

Н.Н. Фомина, О.Б. Кретова

СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава России

Резюме. Одним из главных приоритетов социального развития выступает сохранение национального генофонда, воспитание здорового поколения, подготовка молодежи к самостоятельной жизни. Университет должен предоставить студентам возможность поддерживать свое здоровье во время обучения, преподавать знания и навыки, необходимые для здорового образа жизни, чтобы научить их использовать эту информацию в повседневной жизни. Среди мер, направленных на сохранение здоровья в процессе обучения следует выделить рациональную организацию процесса обучения, оптимальное сочетание умственной и физической нагрузки, учет по возможности индивидуальных психофизических качеств личности. Важное место в этом ряду мер должно быть отведено повышению уровня физической подготовки студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ЗОЖ, здоровьесберегающие технологии, студенты, медицинский университет.

Актуальность. В сложившихся условиях проблема ухудшения состояния здоровья молодого поколения и эмоционального истощения весьма жизненна, что требует создания и поддержания здоровьесберегающей среды. Постоянное использование гаджетов, увеличение доли дистанционного обучения в учебном процессе отрицательно отражаются на состоянии здоровья студентов.

Следует заметить, что человек представляет собой основную ценность общества и является главной производительной силой. В этой связи здоровье - главное достояние не только отдельно взятого человека, но и всего общества. Здоровье является необходимым условием для развития и роста экономики страны и выживания людей вообще.

Исследования в направлении здоровьесбережения как никогда актуальны. Проблема здоровьесбережения в аспекте вузовского образования является предметом многочисленных научных работ в области не только медицины, но и педагогики. Результаты исследований нашли отражение в трудах Р.И. Айзмана, С.А. Марчук, А.В. Лотоненко, В.К. Бальсевич и других.

Согласно концепции Федеральных образовательных стандартов высшего образования одним из самых современных требований образования является сохранение и укрепление здоровья обучающихся с внедрением в процесс профессиональной подготовки технологии здоровьесбережения. Университет должен предоставить студентам возможность поддерживать свое здоровье во время обучения, преподавать знания и навыки, необходимые для здорового образа жизни, чтобы научить их использовать эту информацию в повседневной жизни. Будущие врачи обязаны осознавать, что знание основ здорового образа жизни являются краеугольным камнем любой медицинской специальности.

Одним из главных приоритетов социального развития выступает сохранение национального генофонда, воспитание здорового поколения, подготовка молодежи к самостоятельной жизни. Связь между здоровьем и образом жизни наиболее очевидна в

концепции здорового образа жизни. Образ жизни, безусловно, та точка опоры, с помощью которой можно коренным образом влиять на состояние общественного здоровья [7].

Согласно современным представлениям, в основе здорового образа жизни лежит отказ от вредных привычек (табакокурения, употребления алкогольных напитков, наркотических веществ), физическая активность, правильное питание с адекватным ежедневным потреблением овощей и фруктов, закаливание. Большинство исследователей здоровье и здоровый образ жизни относят к факторам будущей самореализации молодых людей, их активной жизненной позицией, способности создавать семью и иметь детей. Как показывают социологические опросы [3, 5, 4, 8, 9], студентами не принято рассматривать свое здоровье как капитал, который должен поддерживаться и умножаться, чтобы в будущем приносить свои дивиденды.

В нашем обществе прослеживается негативная тенденция ухудшения здоровья российской молодёжи. Пролонгация такого тренда может привести к значительному ухудшению здоровья нации в целом по причине отнесения молодежи к перспективной возрастной группе населения. Обзор работ в области изучения состояния здоровья молодого поколения констатируют существование следующих факторов его ухудшения: – нервно-психическое, эмоциональное напряжение, связанное с образовательным процессом: боязнь не сдать сессию, быть отчисленным, количество обучающихся в группе и т. п.; – высокая интенсивность учебной нагрузки (большая информационная нагрузка, отсутствие нормативов на объем домашнего задания и т.п.); – активное внедрение в учебно-образовательный процесс информатизации, компьютеризации и цифровизации, особенно в условиях дистанционного формата обучения способствует ухудшению психоэмоционального состояния среди обучающихся.

Анализ организации образовательного процесса показал, что учебный процесс в медицинском вузе является достаточно напряженным в эмоциональном и умственном плане. По мере перехода студентов от курса к курсу нагрузка возрастает. С учетом полученных данных, студенты на учебную (аудиторную и самостоятельную) работу в среднем затрачивают 9-11 часов в день. Таким образом, временные затраты выше, а порою и значительно выше нормативных. В этой связи, для студентов характерны случаи нарушения режима труда и отдыха [2].

Ухудшение состояния здоровья студентов, отсутствию мотивации и инициативы со стороны самих обучающихся по отношению к собственному здоровью стало основанием для проведения исследования, целью которого определено изучение и анализ отношения студентов медицинского вуза к своему здоровью.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский университет имени Н.Н. Бурденко» (ВГМУ). В опросе одновременно принимали участие 162 студента, обучающихся на 1 курсе стоматологического, педиатрического, лечебного факультетов во время традиционного обучения до периода самоизоляции. В результате анонимного опроса получен массив данных, анализ и интерпретация которых представлена далее.

Полученные результаты и их обсуждение. В первую очередь исследовалась приверженность студентов к ведению здорового образа жизни. Так, в результате анализа полученных данных 41% (66 чел.) выборки присущи вредные привычки, что в контексте медицинской направленности обучения вызывает особое недоумение. Установлено, что у 15% выборки отношения к своему образу жизни и здоровью пассивное. Большинство студентов, а именно 44% (71 чел.) опрошенных ведут здоровый образ жизни. Количество часов, проведенных на свежем воздухе в неделю при стандартном формате обучения (очная форма): 5 часов - 57% респондентов, 6 часов - 33%, 8 часов - 10%. Кратность приемов пищи в день: 2 раза в сутки - 61% опрошенных, 3 раза в сутки - 25%, 1 раз в день - 14%. При этом 76% респондентов употребляют фастфуд. Количество часов сна в сутки в повседневной жизни: 5 часов - 62%, 8 часов - 22%, 10 часов - 16%.

Мониторинг полученных ответов выявил недостаточный уровень навыков по формированию культуры ведения здорового образа жизни, а также нежелание самих молодых людей заботиться о своем здоровье. Важно понимать, что культура студента включает желание обучающегося быть здоровым и свободным от вредных привычек. Среди проблем распространены малоподвижный образ жизни, нерациональное, неправильное распределение по времени приема пищи, злоупотребление вредными привычками, нарушение режима сна и отдыха.

Через рассмотрение актуальных проблем и путем использования педагогических и технических ресурсов вуза, таких как спортивно-оздоровительный комплекс ВГМУ им. Н.Н. Бурденко, возможно уменьшение отрицательного влияния особенностей и потенциальных рисков, сопровождающих учебный процесс. Смещение акцента в сторону профилактики, здоровьесбережения можно рассматривать как задачу, выполнение которой обеспечивается при достижении обучающимися нужного уровня компетентности без ущерба своему здоровью. Это задача не абстрактная, теоретическая, а абсолютно практическая. В итоге государство получает здорового, профессионально компетентного специалиста, также владеющего культурой здоровьесбережения и транслирующего свой опыт окружающим его людям.

Среди направлений, способствующих обеспечению здоровьесбережения в процессе обучения следует выделить следующие.

Институциональная составляющая, включающая нормативно- правовые акты, представляющие основу, базу для формирования и поддержания здоровьесберегающей среды. Например, приказ ректора о запрещении курения на территории вуза.

Сама организация учебного процесса студентов, составление расписания с учётом оптимального сочетания умственной и физической нагрузки в течении недели.

Обучение навыкам здорового образа жизни во время учебной и внеучебной деятельности.

Как пример, основная образовательная программа специалитета, реализуемая ВГМУ по специальности 31.05.03 «Стоматология» (уровень специалитет). Учебный план предполагает изучение на 1-3 курсах дисциплины «Физическая культура и спорт»

с промежуточной аттестацией в форме зачета. Физическая культура и спорт входит в блок базовых дисциплин и предполагает формирование у будущих врачей общекультурной компетенции (ОК-6): способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности). В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты образования: знать социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности; уметь разбираться в вопросах физической культуры, применяемой в целях профилактики и лечения; владеть методами физического самосовершенствования и самовоспитания. Основным средством являются занятия физическими упражнениями. Студентам ВГМУ им. Н.Н. Бурденко предоставлена возможность заниматься лёгкой атлетикой, общей физической подготовкой, спортивными играми, скандинавской ходьбой, плаванием и фитнесом. Регулярная умеренная физическая активность, занятия проходят 1-2 раза в неделю, способствует улучшению уровня физической культуры студента. Формирование у обучающихся стимула к двигательной активности можно назвать фундаментальным фактором, способствующим здоровьесбережению. Однако, формирование мотивации невозможно без овладения теоретическими знаниями в области физической культуры. В результате освоения дисциплины он должен владеть методами физического воспитания, совершенствовать свою физическую подготовленность и уметь применять её в своей специализации.

В ВГМУ им. Н.Н. Бурденко в дополнение к разработанным образовательным ресурсам создан интернет-проект «Вестник ЗОЖ», в котором врачи и профессорско-преподавательский состав медицинского университета делятся своими знаниями и идеями по сохранению здоровья и профилактике наиболее распространенных заболеваний. Кафедрой философии и гуманитарной подготовки регулярно организуется студенческий круглый стол «Здоровый образ жизни в культуре народов мира» [1]. С целью популяризации здорового образа жизни и студенческого спорта в социальных сетях размещается вся информация о спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в университете. Следует заметить, что на региональном уровне также интенсивно проводятся разные мероприятия по формированию здорового образа жизни: семинары, используется наружная реклама, распространяются различные информационные материалы [10].

Выводы. Время обучения в университете для молодых людей - период начала самостоятельной взрослой жизни и самоопределения, включая отношение к здоровью вообще и своему здоровью в частности. Для молодежи здоровье и здоровый образ жизни не являются главенствующими ценностями, а скорее, носят пассивный, инструментальный характер, т.е. выступают средством достижения поставленных целей и удовлетворения личных потребностей. Полученные в вузе данные о приверженности студентов к здоровому образу жизни в целом согласуются с данными по стране и обозначают основные проблемы со здоровьем молодого поколения.

Современная российская система высшего образования должна быть нацелена на внедрение методик, обеспечивающих подготовку не только профессиональных качеств

специалистов в сфере здравоохранения, но и на формирование основ культуры самосохранительного поведения молодежи, стремление к усовершенствованию своего образа жизни [11]. Необходимо проведение ежегодного мониторинга состояния физического развития обучающихся. С позиции сегодняшнего времени необходимы совместные усилия образовательного учреждения, обучающегося, семьи и общества. Такая всесторонняя поддержка обеспечит наилучшее формирование правильных установок и мотивации к здоровому образу жизни, тем самым противостоя современным вызовам. В этой связи, задача вуза - создание и обеспечение условий для сознательного выбора обучающимися ценностей здорового образа жизни, при том, что здоровьесбережение – это прежде всего ответственность самого человека.

Литература.

1. Торопова Н.А. Мониторинг здоровьесбережения как фактор качества образования / Торопова Н.А. // В сборнике: Технические университеты: интеграция с европейскими и мировыми системами образования. Материалы VIII Международной конференции. В 2 томах. 2019. С. 140-145.
2. Фетисов А.С. Проблемы формирования здоровьесбережения в цифровом образовании / Фетисов А.С., Аристова И.В. // Перспективы науки. 2019. № 2 (113). С. 231-234.
3. Щербакова Н.Б. Проблема здоровьесбережения обучающихся в условиях цифровизации образования / Щербакова Н.Б., Новикова Т.П. // Colloquium-journal. 2018. № 10-6 (21). С. 62-64.
4. Здоровьесбережение в образовательном процессе учреждения дополнительного образования детей // Родина М.В., Щербинина И.В., Меркулова М.В., Денисова Н.В. // В сборнике: Образование: традиции и инновации. Материалы IX международной научно-практической конференции. 2015. С. 433-436.
5. Емельянова Г.И. Реализация системы здоровьесбережения в учреждении дополнительного образования / Емельянова Г.И., Лукьянцева Т.Н., Березовская В.А. // Образовательная среда сегодня: стратегии развития. 2016. № 1 (5). С. 302-304.
6. Жихарев В.А. Здоровьесбережение как конструкт развития личности в модели непрерывного образования / Жихарев В.А. // Современная педагогика. 2017. № 1 (50). С. 104-108.
7. Надточий И.О. Физическая культура как тенденция общественного сознания в формировании здорового образа жизни / Надточий И.О. // В сборнике: Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни. Сборник научных статей VIII Всероссийской очной научно-практической конференции с международным участием. 2019. С. 230-236
8. Хорошева Т.А. Концептуальные основы здоровьесбережения как важный фактор повышения качества образования / Хорошева Т.А. // Молодой ученый. 2017. № 13 (147). С. 619-622.
9. Elkanova T.M. Formation of health protection competencies in the structure of the general humanitarian basis of education / Elkanova T.M. // The Journal of Scientific articles Health and Education Millennium. 2017. Т. 19. № 10. С. 386-388.
10. Спирина М.Ю. Здоровьесбережение как принцип эффективного воспитания и образования / Спирина М.Ю. // Образование и наука без границ: фундаментальные и прикладные исследования. 2017. № 5. С. 251-254.
11. Кахнович С.В. Факторы здоровьесбережения в дошкольном образовании: арт-терапия / Кахнович С.В., Извеков В.В., Извеков К.В. // Бизнес. Образование. Право. 2018. № 1 (42). С. 257-263.

Abstract.

N. N. Fomina, O. B. Kretova

CREATING A HEALTH-SAVING EDUCATIONAL ENVIRONMENT AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF A HEALTHY GENERATION

Voronezh State Medical University

One of the main priorities of social development is the preservation of the national gene pool, the education of a healthy generation, and the preparation of young people for independent life. The University should provide students with the opportunity to maintain their health while studying, teach the knowledge and skills necessary for a healthy lifestyle to teach them how to use this information in everyday life. Among

the measures aimed at maintaining health in the learning process, it is necessary to highlight the rational organization of the learning process, the optimal combination of mental and physical activity, taking into account, if possible, individual psychophysical qualities of the individual. An important place in this series of measures should be given to improving the level of physical fitness of students.

Keywords: healthy lifestyle, healthy lifestyle, health-saving technologies, students, medical University

References.

1. Toropova N. A. Monitoring of health saving as a factor of education quality // In the collection: Technical universities: integration with European and world education systems. Proceedings of the VIII International Conference. In 2 volumes. 2019. pp. 140-145.

2. Fetisov A. S. Problems of health-saving formation in digital education / Fetisov A. S., Aristova I. V. // Prospects of science. 2019. No. 2 (113). pp. 231-234.

3. Shcherbakova N. B. The problem of health of students in terms of digitalization of education / Shcherbakova N. B., Novikova T. P. // belongs among others institutions-journal. 2018. No. 10-6 (21). Pp. 62-64.

4. Health care in the educational process in institutions of additional education of children // Rodina M. V., Shcherbinina I. V., Merkulova M. V., Denisova N. In. // In the book: Education: traditions and innovations. Proceedings of the IX International Scientific and Practical Conference. 2015. P. 433-436.

5. Emelyanova G. I. Implementation of the health-saving system in the institution of additional education / Emelyanova G. I., Lukyantseva T. N., Berezovskaya V. A. // Educational environment today: development strategies. 2016. No. 1 (5). P. 302-304.

6. Zhikharev V. A. Health care as a construct of personality development in the model of continuous education / Zhikharev V. A. // Modern pedagogy. 2017. No. 1 (50). pp. 104-108.

7. Nadtochiy I. O. Physical culture as a trend of public consciousness in the formation of a healthy lifestyle / Nadtochiy I. O. // In the collection: Medical-biological and pedagogical bases of adaptation, sports activity and a healthy lifestyle. Collection of scientific articles of the VIII All-Russian Full-time Scientific and Practical Conference with international participation. 2019. P. 230-236

8. Khorosheva T. A. Conceptual foundations of health saving as an important factor in improving the quality of education // Young scientist. 2017. No. 13 (147). pp. 619-622.

9. Elkanova T.M. Formation of health protection competencies in the structure of the general humanitarian basis of education / Elkanova T.M. // The Journal of Scientific articles Health and Education Millennium. 2017. Vol. 19. No. 10. P. 386-388.

10. Spirina M. J. Health as a principle of effective education / Spirin, M. Y. // Education and science without borders: basic and applied research. 2017. No. 5. S. 251-254.

11. Kakhnovich S. V. Factors of health saving in preschool education: art therapy / Kakhnovich S. V., Izvekov V. V., Izvekov K. V. // Business. Education. Right. 2018. No. 1 (42). pp. 257-263.

Сведения об авторах: Фомина Наталья Николаевна - кандидат экономических наук, старший преподаватель кафедры философии и гуманитарной подготовки ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко МЗ РФ, fominann@yandex.ru; Кретьева Ольга Борисовна - преподаватель кафедры физической культуры и медицинской реабилитации ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко МЗ РФ, olgakretov@yandex.ru.

Цитировать: Создание здоровьесберегающей образовательной среды как фактор развития здорового поколения / Н.Н. Фомина, О.Б. Кретьева // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2020 – № 82 – С. 94 - 99.

