

# ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ВУЗЕ

УДК 378

Э. М. Казин, Н. Э. Касаткина, Т. Н. Семенкова

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Выделены и проанализированы психолого-педагогические проблемы формирования культуры здоровья учащихся школы и студентов вуза.

**Ключевые слова:** культура здоровья, стрессы, организация питания, учебные перегрузки, переутомление, гиподинамия, физическое переутомление, вредные привычки.

Наиболее острой проблемой в плане формирования культуры здоровья мы считаем *проблему учебных перегрузок обучающихся, приводящих к состоянию переутомления*. Многие специалисты – педагоги, физиологи, медики, психологи – считают учебные перегрузки главной причиной неблагополучия состояния здоровья обучающихся. Об этом косвенно свидетельствуют данные многочисленных исследований: в тех образовательных учреждениях, где учебная нагрузка выше (в гимназиях, лицеях, школах с углубленным изучением нескольких предметов, университетах), несмотря на лучшие условия обучения и отобранный контингент обучающихся, состояние их здоровья оказывается хуже, чем в обычных образовательных учреждениях.

В наши дни проблема учебных перегрузок обучающихся усугубилась: продолжительность рабочего дня современного школьника с учетом выполнения домашних заданий и посещения кружков, секций приближается к 12 ч, а нагрузка студента составляет 14–16 ч. При этом у выпускников образовательных учреждений повышается ответственность за результаты, качество обучения – они готовятся к сдаче единого государственного экзамена, к получению профессии. Здоровье студентов вузов уже подорвано с самого момента поступления. Около 40 % абитуриентов на момент поступления уже имеют отклонения в здоровье, а почти все остальные хотя бы раз в год постоянно болеют ОРЗ. Неутешительные тенденции наблюдаются и в дальнейшие годы обучения.

Студенты ведут малоактивный образ жизни, редко занимаются спортом и бывают на свежем воздухе, имеют вредные привычки. В первую очередь все это объясняется немалой учебной нагрузкой, которая обрушивается на непривыкшего к этому студента, особенно на первом курсе. Из-за такой насыщенной учебной программы у студентов просто не хватает времени и сил на заботу о своем

здоровье. Неправильный режим питания или вообще частичное отсутствие такового приводят к возникновению заболеваний пищеварительного тракта. По этим причинам здоровье студентов постепенно начинает ухудшаться. Как результат – общее снижение уровня работоспособности у студентов, низкое качество обучения, академическая неуспеваемость и т. д.

Разработка путей сохранения работоспособности студентов в течение учебного года составляет одну из важнейших проблем педагогики и психологии. Динамика умственной работоспособности отражает функциональное состояние центральной нервной системы человека и является показателем, по которому можно судить о наступлении утомления и определить максимальную длительность восприятия учебного материала. Изучение умственной работоспособности учащихся проводилось по нескольким критериям, одним из которых было определение устойчивости внимания. Достигая максимального значения к 10 ч утра, работоспособность интенсивно снижалась после 4 ч занятий: отмечалось снижение показателя точности работы на 5.4 %, показателя интенсивности работы – на 9.2 %.

Помимо суточной динамики работоспособности студентов отчетливо проявилось изменение ее на протяжении рабочей недели. В начале рабочей недели в результате постепенного «втягивания» в работу показатель работоспособности невысок. Устойчивость внимания, показатели интенсивности и точности работы наивысшего значения достигали ко вторнику и удерживались на таком уровне до четверга. В пятницу у студентов наблюдался спад работоспособности на 7.9 % по сравнению с понедельником. Наиболее неблагоприятным днем недели оказалась суббота, когда у 70 % студентов отмечался наименьший показатель интенсивности работы, а показатель устойчивости внимания составил лишь 30 % от исходного уровня.

Таким образом, изучение бюджета времени и режима дня студентов показало, что суммарная дневная нагрузка студентов значительная, в отдельные дни, при наличии нерационально составленного расписания, общее время пребывания студентов в вузе составляет 8–10 ч. Интенсивная умственная нагрузка (лекции, семинары, лабораторные занятия), пониженная двигательная активность, недостаточное время для полноценного отдыха способствуют снижению умственной работоспособности у студентов к концу рабочей недели. Интенсивный спад уровня работоспособности отмечался у студентов в декабре и составил 12.8 %. Внимание, качество и скорость выполняемой работы возвращаются к исходному уровню (сентябрь) после зимних каникул у 80 % обследуемых студентов [1].

Для формирования культуры здоровья мы считаем необходимым решить *проблему организации физической активности обучающихся, профилактики гиподинамии*. Поддержание и укрепление физического здоровья обучающихся напрямую связано с их двигательной активностью, недостаток которой приводит к задержке роста и развития, снижению адаптационных возможностей организма обучающихся, общему ухудшению состояния здоровья.

Мышечная активность обучающихся складывается из ежедневных (утренняя гимнастика, ходьба, подвижные перемены и паузы в режиме учебного дня) и периодических занятий физической культурой, которые могли быть разнообразными. Как показало наше исследование, двигательная деятельность должна занимать не менее 1/5 суточного бюджета времени (за вычетом времени сна и дневного отдыха). Проведенные исследования позволили установить, что два занятия физкультурой в неделю не компенсируют дефицита физической нагрузки. Для учащейся молодежи занятия физическими упражнениями должны занимать 8–12 ч в неделю, и даже трех занятий физкультурой явно не хватает для удовлетворения биологической потребности растущего организма в движении [2].

Как отмечали физиологи, складывалась парадоксальная ситуация: для успешного усвоения учебной программы обучающемуся нужна повышенная умственная работоспособность, а необходимость длительное время находиться в статическом положении, снижение двигательной активности, наоборот, приводила к ухудшению снабжения организма, мозга кислородом, замедлению процессов восстановления, снижению работоспособности.

С гиподинамией связывали повышенный риск сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, нарушений обмена веществ, ожирения, расстройств эндокринной системы и опорно-двигательного аппарата.

При недостаточной физической нагрузке прогрессирует снижение способности эритроцитов переносить кислород к мышцам, тканям, головному мозгу. Для растущего организма это чревато нарушениями развития, снижением интеллектуальной продуктивности, ухудшением памяти. Молодой человек становился более вялым и раздражительным, эмоционально неустойчивым, не способным к концентрации усилий как физических, так и умственных, что отражалось и на показателях физического развития, особенно заметных на занятиях физкультуры, в турпоходах. Общий уровень здоровья у таких молодых людей был заметно ниже, чем у получавших достаточную, гармоничную физическую нагрузку. После окончания образовательного учреждения юноши, страдавшие гиподинамией, с трудом адаптировались к армейской службе, у девушек возникали проблемы при родах.

Двигательная активность обучающихся должна быть организована так, чтобы предотвращать гиподинамию и в то же время не приводить к их переутомлению. Восполнение двигательной активности происходит в основном на занятиях физкультурой. При различных формах их проведения, в зависимости от темы и специфики, обучающийся по-разному реализует потребность в физической нагрузке: на уроках волейбола, баскетбола, других подвижных игр, плавания – около 27 %; занятиях легкой атлетикой – около 40 %; на уроках лыжной подготовки – 57 %. Хотя на занятиях гимнастики реализуется около 10 % двигательной активности, это не снижает значимости таких занятий, поскольку именно на них обеспечивается преимущественное формирование жизненно важных двигательных координаций.

В деятельности обучающихся преобладает статический компонент: 80–85 % дневного времени они находились в сидячем положении. Физически активными считают себя лишь 28 % анкетированных студентов-первокурсников. Почти половина опрошенных занимается в основной физкультурной группе, в спортивных секциях – только 18.4 %. В дальнейшем, как показали наши исследования, физическая активность студентов заметно снижается. Физически активными считают себя менее половины студентов. На старших курсах количество физически активных студентов, занимающихся в спортивных секциях, становится еще меньше. К сожалению, приходится констатировать, что очень мало времени студенты проводят на свежем воздухе – более половины (около 60 %) менее одного часа в день. Этот факт во многом определяется значительной учебной нагрузкой, особенно на первых курсах, длительной (более 3 ч в день) подготовкой к занятиям, использованием для этого и

выходных дней, неумением организовать свой труд, сложностью вузовской программы.

Сегодня среди современной молодежи условно можно выделить две взаимно противоположные группы: одни ограничивают свою двигательную активность и игнорируют средства физического воспитания, а другие одержимы высокими спортивными результатами и стремлением использовать для этого максимальные тренировочные и соревновательные нагрузки. И то и другое не способствует укреплению здоровья, гармоничному развитию человека и готовности к разнообразной деятельности. Физическая активность обучающихся должна быть организована при взаимодополняющем сочетании двух направлений: 1) использования *учебных занятий* физкультуры и работы спортивных секций во внеурочное время (большие формы), 2) использования *малых форм*, вводимых в структуру учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности обучающихся в течение всего времени обучения.

*В качестве возможных путей решения этой проблемы мы определили:* увеличение количества занятий физической культуры как минимум до трех в неделю (в оптимальном варианте – до ежедневных); изменение содержания занятий физкультуры, превращение их в «тропинки к здоровью»; использование на занятиях и между ними малых форм физической активности обучающихся (физкультминутки, физкультпауз); проведение специальных физкультурных занятий для обучающихся с ограничениями по здоровью; коррекция педагогических технологий преподавателей-предметников, способствующая формированию у обучающихся гиподинамии и мышечных зажимов; предоставление обучающимся возможности заниматься в спортзале, бассейне и на спортплощадках во внеурочное время.

*Проблема предупреждения вредного воздействия на здоровье обучающихся факторов, непосредственно связанных с образовательным процессом.* С образовательным процессом вообще и недостатками работы отечественных образовательных учреждений в частности во многом связаны такие распространенные недуги, как нарушения осанки, близорукость, пограничные нервно-психические расстройства и др. Образовательная среда вуза может стать дополнительным фактором, ухудшающим состояние здоровья студентов. Рассмотрим факторы образовательной среды в аспекте сохранения физического и психического здоровья студенческой молодежи.

Физический компонент образовательной среды включает в первую очередь гигиенические характеристики учебных зданий и аудиторий (достаточная площадь, температурный режим, освещен-

ность и др.), эстетические характеристики (архитектура учебных зданий, дизайн аудиторий). Сюда же можно отнести условия для отдыха и занятий спортом, условия жизни в общежитии, организацию питания.

Организация учебного процесса существенно влияет на физическое состояние студентов: объем часов учебной недели, равномерное распределение нагрузки по дням недели, распорядок учебного дня, наличие обеденного перерыва, создание условий для самостоятельной работы студентов и консультаций с преподавателем.

*Проблема охраны и укрепления психологического здоровья обучающихся (предупреждение стрессов, вредных привычек, наркозависимости).* Существующая организация образовательного процесса не оставляет большинству обучающихся шансов окончить образовательное учреждение без нарушений нервно-психической сферы. Состояния переутомления также можно отнести к этой группе нарушений здоровья обучающихся.

Среди всех форм учебной работы в вузе по уровню стресса лидирует экзамен. Экзамен не может полностью устранить стресс, более того, состояние эустресса на экзамене просто необходимо, так как оно обеспечивает мобилизацию интеллектуальных возможностей, волевых усилий, способствует повышению мотивации. Продуктивность деятельности резко снижается при возрастании уровня стресса до дистресса. В этом случае снижается продуктивность внимания, памяти, происходят нежелательные вегетативные изменения, нарушающие работу психосоматических систем. Несомненно, стрессоустойчивость студентов индивидуальна, но для большинства студентов полезна программа, которая включает следующие требования:

– равномерно распределять психологическую нагрузку в семестре, учитывать текущую работу студентов при выставлении экзаменационной оценки;

– внедрять такие формы экзамена, которые способствуют снижению экзаменационного стресса (письменный экзамен, экзамен в групповой форме, тест);

– проводить индивидуальную работу со студентами, которые обнаруживают низкий уровень стрессоустойчивости;

– создавать доброжелательную спокойную атмосферу экзамена, поведение преподавателя не должно усиливать экзаменационный стресс;

– обучать студентов навыкам саморегуляции эмоциональных состояний.

Накопление стрессов приводит к ухудшению психологического здоровья обучающихся, а невозможность справиться со стрессами в свою очередь

является индикатором нервно-психического неблагополучия. На этом фоне снижается успеваемость обучающихся, ухудшается их дисциплина, появляются проблемы личного плана, которые не удается разрешить адекватными средствами. К их числу относятся и использование таких средств преодоления стрессов и решения проблем, как употребление психоактивных веществ (ПАВ). Именно в состоянии острого или хронического стресса молодые люди с большей вероятностью попадают в тоталитарную секту, пристращаются к азартным играм, уходят в виртуальный мир компьютерных игр.

*Проблема формирования культуры здоровья учащихся и компетентности педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий.* Важнейшим условием сохранения и улучшения здоровья является здоровый образ жизни, формирование которого составляет основу первичной профилактики заболеваний. Комплексное планирование оздоровительных мероприятий, коррекция негативного влияния факторов риска возможны лишь после изучения распространенности этих факторов среди студентов, оценки образа жизни молодежи.

Самым продуктивным фактором, который может поддержать здоровье студентов вузов, является

посещение спортзала. Занятие спортом способно снять умственное утомление и повысить работоспособность студента. Кроме того, студентам необходимо полностью избавиться от вредных привычек, а о наркотических веществах и речи быть не может. Именно наркотики – главный враг молодого организма, поскольку у человека, их употребляющего, начинает разрушаться весь организм.

Пути решения проблемы здоровья, на наш взгляд, должны сводиться:

- к освоению системы целенаправленных действий, основанных на знании природы человека, сущности здоровья и защитных сил организма;
- личной мотивации на сохранение, укрепление и коррекцию собственного здоровья;
- формированию оздоровительных стратегий в условиях учебы, занятий спортом и их реализации;
- освоению студентами средств и методов введения образовательной деятельности в здоровьесберегающем режиме;
- использованию комплекса доступных естественных стимуляторов здоровья (двигательная активность, психоэмоциональное воздействие, средства восстановления);
- созданию центров здоровья при вузе.

### Список литературы

1. Вишневецкий В. А. Эффективность школьных оздоровительных программ // *Здравоохранение РФ*. 2004. № 2. С. 49–50.
2. Красик Е. Д., Положий Б. С., Крюков Е. А. *Нервно-психические заболевания у студентов*. Томск, 1982. 115 с.

Казин Э. М., доктор биологических наук, профессор, зав. кафедрой, заслуженный деятель науки РФ.

**Кемеровский государственный университет.**

Ул. Красная, 6, Кемерово, Россия, 650043.

Касаткина Н. Э., доктор педагогических наук, профессор, зав. межвузовской кафедрой и вузовской кафедрой, заслуженный работник высшей школы РФ, лауреат премии Правительства РФ в области образования.

**Кемеровский государственный университет.**

Ул. Красная, 6, Кемерово, Россия, 650043.

E-mail: kasatkiha@kemsu.ru

Семенкова Т. Н., кандидат педагогических наук, доцент, проректор по учебно-организационной работе.

**Кемеровский государственный университет.**

Ул. Красная, 6, Кемерово, Россия, 650043.

E-mail: semenkova@kemsu.ru

*Материал поступил в редакцию 02.08.2011.*

*E. M. Kazin, N. E. Kasatkina, T. N. Semenkova*

**PSYCHOLOGICAL PEDAGOGIC APPROACHES TO THE CREATION  
OF THE EDUCATIONAL ADAPTIVE ENVIRONMENT**

The article is devoted to the educational adaptive environment of the educational process, its principles of development, key approach to its forming.

**Key words:** *healthy culture, stresses, food organizations, educational overload, overstrain, hypodynamia, physical overstrain, harmful habits.*

Kazin E. M.

**Kemerovo State University.**

Ul. Krasnaya, 6, Kemerovo, Russia, 650043.

Kasatkina N. E.

**Kemerovo State University.**

Ul. Krasnaya, 6, Kemerovo, Russia, 650043.

E-mail: [kasatkina@kemsu.ru](mailto:kasatkina@kemsu.ru)

Semenkova T. N.

**Kemerovo State University.**

Ul. Krasnaya, 6, Kemerovo, Russia, 650043.

E-mail: [semenkova@kemsu.ru](mailto:semenkova@kemsu.ru)