важно отметить, что духовные ценности мотивируют человека на совершение определенных поступков, кардинально отличающихся от обычных, приземленных. Помимо этого, они выступают некой предпосылкой ответственности, даруя личностную свободу, безграничность.

– *Осознание своего «Я».* Человек, осознавший свое «Я», чувствует собственную сущностную индивидуальность (то, чем он действительно является и что отличает его от всех остальных людей). Эта сущностная индивидуальность не имеет ничего общего ни с личностью, ни с телом, ни с интеллектом, ни с эмоциями. Ее также нельзя назвать состоянием самосознания, хотя она и основывается на нем. Осознание своего «Я» – гораздо более глубокое и обширное понятие.

Самосознание – это отождествление человека со своим «Я», являющимся точкой соединения прошлого и будущего. Сознание «Я» означает также отказ от отождествления со своим восприятием, эмоциями и мыслями, не связанными с истинным «Я».

– *Способность управлять своим поведением.* Воля – это способность человека сознательно управлять своим поведением, мобилизовывать свои силы на достижение поставленной цели.

Существует два крайних типа такой локализации (локуса контроля) – *интернальный* и *экстернальный*.

При интернальном локусе контроля человек считает, что происходящие с ним события прежде всего зависят от его личностных качеств и являются закономерным результатом его собственной деятельности.

При экстернальном локусе контроля человек убежден, что его успехи или неудачи являются результатом случайности, везения (невезения), давления окружающих людей.

7. *Финансовое здоровье* обеспечивает человеку такое материальное положение, которое способно удовлетворять его потребности, возникающие в соответствии с его жизненными ценностями.

Критерии:

– *Способность к финансовой самостоятельности.* Любая финансовая самостоятельность в первую очередь характеризует способности лица обеспечивать свое существование, потребности, развитие, ориентируясь на использование только собственных источников финансовых поступлений.

Такая финансовая самостоятельность может быть достигнута только при наличии постоянного (стабильного) дохода, не зависящего от прихоти начальства, влияний экономических факторов (спросов, предложений, конкуренции и т. д.).

– *Способность к зарабатыванию денег.* Умение зарабатывать – это тяжелый труд над собой и своим характером. Нужно проделать немалую работу по саморазвитию.

Неспособность иметь деньги базируется на том, что человеку долгое время запрещали или не давали их иметь. Эти запреты были теми барьерами, о которые он разбил свой лоб. А потом человек согласился с тем, что он не способен иметь деньги.

– *Адекватная реакция на финансовое неблагополучие.* Адекватной является та степень эмоциональной реакции индивида на конкретную ситуацию, которая признается нормальной, допустимой, соответствующей.

Деньги способны пробуждать в людях весь спектр эмоций: они могут верность превратить в измену, любовь в ненависть, добродетель в порок, а порок – в добродетель.

Финансовое неблагополучие почти всегда является причиной эмоционального дискомфорта.

Пройдя тест, студент получает текстовый файл с выводами по каждому из предложенных критериев. Также с помощью гистограммы студент может визуально оценить уровень компонентов своего здоровья.

Особенности работы преподавателя при проведении тренинга:

- Владение знаниями о программе QR кодов.
- Подготовить дополнительные материалы (пазлы, презентацию).
- Договориться с компьютерным классом.
- Подготовиться отвечать на вопросы, связанные с тестированием.
- Сделать вывод – подводку к следующему семинару.
- Быть готовым помогать студентам на мозговом штурме.

- Посоветовать литературу.
- Грамотное подведение итогов.

В процессе проведения тренинга описываются процедуры занятий и ведутся их протоколы, готовятся и создаются специальные наглядные пособия, мультимедийное сопровождение. По окончании тренингов разрабатываются анкеты для обратной связи и диагностики приобретенной компетентности «на выходе», пишутся отчеты, анализируются итоги достижения поставленных целей.

Преподавателю, ведущему тренинг, важно научиться создавать учебно-методические материалы. Эта работа проводится на всех этапах тренинга. Предварительная работа до начала обучения: корректируются должностные инструкции специалиста с учетом новых требований; формулируются конкретные цели и задачи обучения; разрабатываются и описываются инструкции для студентов (как выполнять упражнение) и для самого тренера (как проводить упражнение); готовится специальная анкета, позволяющая сделать диагностику уровня компетентности обучаемых «на входе»; подготавливаются необходимые раздаточные материалы и рабочее пособие с заданиями для тренинга.

Создание доверительной атмосферы на тренинге зависит от многих составляющих:

- самопрезентации преподавателя, организующего интерактивное взаимодействие, имидж которого вызывает доверие и создает приятное впечатление;
- обсуждения с группой организационных вопросов, касающихся регламента работы, перерывов и основных процедур тренинга;
- выявления уже имеющихся у группы умений и практического опыта;
- принятия принципа «добровольности» (если кто-то не хочет работать в группе, не следует его заставлять и принуждать оправдываться);
- «погружающих» в игру или «разогревающих» упражнений, специально подготовленных для этих целей (например, «ледокол»), которые позволяют снять напряжение и «приоткрыться», познакомиться и расслабиться;
- рефлексивного обсуждения результатов тренинга, отражения чувств, впечатлений и конструктивной критики по типу «каждый каждого».

Для того чтобы добиться эффективности обучающего тренинга, преподавателю необходимо следовать следующим рекомендациям:

- следить за временем, чтобы закончить вовремя;
- избегать длительной дискуссии по общим вопросам или возвращения к вопросам, оставленным «на потом»;
- задавать ряд острых коротких вопросов, на которые все участники по очереди должны дать ответы;

- предлагать коллективное задание («выгрузка» из игры) на 3–5 мин и завершать его публичной презентацией;
- оставлять на конец игрового занятия какую-нибудь важную информацию или предлагать нужный раздаточный материал;
- получать от участников обратную связь (например, какие эмоции и чувства они испытывали во время тренинга или в данный момент);
- напоминать обучаемым, чего им удалось достичь («сухой остаток») или написать на доске вопросы, за которые можно будет взяться на следующем занятии;
- благодарить всех за сотрудничество в достижении целей учебной программы.

Владение знаниями о программе распознавания QR-кодов

Решение об использовании в нашем тренинге-семинаре именно этой программы принималось с учетом метапредметного подхода к обучению, что предполагает не только овладение системой знаний, но и освоение универсальных способов действий с этими знаниями, т. е. способность человека к самосовершенствованию через усвоение нового социального опыта. На сегодняшний день информация очень часто шифруется при помощи QR-кодов, поэтому студентам будет полезно научиться пользоваться данной программой.

Для того чтобы считать QR-код, вам прежде всего понадобится мобильный телефон со встроенной фотокамерой. Однако только его недостаточно. Необходимо, чтобы на устройстве был установлен QR-reader – специальная программа, предназначенная для расшифровки двоичных кодов. Этих программ огромное множество, и их выбор зависит от нескольких критериев. Прежде всего необходимо ориентироваться на тип операционной системы, поддерживаемой Вашим устройством. На сегодняшний день декодирующие программы разработаны для большинства телефонных «операционок» – есть специальное обеспечение и для Mobile MAC OS X, и для Windows Mobile, и для Google Android, а также для Symbian и BlackBerry; существуют и отдельные программы, приспособленные для компьютерных версий Apple, Linux и Windows.

Выбирая программу, способную производить считывание QR-кода, следует учитывать и модель мобильного устройства, на которое ее предстоит установить. Также имейте в виду, что «ридеры» могут различаться наличием дополнительных функций. Отдельное внимание следует обратить на то, поддерживает ли конкретная программа для расшифровки QR-кода Unicode – это бывает не всегда.

Когда программа установлена, можно осуществлять чтение QR-кода. Процесс этот не представляет сложности даже для того, кто делает это в первый раз – необходимо лишь соблюсти пошаговую инструкцию:

1. Запустите программу, при помощи которой планируется распознать QR-код.

2. Дождитесь активации фотокамеры вашего мобильного устройства.

3. Наведите фотокамеру на QR-код. При этом соблюдайте одно из важных условий: если двоичный код небольшой, камера должна находиться на расстоянии 15 см от него.

4. Отрегулируйте размер и четкость изображения на экране. Для этого используйте цифровой зум, которым оснащены все современные фотокамеры в мобильных устройствах. После регулировки изображения QR-код должен находиться по центру экрана и иметь четкие очертания.

5. Ожидайте. Проанализировав QR-код, «ридер» самостоятельно выдаст вам информацию о его содержимом. Если этого не произошло, нажмите на кнопку Snapshot, чтобы произвести активацию сканера.

6. Если ничего не изменилось, повторите попытку, при помощи зума меняя расстояние до сканируемого QR-кода.

Когда сканирование будет завершено, на экран устройства появится предложение совершить какое-либо действие, зашифрованное в QR-коде. В нашем случае это будут просто буквы.

Подготовка дополнительных материалов (пазлы, презентацию и т. д.)

Первый семинар предполагает составление пазла «Здоровье и его компоненты» в качестве визуального инструмента.

После чего необходимо продемонстрировать презентацию на данную тему, с целью подготовки к прохождению самостоятельного тестирования. Презентация должна раскрывать сущность понятия здоровья, компонентов здоровья и его критериев.

После презентаций, студентам дается задание представить полученную информацию в виде кластера или схемы.

Студенты учатся выражать с помощью схем то, что понимают, то, что хотят сказать, то, что пытаются помыслить, то, что хотят сделать. Мышление, как известно, осуществляется на схемах. Но схему того объекта, который ты пытаешься промыслить, исследовать, познать, построить непросто. Далеко не всякое графическое изображение или рисунок является схемой. Поэтому учащиеся на этом метапредмете осваивают специальные техники и приемы, осваивают специальный схематизационный алфавит для того, чтобы научиться работать со схемами на разном предметном материале. Эта работа в дальнейшем позволяет им более осознанно использовать те графические изображения, которые они за-

учивают в рамках нашего учебного предмета. За этими разными графическими изображениями они учатся мыслительно видеть то идеальное содержание, которое в них выражено. Поэтому исчезает проблема с заучиванием больших массивов учебного материала.

Договориться с компьютерным классом

Второй семинар предполагает прохождение теста на компьютере, поэтому преподавателю необходимо заранее договориться о проведении семинара в компьютерном классе. Если это невозможно, тогда прохождение теста переводится на самостоятельную работу дома и студент приходит на второй семинар уже с распечатанными выводами по тесту.

Подготовится отвечать на вопросы, связанные с тестированием

Как показывает опыт проведения данного тренинга, во время тестирования у студентов возникают вопросы, поэтому рекомендуем преподавателям заранее пройти данное тестирование самим, изучить предлагаемые вопросы, чтобы быть готовыми на них отвечать.

Сделать вывод – подводку к следующему семинару

Первый семинар предполагает повышение у студента когнитивного (знаниевого) уровня, работа на втором семинаре реализуется на мотивационном и деятельностном уровнях. Обычно работа только на когнитивном уровне не вызывает у студентов много положительных эмоций. Поэтому преподавателю необходимо замотивировать студента к следующему семинару, рассказать, что с помощью тестирования он узнает уровень каждого компонента своего здоровья, посредством игрового урока выстроит план по повышению уровня каждого компонента, и у него, если он захочет, будет возможность поделиться своими идеями и обсудить их эффективность с каждым участником тренинга.

Как помогать работать студентам на мозговом штурме

Преподавателю необходима большая доска для записей, чтобы не потерять ни одной идеи и стимулировать новые. Записанные идеи помогут участникам придумать новые.

На доске изначально следует написать проблему, которую должны решить студенты. В нашем случае: «Как повысить уровень каждого компонента здоровья и его критериев?». Рекомендуем разделить группу на две команды, одной выдвигать идеи по улучшению «прямых» компонентов (физическое, социальное, психоэмоциональное, духовное здоровье), другой – выдвигать идеи по решению проблемы повышения уровня «дополнительных» компонентов (интеллектуальное, сексуальное, финансовое здоровье).

За временем и процессом штурма следит преподаватель. Необходимо выделить по 15–20 мин на обсуждение каждого компонента. Можно также обозначить конечную цель. Например, сгенерировать 10 идей за 20 мин.

Для участников каждой команды это будет служить дополнительной мотивацией.

В процессе мозгового штурма участники сначала думают, а только потом говорят вслух, при этом стараются высказывать только безопасные, «правильные» идеи. Такой подход в корне противоречит принципам проведения мозгового штурма, в котором важна спонтанность: сначала говорим, а потом — думаем!

Решение:

Ведущий четко проговаривает правила, следит за их соблюдением и задает модель поведения в группе. Основных правил всего три: 1. Идеи нужно не аргументировать, а только высказывать. 2. Никакой критики или похвалы. 3. Если возникают ассоциации — их нужно проговаривать.

Важно не проводить анализ возникших идей в день проведения штурма, а отложить обсуждение на несколько дней.

Задача преподавателя — строго контролировать соблюдение основного правила: «Не критиковать!». Часто источником критики в группе является ее лидер, поэтому мы предлагаем ему взять на себя роль эксперта. «Эксперт» — это участник, который не имеет права говорить вслух, но вместо этого пишет свои предложения на карточках и передает их преподавателю мозгового штурма. Такой прием очень эффективен: он позволяет участникам свободнее высказывать свои идеи, а преподавателю помогает вывести дискуссию из тупика с помощью идей «эксперта».

Наш мозг так устроен, что в любой ситуации он сначала выдает хорошо знакомую информацию, а только потом включает механизмы поиска нового решения. Первые 20–30 мин любого мозгового штурма участники выдают тривиальные пути решения проблемы — «сбрасывают стереотипы». Крайне важно не «застрять» на этом этапе, а перевести группу на следующий уровень.

Для «раскачивания» стереотипов существуют разные приемы, в том числе постановка проблемы наоборот: вместо «Как повысить двигательную активность?» преподаватель спрашивает группу: «Как перевести двигательную активность со случайной на регулярную?». Подобная как бы абсурдная формулировка включает новые ассоциативные цепочки и отключает подсказки опыта, помогая преодолеть опасный рубеж и запустить генерацию идей на новом уровне.

Сразу после штурма можно отбирать лучшие идеи. Идеальный вариант, чтобы участники штурма, видя все варианты (вот для чего нужна большая доска), отметили каждый по три лучшие идеи. Так проще будет определить шорт-лист отличных идей. Именно на этих идеях и необходимо сосредоточиться.

Если все пройдет хорошо, после штурма у вас будет много записанных идей, в том числе забавных, пугающих и безумных. Не спешите избавляться от них. Иногда именно такие идеи и являются гениальными.

(Иногда хорошая идея может «потеряться»; в связи с этим у вас как руководителя есть право добавить ее в шорт-лист, если вы считаете это необходимым.)

Чтобы создать задел для следующих мозговых штурмов, неплохо будет отметить и поощрить автора(-ов) лучшей идеи.

Посоветовать литературу

Несмотря на то что вы в течение двух семинаров выдаёте много информации, студенты, как правило, мотивируются и просят посоветовать литературу для изучения компонентов здоровья и их критериев. Вы можете составить свой список. Можно воспользоваться нашим:

Физическое здоровье

1. Денис Семенихин «Фитнес. Гид по жизни».
2. Лена Миро «Пляжная форма на раз-два-три».
3. Михаил Ингерлейб «Анатомия физических упражнений».
4. Фредерик Далавье «Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин».
5. Джонатан Бэйлор «Дело не в калориях. Как не зависеть от диет, не изнурять себя фитнесом, быть в отличной форме и жить лучше».
6. Юлианна Плискина «Мифоеды. Как перестать питаться заблуждениями на голодный желудок».
7. Том Рат «Ешь, двигайся, спи. Как повседневные решения влияют на здоровье и долголетие».
8. Ричард О'Коннор «Психология вредных привычек».

Социальное здоровье

1. В. Шапарь «Психология манипулирования. Из марионетки в кукловоды».
2. Эрик Берн «Игры, в которые играют люди».
3. Абрахам Маслоу «Мотивация и личность».
4. Эрик Эриксон «Детство и общество».

Психоэмоциональное здоровье

1. Грэйс Крайг «Психология развития».
2. Дейл Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать новую жизнь».
3. Виктор Франкл «Сказать жизни «да!»».
4. Алан Уотс «Книга о табу на знание о том, кто ты есть».

5. Элис Мьюир «Уверенность в себе».

Интеллектуальное здоровье

1. Роджер Сайп «Развитие мозга».
2. Джон Медина «Правила мозга».
3. Дмитрий Чернышев «Как люди думают».
4. Андрей Родионов «Интеллект-тренинг».
5. Филип Картер «Развивайте интеллект: упражнения для развития творческого мышления, памяти, сообразительности и интеллекта».

Сексуальное здоровье

1. Джон Грей «Мужчины с Марса, женщины – с Венеры».
2. Берендт и Туччилло «Обещать – не значит жениться».
3. Деллис и Филлипс «Парадокс страсти: она его любит, а он ее – нет».
4. Стив Харви «Вы ничего не знаете о мужчинах».
5. Зигмунд Фрейд «Очерки по психологии сексуальности».
6. Эрих Фромм «Искусство любить».
7. Лиз Бурбо «Твое тело горит. Люби себя».

Духовное здоровье

1. Эрих Фромм «Иметь или быть».
2. Сергей Жаданов «Что за жизнь?! или Универсология для начинающих».
3. Ошо «Мессия».
4. Свами Вишнудевананда Гири «Стрела мотивации. Методы достижения поставленных целей».
5. Лууле Виилма «Светлый источник любви».

Финансовое здоровье

1. Стивен Кови «Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности».
2. Тина Силинг «Сделай себя сам. Советы для тех, кто хочет оставить свой след».
3. Роберт Кийосаки «Богатый папа, бедный папа».
4. Энтони Роббинс «Деньги. Мастер игры».
5. Евгений Дейнеко «Хватит жить без денег».

Грамотное подведение итогов

Тренинг называется «Healthline», дословно переводится «линия жизни». После прохождения тестирования на компьютерной программе студенты увидят диаграмму. Столбики диаграммы показывают уровни компонентов здоровья. В идеале студенты должны подвести все компоненты к среднему уровню (например, все 6 баллов) и увидеть прямую, которая и называется условно «линия жизни». По тексту преподаватель может сказать: «Вот вы видите свою линию жизни (по опыту, она у студентов в виде ломаной). Как вы думаете, каково вам будет идти по такой линии, поднимаясь и падая?» Студенты, видя свою линию, задумываются, после чего спрашивают: «А что делать?». И тут преподавателю необходимо грамотно объяснить и сделать выводы по всему тренингу-семинару.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Донцов Д.А., Донцова М.В. Психологические особенности юношеского (студенческого) возраста // Образовательные технологии. 2013. № 2. С. 34–42.
2. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования // Эйдос: Интернет-журнал. 2006. URL: <http://www.eidos.ru> (дата обращения: 10.07.2018).
3. Зиник И.Н. Формирование структур индивидуальности студентов с низким уровнем развития рефлексивности средствами «тренинга рефлексивности» // Вестник Пятигорского государственного университета. 2008. № 3. С. 314–316.
4. Кабанченко Е.А. Особенности жизнестойкости в студенческом возрасте // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по материалам XXI междунар. студ. науч.-практ. конф. 2017. № 10. 21 с.
5. Малютина Т.В. Психологические и психофизиологические особенности развития в юношеском (студенческом) возрасте // Омский Научный Вестник. 2014. № 2. С. 132.
6. Манжелей И.В., Симонова Е.А. Физическая культура: Компетентностный подход: учеб. пособие. Тюмень: Изд-во Тюмен. гос. ун-та, 2011. 184 с.
7. Новиков А.М. Методология образования. 2-е изд. М.: Эгвес, 2006. 488 с.
8. Об образовании в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями): ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ // Российская газета. 2012. 31 декабря.
9. Панфилова А.П. Инновационные педагогические технологии: Активное обучение: учеб. пособие для студ. высших учебных заведений. М.: Академия, 2009. 192 с.
10. Панфилова А.П. Мозговые штурмы в коллективном принятии решений. СПб., 2005.
11. Панфилова А.П. Тренинг педагогического общения: учеб. пособие для студ. высших учебных заведений. М.: Академия, 2006. 336 с.
12. Ташбекова И.Ю., Горбулин Г.П. Органы управления российским образованием во второй половине XIX – начале XX века (историко-правовой аспект) // Известия юго-западного государственного университета. Серия: История и право. 2012. № 1. С. 176–180.
13. Третьякова Н.В., Федоров В.А. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: понятийный аспект // Образование и наука: Известия Урал. отделения РАО. 2013. № 4. С. 112–132.
14. Троянская С.Л. Основы компетентностного подхода в высшем образовании: учеб. пособие. Ижевск: Изд. центр «Удмуртский университет», 2016. 176 с.

15. Хуторской А.В. Компетентностный подход в обучении: науч.-метод. пособие. М.: Эйдос; Изд-во Ин-та образования человека, 2013. 73 с.
16. Хуторской А.В. Метапредметный подход в обучении: науч.-метод. пособие. М.: Эйдос; Изд-во Ин-та образования человека, 2012. С. 50.
17. Черемных А.Н. Повышение эффективности познавательных процессов у иностранных студентов посредством тренинга «HealthLine: узнай и действуй» // Вопросы педагогики: журнал научных публикаций. 2018. № 1. С. 124–126.

Приложение 1

Первый семинар можно начинать по-разному. Суть в том, чтобы мотивировать и настроить на него. Если вам сложно проводить тренинг в том варианте, который предложен в пособии, вы всегда можете найти альтернативу заданиям и предложить студентам другой вариант работы.

Две команды. Задача как можно быстрее решить все задания.

1. Анаграммы

Первое загаданное слово означает «вид массовых состязаний, соревнований», второе – «болезнь, вызванная вредными пристрастиями».

Анаграммы 1-й команде:

ТАРПИДАСАКА (спартакиада)

ГОЗИЛАКОЛМ (алкоголизм)

Анаграммы 2-й команде:

ДАЛИПОМИА (олимпиада)

ИМЯНАКРОНА (наркомания)

Еще анаграммы:

ДАНТОБИМН (бадминтон)

КЕХЙОК (хоккей)

РДЛЬБИЯ (бильярд)

ЛУФОБТ (футбол)

ТАБОЛБЕСК (баскетбол)

ВЕЛБОЙЛО (волейбол)

2. Допиши поговорку

Двигайся больше – проживешь (дольше).

Профилактика старенья – в бесконечности (движенья).

Чисто жить – здоровым (быть).

Кто аккуратен – тот людям (приятен).

Не в меру еда – болезнь и (беда).

Ешь да не жирей – будешь (здоровей).

Зелень на столе – здоровье на (сто лет).

Кто рано встает – тому (Бог дает).

Не пеняй на соседа, когда спишь (до обеда).

Слабеет тело без (дела).

Без дела жить – только небо (коптить).

Хлеб на ноги ставит, а вино (валит).

Кто курит табак, тот сам себе (враг).

Табак здоровье разрушает и ума (не прибавляет).
Курильщик – сам себе (могильщик).
Если хочешь долго жить – (брось курить).
Кто спортом занимается – тот силы (набирается).
Спорт – эликсир (жизни).
Здоровье сгубишь – новое (не купишь).
Береги платье снову, а здоровье (смолоду).

3. Викторина

Вопросы 1-й команде:

Что на свете дороже всего? (здоровье)
Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ)
Сочный съедобный плод садовых деревьев (фрукт)
Сколько у здорового человека зубов? (32)
Из какого растения получают пшено? (из проса)
Какое растение «от семи недугов»? (лук)
Люди, не употребляющие пищу животного происхождения (вегетарианцы)
Спортивный переходящий приз (кубок)
Короткие характерные голосовые звуки, выражающие веселье (смех)
Для профилактики рахита и правильного формирования скелета маленьким детям дают пить (рыбий жир – витамин Д)
Главный командный пункт человеческого организма (головной мозг)
Совокупность предупредительных мероприятий (профилактика)
Наше тело состоит из клеток
Летом можно накопить запас витаминов на целый год
Уже есть вакцина против СПИДа и ВИЧ-инфекции
У курильщиков поражаются прежде всего легкие
Известный хирург Федор Углов утверждал, что после приема спиртного в коре головного мозга остается «кладбище нервных клеток».

Вопросы 2-й команде:

Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД)
Что без языка сказывается (чувствуется)? (болезнь)
Болезнь заядлых курильщиков (бронхит)
Она является залогом здоровья (чистота)
Наука, изучающая строение тела человека (анатомия)
Органические вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма; от латинского слова «жизнь» (витамины)
Из чего готовят манную крупу? (из пшеницы)

Трава от 99 болезней (зверобой)

Живой мотор, приводящий в движение кровь человека (сердце)

Ощущение большого душевного удовлетворения, чувство веселья (радость)

Физическая или нравственная стойкость, выносливость (закалка)

Европа – голубое Олимпийское кольцо, Азия – желтое, Африка – черное, Австралия – зеленое, Америка –? (красное)

Ковер для борьбы дзюдо (татами)

Жвачка сохраняет зубы

Есть безвредные наркотики

Никотин – это яд, который особенно влияет на рост организма

Наркотик в переводе с греческого «одурманивающий».

4. Перед вами кроссворд, где зашифрованы названия фруктов, овощей, ягод. За 5 мин найдите как можно больше их названий.

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	и	н	е	а
и	в	и	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	и	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	м	л	м	с	н	ф
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р

Приложение 2

Раздаточный материал семинара

Задание: составить кластер по изученной теме.

Задание можно давать студентам как самостоятельную работу на дом.

Согласно современным представлениям, здоровье человека определяется гармоничностью его физического развития, функциональным состоянием организма и, прежде всего резервными возможностями сердечно-сосудистой системы, устойчивостью к действию неблагоприятных факторов (Г. Л. Апанасенко, А. А. Баранов, А. Ю. Макарова, Н. Н. Суханова, В. J. Cram).

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Часть авторов связывает здоровье со способностью человека приспосабливаться к воздействию окружающей среды, понимают его как величину резервных мощностей основных функциональных систем организма.

Более широкое понимание категории здоровья включает в себя способность к выполнению не только психобиологических, но и социальных функций. Академик В.П. Казначеев определяет здоровье «как процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни».

С физиологической точки зрения определяющими являются следующие формулировки:

- индивидуальное здоровье человека – естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций (Г. З. Демчинкова, Н. Л. Полонский);

- здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;

- индивидуальное здоровье человека – это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма (А. Д. Адо);

- здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (В. П. Казначеев).

Рассмотрим подробно компоненты и критерии здоровья.

1. Физическое здоровье – это такое состояние человеческого организма, при котором все его внутренние органы и он в целом способны исправно осуществлять свои основные функции.

Критерии:

– двигательная активность – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека, естественная биологическая потребность человека. Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определенном уровне двигательной активности. Недостаток мышечной деятельности, подобно кислородному голоданию или витаминной недостаточности, пагубно влияет на формирующийся организм человека;

– рациональное питание – в организме человека каждую секунду происходят разные химические и физические реакции: вырабатываются гормоны и ферменты, обновляются, рождаются и умирают клетки. Для всего этого необходима энергия, питательные вещества, источником которых является принимаемая пища. Чтобы наш организм работал исправно долгие годы, каждому необходимо организовать рациональное питание.

– соблюдение гигиенических основ – человек растет и живет в обществе, поэтому необходимо считаться с общепринятыми нормами. Например, с такими, как правила поведения, этикета, гигиены. Соблюдение норм позволяет человеку полноценно жить, при этом выполнение, например, правил гигиены помогает укрепить и сохранить свое здоровье.

2. Социальное здоровье – состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом.

Критерии:

– *Степень адаптации в обществе.* Социальная адаптация представляет собой различные виды взаимодействия между определенным субъектом и социумом, которые направлены на адаптацию человека к ее условиям.

Адаптация в социальной среде подразумевает, однако, не только процесс интеграции в социум, но также развитие способности к формированию и принятию определенной роли, профессиональной деятельности, самообслуживанию, созданию и развитию различных межличностных отношений.

– *Степень активной деятельности в обществе.* Социальную активность можно рассматривать в двух полярных измерениях – как позитивную и негативную. Традиционно психология обсуждает социальную активность как сознательную направленность на изменение обстоятельств, других людей и самого индивида для пользы общества, как ответственность за преобразование обстоятельств. Именно в такой форме проявляется позитивная активность. Однако в человеческом обществе формируются и отчужденные от человечества вообще и

от любого человека, стоящего на пути, социально опасные личности, которые тоже творят и изменяют обстоятельства, обладают рефлексией, действуют сознательно, предвосхищая результаты своих действий. Но по своей направленности они асоциальны, лишены чувства ответственности за людей. Асоциальные формы воздействия на общество следует отнести к негативной социальной активности.

Понятие «социальная активность» сегодня трактуется в широком и узком смыслах. Под социальной активностью в широком смысле понимается качество, отражающее уровень социальности личности, т. е. ее связи с социальным целым, готовность действовать в интересах общества, глубина принятия общественных интересов. А в узком смысле под социальной активностью понимается качество личности, выражающее ее связи с определенной социальной общностью.

– *Эффективность применения разных социальных ролей.* Устойчивый стереотип поведения в определенных социальных ситуациях; совокупность объективных и субъективных ожиданий (экспектаций), производных от социально-политической, экономической или какой-либо другой структуры общества.

Ролевое поведение личности обычно рассматривается как функция двух основных переменных – социальной роли и «Я». Психологи определяют «Я» как проявление самосознания личности, как продукт выделения человеком самого себя из окружающего мира и противопоставления ему (не «Я»). На основе взаимодействия личности с другими людьми формируется Я-концепция – представление индивида о самом себе. Это представление основано в значительной степени на том, как другие люди определяют наше положение в обществе и как они оценивают наше поведение применительно к этому положению. Итак, Я-концепция во многом обусловлена тем, как индивид выполняет свои социальные роли. С другой стороны, овладение личностью какой-либо новой для нее социальной ролью обусловлено особенностями ее Я-концепции. Качество выполнения человеком той или иной роли во многом зависит от того, насколько он понимает ее специфику и в какой степени данная роль им принимается и усваивается, иначе говоря, интернализуется. Как пишет отечественный социолог И. С. Кон, «интернализованная роль – это внутреннее определение индивидом своего социального положения и его отношение к этому положению и вытекающим из него обязанностям».

Таким образом, следующий этап овладения индивидом какой либо ролью – ее интернализация. При этом подразумевается не просто согласие с требованиями той или иной роли, но осознание ее, моральная готовность личности принять данную роль. Поэтому есть психологическая мудрость в английской

поговорке: «Самое трудное – понять, в чем состоит твой долг, тогда выполнить его значительно легче».

3. Психоэмоциональное здоровье.

Критерии:

– *Самовосприятие* – процесс ориентировки человека в собственном внутреннем мире в результате самопознания и сравнения себя с другими людьми.

Самовосприятие человека не заложено в генах и не является неизменным. Оно складывается у человека на основе суждений о самом себе.

Важную роль в формировании позитивного самовосприятия играют похвала и признание заслуг, восхищение и поощрение, одобрение вашего поведения, доверие и любовь, которые проявляют по отношению к вам другие люди.

Если человека с самого рождения критиковали, порицали или унижали, то, скорее всего, его самовосприятие будет со знаком «минус», со всеми вытекающими последствиями, такими как заниженная самооценка, нерешительность, неуверенность и замкнутость.

Поскольку способ самовосприятия не был заложен в вашем характере с рождения, а был сформирован вашим окружением, то его можно изменить в любой момент и сформировать совершенно новое и более позитивное самовосприятие.

Удовлетворенность жизнью определяется как глобальная оценка реальной жизни через призму субъективных стандартов «хорошей жизни», которые конструируются самостоятельно или усваиваются в готовом виде из социального окружения. Общий уровень удовлетворенности в каждый конкретный момент времени свидетельствует о степени расхождения между жизненной реальностью и личными стандартами «хорошей жизни».

Степень удовлетворенности определяется тем, насколько успешно личность продвигается в осуществлении смысла собственной жизни и производных от него жизненных целей, планов, программ. Различные виды неоптимального смысла жизни негативно сказываются на темпах и продуктивности этого продвижения, вследствие чего падает уровень удовлетворенности жизнью и возникает угроза смысложизненного кризиса.

– *Самореализация*. Человека, который смог развить и применить на практике свои внутренние врожденные и приобретенные ресурсы, общество оценивает как состоявшуюся личность. Для этого персона должна:

- интеллектуально познать себя,
- принять свою индивидуальность,
- осознать свою устойчивость и цельность во времени,
- сформировать верную самооценку,
- непрерывно развивать и расширять структуру таланта,

т. е. процесс самореализации требует от особы в первую очередь активного приложения волевых усилий в условиях конкретной деятельности.

4. Сексуальное здоровье – одна из признаваемых медициной составляющих состояния здоровья человека, не просто отсутствие болезни, а состояние соматического, эмоционального, интеллектуального и социального благополучия в отношении сексуальности. Сексуальное здоровье предполагает позитивное и уважительное отношение к сексуальности и половым отношениям, возможность безопасно вести половую жизнь, приносящую удовлетворение, отсутствие принуждения, дискриминации и насилия.

Критерии:

– *Осознание своей сексуальности.* Сексуальность человека – совокупность биологических, психофизиологических, душевных и эмоциональных реакций, переживаний и поступков человека, связанных с проявлением и удовлетворением полового влечения (Г. Б. Дерягин). Сексуальность является врожденной потребностью и функцией человеческого организма, подобно процессам дыхания, пищеварения и др. Человек рождается с определенным физиологическим сексуальным потенциалом, далее сексуальность формируется уже в рамках индивидуального жизненного опыта.

– *Культура сексуального поведения* – часть общей культуры, акцентированной на правильной сексуальной активности человека.

Сексуальное поведение – один из аспектов социального поведения человека. Культура формирует эротический ритуал ухаживания и сексуальной техники. Регламентируя наиболее важные аспекты сексуального поведения, культура оставляет место для индивидуальных или ситуативных вариаций, содержание которых может существенно варьироваться.

– *Способность к реализации репродуктивной функции человека.* Репродуктивная функция – одна из самых сложных и важных функций целостного организма. Она включает в себя цепь морфофизиологических и психофизиологических процессов и разнообразных форм поведения, направленных на обеспечение рождения и выхаживания потомства. В число этих процессов, кроме морфологической дифференцировки половых органов и всего организма, входят формирование половой зрелости и половой мотивации, половое поведение, оплодотворение, беременность и плодоматеринские отношения, роды и вскармливание потомства. Основной смысл и цель всех этих последовательно развивающихся этапов является воспроизводство себе подобных, сохранение вида.

5. Интеллектуальное здоровье – способность человека адаптироваться к постоянно меняющимся условиям жизни, высокий уровень творческой актив-

ности в области науки или искусства. Интеллектуально здоровая личность щедро делится своими достижениями с другими.

Критерии:

– *Стимулирование умственного развития.* Умственное развитие рассматривается как одна из сторон общего психического развития индивида. Поэтому к нему применимо общее для отечественной психологии понимание психического развития как специфического процесса присвоения индивидом достижений предшествующих поколений людей (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев). При этом важно отметить, что в современном мире умственное развитие не является одной из равных по своему значению составляющих технического развития. Его роль для индивида исключительно велика. Его состоянием нередко определяются и настоящее, и будущее человека: место в общественной иерархии, социальная ценность и социальный статус.

Что представляет собой процесс умственного развития? Отчасти он происходит как следствие естественного созревания организма, особенно мозга и нервной системы. Созревание морфологического субстрата является обязательной предпосылкой психического (в том числе и умственного) развития, так как психическая деятельность – это деятельность мозга.

Но основной источник умственного развития – разнообразные социальные влияния, и прежде всего воспитание и обучение, в ходе которых молодым поколениям передается опыт человечества в виде знаний, умений, навыков. Умственное развитие человека зависит как от микросреды (семьи, школы, сферы общения), так и от общественных условий в целом, определяющих объем и содержание знаний и умений, необходимых человеку в каждый период его жизни. Нельзя не согласиться с А.Н.Леонтьевым, который писал, что умственное развитие человека происходит в процессе усвоения знаний, выработанных человечеством в ходе общественно-исторического развития. К. Д. Ушинский высказался еще определеннее, рассматривая ум как хорошо организованную систему знаний.

– *Участие в интеллектуальных и культурных мероприятиях.* Формы и виды культурно-досуговых мероприятий, способы проведения различного рода мероприятий имеют в своей структуре один общий скелет – это организационные этапы, этапы подготовки, репетиционный период, финальный этап – непосредственно реализация замысла. Культурно-массовые мероприятия обеспечивают свободное выражение и формирование мнений, приобщение к культуре, стимулирование творческого потенциала, развития духовности, саморазвития и самообразования. Они выступают как средство приобщения детей и взрослых к совместному действию согласно плану и тематике.

– *Поиск новых идей и развитие интеллекта.* Интеллект – это особое качество человеческой психики, включающее в себя способность адаптироваться к различным жизненным ситуациям, обучаться и усваивать информацию на основе полученного опыта, понимать и применять абстрактные концепции и имеющиеся знания с целью управления окружающей действительностью. Говоря проще, интеллект является общей способностью человека познавать и преодолевать трудности, объединяющей в себе такие сферы как мышление, воображение, представление, память, восприятие и ощущение.

Самостоятельно развить интеллект до достойного уровня и поддерживать мозг в тонусе вполне реально. Более того, мозгу также необходимы регулярные нагрузки и тренировки, как и физическому телу. Человек способен развивать свой мозг и повышать интеллектуальные способности на протяжении всей жизни, проявляя достаточно осознанности и силы воли для успешного раскрытия потенциала.

Интеллектуальные способности нужно развивать, как и улучшать отдельные характеристики. Как правило, развитие умственных способностей происходит сразу на всех уровнях: в процессе решения какой-либо задачи необходимы и скорость решения, и глубина/широта ума, и хорошая память, и логика. Поэтому ежедневные разнообразные занятия помогут значительно улучшить результаты.

6. Духовное здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Критерии:

– *Духовные ценности.* Духовные ценности человека свидетельствуют о его высшем уровне развития, о личностной зрелости. По своей природе сама духовность является не сколько структурой, а способом человеческого существования, включающего в себя ответственность и свободу.

Именно эти ценности помогают каждой личности вырваться из среды изолированности, ограниченной лишь материальными потребностями. Благодаря им человек становится частью созидательной энергии высших сил. Он способен выйти за пределы собственного внутреннего «Я», открывшись во взаимосвязи с миром на более высшем уровне развития.

Важно отметить, что духовные ценности мотивируют человека на совершение определенных поступков, кардинально отличающихся от обычных, приземленных. Помимо этого, они выступают некой предпосылкой ответственности, даруя личностную свободу, безграничность.

– *Осознание своего «Я»*. Осознание «Я» означает чувствовать собственную сущностную индивидуальность (то, чем человек действительно является и что отличает его от всех остальных людей). Эта сущностная индивидуальность не имеет ничего общего ни с личностью, ни с телом, ни с интеллектом, ни с эмоциями. Ее также нельзя назвать состоянием самосознания, хотя она и основывается на нем. Осознание своего «Я» – гораздо более глубокое и обширное понятие.

Самосознание – это отождествление человека со своим «Я», являющимся точкой соединения прошлого и будущего. Сознание «Я» означает также отказ от отождествления со своим восприятием, эмоциями и мыслями, не связанными с истинным «Я».

– *Способность управлять своим поведением*. Воля – это способность человека сознательно управлять своим поведением, мобилизовывать свои силы на достижение поставленной цели.

Существует два крайних типа такой локализации (локуса контроля): интернальный и экстернальный.

При интернальном локусе контроля человек считает, что происходящие с ним события, прежде всего, зависят от его личностных качеств и являются закономерным результатом его собственной деятельности.

При экстернальном локусе контроля человек убежден, что его успехи или неудачи являются результатом случайности, везения (невезения), давления окружающих людей.

7. Финансовое здоровье обеспечивает человеку такое материальное положение, которое способно удовлетворять его потребности, возникающие в соответствии с его жизненными ценностями.

Критерии:

– *Способность к финансовой самостоятельности*. Любая финансовая самостоятельность, в первую очередь, характеризует способности лица, обеспечивать свое существование, потребности, развитие, ориентируясь на использование только собственных источников финансовых поступлений.

Такая финансовая самостоятельность может быть достигнута только при наличии постоянного (стабильного) дохода, не зависящего от прихоти начальства, влияний экономических факторов (спросов, предложений, конкуренции и т. д.).

– *Способность к зарабатыванию денег*. Умение зарабатывать – это тяжелый труд над собой и своим характером. Нужно проделать действительно немалую работу по саморазвитию.

Неспособность иметь деньги базируется на том, что человеку долгое время запрещали или не давали их иметь. Эти запреты были теми барьерами, о ко-

торые он разбил свой лоб. А потом человек согласился с тем, что он не способен иметь деньги.

– *Адекватная реакция на финансовое неблагополучие.* Адекватной является та степень эмоциональной реакции индивида на конкретную ситуацию, которая признается нормальной, допустимой, соответствующей.

Деньги способны пробуждать в людях весь спектр эмоций: они могут верность превратить в измену, любовь в ненависть, добродетель в порок, а порок – в добродетель.

Финансовое неблагополучие почти всегда является причиной эмоционального дискомфорта.

Приложение 3

Анкета об отношении учащихся к своему здоровью

Цель: изучить отношение ученика к своему здоровью.

Выбрать приемлемый для вас вариант ответа:

1. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?
 - хорошее,
 - удовлетворительное,
 - плохое,
 - затрудняюсь ответить.
2. Как часто вы лично подвергались нападкам со стороны сверстников?
 - я не подвергался нападкам,
 - это было один или два раза,
 - никогда не было,
 - несколько раз в неделю.
3. Важно ли быть здоровым для людей в вашем возрасте?
 - очень важно,
 - трудно сказать,
 - не очень важно.
4. Почему важно быть здоровым?
 - чтобы быть сильным,
 - чтобы хорошо выглядеть,
 - чтобы быть успешным в жизни.
5. Кто должен заботиться о вашем здоровье? (выберите 3 важных ответа):
 - я сам,
 - врачи,
 - учителя,
 - родители,
 - друзья.
6. Какие темы о здоровье больше всего тебя интересуют?
 - физические упражнения и спорт,
 - курение,
 - алкоголь,
 - половое воспитание,
 - нарушение питания,
 - влияние наркотиков.

7. Вы курите?

- да, регулярно,
- нет,
- только пробовал,
- иногда, за компанию,
- парю вейп,
- курю только кальян.

8. Пробовал ли ты когда-нибудь спиртные напитки?

- да,
- нет,
- затрудняюсь ответить.

9. Пробовал ли ты когда-нибудь наркотические или токсические вещества?

- да,
- нет,
- если да, то сколько раз?

10. В каком виде ты хочешь получать информацию о здоровье?

- статьи в газетах и журналах,
- телепередачи,
- семинарские занятия,
- от родителей,
- от друзей,
- видеофильмы.

11. Придерживаешься ли ты режима:

- 1) питания: а) да, б) частично, в) нет;
- 2) сна: а) да, б) частично, в) нет;
- 3) двигательной активности: а) да, б) частично, в) нет.

12. Какие из следующих проблем физического здоровья детей и молодежи Вы считаете наиболее актуальными? (Подчеркните 5 важнейших.)

Употребление алкогольных напитков, лишний вес, () заболевания опорно-двигательного аппарата, () заболевания желудочно-кишечного тракта, () снижение иммунитета, () курение, () инвалидность, связанная с травмами в быту и на производстве, () наркомания, токсикомания, () низкий уровень физического развития, () распространение хронических заболеваний, () врожденные патологии, () СПИД, () туберкулез, () бесплодие как следствие абортов, () патологии органов зрения, () сердечно-сосудистые болезни, () другое _____.

13. Какие из нижеприведенных проблем психологического и эмоционального здоровья детей и молодежи Вы считаете наиболее актуальными?

Депрессия, ☐ сужение способностей проявления эмоций, ☐ замкнутость, ☐ неадекватная оценка ситуации, ☐ проблемы общения в семье и с ровесниками ☐ развязность, ☐ самостоятельность, ☐ склонность к насилию, ☐ склонность к суициду, ☐ замедленное интеллектуальное развитие, ☐ другое.

14. Как влияют на здоровье человека следующие факторы?

Фактор	Абсолютно не влияют	Влияют частично	Значительно влияют	Затрудняюсь ответить
Жилищные условия				
Физическая культура				
Спорт				
Медицинское обслуживание				
Свободное время				
Условия окружающей среды				
Наследственные факторы				
Уровень жизни, материальное благосостояние				
Качество питания				
Условия обучения				
Сформированность представлений про ЗОЖ				
Другие факторы (укажите)				

15. Влияют ли на Ваш образ жизни следующие факторы?

Фактор	Абсолютно не влияют	Влияют частично	Значительно влияют	Затрудняюсь ответить
Организованная (формальное образование)				
Средства массовой информации				
Звезды искусства и культуры				
Звезды спорта				
Ориентации населения региона				
Личные качества человека				
Окружение (друзья, знакомые)				
Семья				
Социальная политика государства				
Другие факторы (укажите)				

Учебное издание

Составители

Черемных Анна Николаевна

Чедова Татьяна Ивановна

**ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД
К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ СТУДЕНТОВ
В РАМКАХ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ
МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Учебно-методическое пособие

Редактор *М. А. Шемякина*

Техническая подготовка материалов: *А. Н. Черемных*

Объем данных 3 Мб

Подписано к использованию 12.12.2018

Размещено в открытом доступе

на сайте www.psu.ru

в разделе НАУКА / Электронные публикации
и в электронной мультимедийной библиотеке ELiS

Издательский центр

Пермского государственного

национального исследовательского университета

614990, г. Пермь, ул. Букирева, 15