

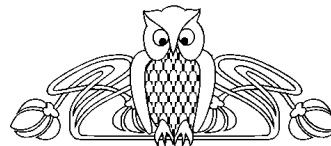


УДК 378

## ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Н.А. Медведева

Балашовский институт (филиал)  
Саратовского государственного университета  
E-mail: mednataha@yandex.ru



Система подготовки студентов вуза к реализации программы «Основы здорового образа жизни» включает целевой, организационный, методический и диагностический компоненты. Уровень готовности студентов к реализации образовательной программы определяется на основании ряда критериев, характеризующих знания, умения и навыки, приобретенные в процессе обучения в вузе.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, система подготовки, критерии уровня готовности.

**Training the Students of a Pedagogical Institute for Implementation of the «Basics of a Healthy Life-Style» Program in a General School**

N.A. Medvedeva

The university student training system is necessary for the @Basics of a healthy life-style@ program implementation, it includes goals, organizational, methodological and diagnostic components. The level of students' readiness to perform the educational program is based on several criteria, which characterize knowledge, abilities and skills acquired by them in the course of studying at the university.

**Key words:** health, health-efficient, healthy life-style, training system, criteria of readiness.

Необходимость введения образовательного курса «Основы здорового образа жизни» (ОЗОЖ) продиктована многими причинами. Прежде всего, это ухудшение физического и психического здоровья нации: в настоящее время растет число соматических заболеваний, нервные перегрузки приводят к обострению психических болезней. Привычными ощущениями современного человека становятся потеря смысла жизни, неуверенность, беспомощность. Чтобы избавиться от душевной боли, люди употребляют алкоголь, табак, наркотики и другие токсические вещества. Опросы свидетельствуют о том, что 40% учеников 8–11 классов имеют опыт употребления различных наркотических веществ, а еще 20% живут и общаются с людьми, употребляющими наркотики<sup>1</sup>.

Вследствие истощения душевных и физических сил у людей повышается уровень

конфликтности во взаимоотношениях, что отражается в семейных кризисах, разводах, проблемах «отцов и детей», росте взаимного отчуждения и равнодушия в обществе. Как проявление душевного нездоровья населения можно рассматривать повышение агрессивности и жестокости, увеличение числа убийств, изнасилований и др. Крайние проявления кризисного состояния личности влияют на рост количества самоубийств.

Наиболее уязвимыми категориями населения являются дети, подростки и молодежь, которым еще предстоит сформировать свое отношение к миру и к себе. Особенно опасно, если становление личности происходит при деформации структуры семьи, высоком риске безработицы, неэффективности функционирования государственных структур, ухудшении состояния окружающей среды, разобщенности людей, разрушении культурных ценностей.

Отсутствие у молодых людей знаний в области репродуктивного здоровья приводит к ранним беспорядочным половым связям, венерическим заболеваниям. Известно, что около 60% российских подростков начинают сексуальные отношения в возрасте до 17 лет. За последние 5 лет в России возросло количество заболеваний сифилисом более чем в 30 раз<sup>2</sup>. Анкетирования, индивидуальные и групповые беседы с молодежью, проводимые Саратовским областным центром планирования семьи и репродукции, показывают низкую осведомленность молодых людей в гендерной и половой проблематике, что еще больше обостряет указанные проблемы.

Актуальным остается вопрос прерывания беременности. Ежегодно в России около 300 тысяч девочек-подростков прибегает к абортam. Это, а также последствия перене-



сенных заболеваний половой сферы нередко являются причиной того, что каждая 10-я супружеская пара в России страдает от бесплодия. Смертность в стране превышает рождаемость, в настоящее время эта проблема обострилась до такой степени, что можно говорить о реальной угрозе существования нации. В этих условиях системе образования отводится особая роль по подготовке молодежи к взрослой жизни<sup>3</sup>.

Школам Саратовской области предложена программа для средних классов общеобразовательных учреждений по «Основам здорового образа жизни», утвержденная министерством образования Саратовской области. Предлагаемая программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здоровому образу жизни и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать новое отношение к здоровью на уровне установок, навыков и умений.

Цель регионального курса «Основы здорового образа жизни»: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения. Программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования, формирование потребности в здоровом образе жизни. Обучение осуществляется в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий, большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, игровое моделирование, анкетирование и тестирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.), проведение индивидуальных и групповых консультаций. В программу включены совместные занятия родителей и детей. В образовательном учреждении необ-

ходимо организовать родительский всеобуч по ключевым вопросам воспитания подрастающего поколения<sup>4</sup>.

Для реализации программы «Основ здорового образа жизни» следует учитывать один из важных аспектов – учить здоровью должны специально подготовленные для этого педагоги: не преподаватели биологии, физики, химии, математики, начальных классов, священники или врачи, а «специалисты по культуре здоровья». К таким специалистам можно отнести учителей безопасности жизнедеятельности и физической культуры, имеющих глубокие знания в области педагогики, психологии, анатомии, физиологии, возрастной психофизиологии, гигиены, диетологии, при условии, что они имеют диплом по данным специальностям. Подготовка таких специалистов осуществляется в Балашовском институте (филиале) Саратовского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского на факультете физической культуры и безопасности жизнедеятельности.

Система подготовка учителей физической культуры и безопасности жизнедеятельности к реализации программы ОЗОЖ в средних классах общеобразовательной школы включает в себя ряд компонентов: целевой, организационный, методический, диагностический и результативный.

*Целевой компонент* предполагал разработку, теоретическое обоснование и экспериментальную проверку эффективности авторской технологии подготовки будущих педагогов к реализации программы в общеобразовательной школе. Процесс подготовки будущих педагогов направлен на изучение всех аспектов здоровья и здорового образа жизни, способов сохранения и укрепления как своего, так и общественного здоровья. Результатом обучения является готовность студентов, будущих учителей физической культуры и безопасности жизнедеятельности к реализации программы в общеобразовательной школе.

*Организационный компонент* включает в себя:

учебный план по специальностям «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности»;



специальные курсы медико-биологического блока;

дисциплины, введенные в учебный план за счет регионального компонента и курсов по выбору.

*Методический компонент* подразумевает наличие межпредметных связей дисциплины «Основы здорового образа жизни» с другими науками: экологией, историей, медициной, биологией, философией, психологией, этикой, юриспруденцией и т.д. При подготовке специалистов используются наглядные материалы (таблицы, муляжи и т.д.), технические средства обучения (учебные видеофильмы, слайды, аудиозаписи, презентации и т.д.). В рамках проекта «Инициатива» был создан студенческий клуб «Познай себя», деятельность его была рассчитана на 12 месяцев. В течение этого времени было проведено 10 заседаний, организовано два круглых стола с привлечением специалистов в области физического, психического, духовно-нравственного здоровья, состоялся конкурс рекламы здоровья (радио-, теле-, настенной рекламы) и конкурс проектов «Как сделать школу здоровой?». Для преподавателей и студентов вуза были проведены три обучающих семинара по традиционным и нетрадиционным современным методам оздоровления. По истечении срока проекта деятельность клуба не прекратилась, а наоборот, приобрела особую значимость в студенческой среде, и клуб продолжает работать каждый учебный год. Тематика заседаний клуба «Познай себя» всегда актуальна и разнообразна, это и привлекает все новых участников.

Проводится также обучающий семинар «Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у молодых людей» для студентов всех курсов специальностей «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», по итогам которых студенты получают сертификаты, позволяющие в дальнейшем им вести беседы, участвовать в конференциях и круглых столах по конкретным темам как специалистам.

*Диагностический компонент.* Для итогового контроля, знаний полученных в результате обучения в вузе на выпускных курсах, со студентами факультетов физической

культуры и безопасности жизнедеятельности проводятся анкетирование, тестирование, беседы, опросы, творческие работы по темам: «Мое отношение к здоровью: “что хочу”, “что могу” и “что нужно сделать”», «Методические подходы к преподаванию ОЗОЖ с точки зрения директора школы»; большая часть студентов выполняют дипломные работы на темы сохранения и укрепления здоровья, здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий. В результате итогового контроля мы определяли уровень готовности студентов к реализации программы «Основы здорового образа жизни» в общеобразовательной школе.

Для определения уровней готовности нами были разработаны критерии:

уровень знаний (результаты промежуточной аттестации, тестирование по предметам, ранговая оценка уровня знаний);

степень владения методами оценки здоровья (физического, психического, социального);

умение определять факторы ЗОЖ, положительно и отрицательно влияющие на здоровье;

умение оказывать помощь окружающим в укреплении и сохранении здоровья;

адекватная оценка своего отношения к здоровью;

уровень преподавания ОЗОЖ в школе (по результатам учебной и преддипломной практик);

умение применять здоровьесберегающие технологии в зависимости от возраста, уровня подготовки учащихся, условий учебы и жизни.

Уровень знаний определялся по следующим разделам: специальность «Безопасность жизнедеятельности» – «Методика преподавания ОЗОЖ», «Основы медицинских знаний», «Психология здоровья», «ЗОЖ и его составляющие», курс по выбору «Вредные привычки»; специальность «Физическая культура» – «Основы безопасности жизнедеятельности и медицинских знаний», «Средства и системы оздоровления», «Здоровьесберегающие педагогические технологии», «ЗОЖ и его составляющие», «Методика преподавания ОЗОЖ», «Рациональная организация жизнедеятельности», «Психология



здоровья», «Методика организации оздоровительной работы», «Охрана труда в учебном процессе», курсы по выбору «Культура здоровья», «Идеалы красоты и здоровья».

Уровень владения методами оценки физического здоровья определялся на предмете «Физическая культура», где выявлялось умение определять физическую работоспособность по следующим тестам: Гарвардский степ-тест, PWC<sub>170</sub>, ортостатическая проба и др. Психологическое здоровье оценивалось по психологическим тестам на предмете «Психология здоровья».

Умение определять факторы здорового образа жизни оценивалось в результате анализа ответов студентов на вопросы опросников «Исследование представлений о ЗОЖ» и «Отношение к здоровью». Умение оказывать помощь окружающим в укреплении и сохранении здоровья определялось с помощью тестов, позволяющих оценить уровень эмпатии. Умение адекватно оценивать свое отношение к здоровью определялось при помощи опросника Р.А. Березовской «Отношение к здоровью».

Степень готовности студентов к преподаванию «Основ здорового образа жизни» в школе определялась в процессе учебной практики студентов в школе при проведении урока ОЗОЖ, внеклассного мероприятия, определении валеологической активности класса, так как данный раздел оценивался с помощью метода экспертных оценок, то экспертами являлись методист по практике, учитель-предметник и студенты-практиканты.

Уровень применения здоровьесберегающих технологий в зависимости от возраста, степени подготовленности, условий учебы и жизни также определялся в процессе учебной практики при оценке качества проведения урока. Эксперты обращали свое внимание на умение студентов рационально использовать учебное время, проводить физкультминутки и физкультпаузы, переключать внимание учеников, применять наглядные пособия, использовать элементы оздоровительных методик других специалистов (например, методику Базарного).

На основе разработанных критериев выделены уровни готовности студентов: высокий, средний и низкий (таблица).

Характеристика уровней готовности студентов к реализации программы ОЗОЖ в общеобразовательной школе

Уровни	Характеристика
Высокий	Студенты обладают прочными теоретическими знаниями в вопросах сохранения и укрепления здоровья, ведении ЗОЖ; умением применять их в профессиональной деятельности. Субъекты этой группы неравнодушны к своему здоровью, здоровью окружающих, ведут правильный образ жизни, стараются помочь людям сохранить и укрепить их здоровье. Они осознают необходимость формирования и развития у себя профессиональной компетенции в вопросах здоровья как одного из условий успешной профессиональной (оздоровительной) деятельности. Применяют здоровьесберегающие технологии в зависимости от возраста, уровня подготовки учащихся, условий учебы и жизни.
Средний	Знания в вопросах здоровья полные, хотя недостаточно развиты. Стремление к сознательному совершенствованию этих знаний намного ниже, чем у студентов с высоким уровнем. Осознание важности сохранения здоровья у них присутствует, но не является доминирующим. Стараются вести здоровый образ жизни, знают, но мало применяют на практике здоровьесберегающие технологии, при этом не учитывают возраст, уровень подготовки учащихся, условия учебы и жизни.
Низкий	Не осознают необходимости формирования готовности к реализации программы ОЗОЖ, имеют весьма слабые знания в вопросах здоровья и не считают важным сохранять и укреплять его, мотивируя тем что, они здоровы. Мало знают и не применяют здоровьесберегающие технологии.

Результатами обучения являются: повышение уровня знаний в вопросах сохранения и укрепления здоровья; готовность к применению здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности; готовность студентов – будущих учителей к реализации программ ОЗОЖ в общеобразовательной школе.

**Примечания**

<sup>1</sup> См.: Основы здорового образа жизни: программа для средних классов общеобразовательных учреждений и методические рекомендации для учителей. Изд. 2-е, доп. и перераб. / О.П. Аккузина, Ю.И. Буланый, Т.В. Кобзева и др. Саратов, 2001.

<sup>2</sup> См.: Указ. соч. С.3.

<sup>3</sup> Там же. С.3–4.

<sup>4</sup> Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: руководство для работников системы общего образования / Министерство образования Российской Федерации. М., 2004. С.4–5.