

Телеш И.А. Формирование валеологической культуры современной молодежи в интересах устойчивого развития / И.А. Телеш // Теоретические и прикладные проблемы географической науки: демографический, социальный, правовой, экономический и экологический аспекты: материалы международной научно-практической конференции : в 2 т. / отв. ред. д.г.н. Н.В. Яковенко. – Воронеж, 2019. – Т. 2. – с. 351 - 355.

УДК 613.86

Телеш Инна Анатольевна

кандидат географических наук, доцент кафедры инженерной психологии и эргономики, Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники, г. Минск

tia32@bsuir.by

Формирование валеологической культуры современной молодежи в интересах устойчивого развития

Аннотация. Актуальность темы обусловлена ухудшением состояния здоровья молодежи и низкой приобщенностью к здоровому образу жизни. Рассматриваются особенности формирования культуры здорового образа жизни студенческой молодежи. Анализируется применение подходов в области здоровьесбережения и пути их реализации в образовательном пространстве технического вуза.

Ключевые слова: валеологическая культура, здоровый образ жизни, студенческая молодежь.

В настоящее время особую актуальность приобретает формирование валеологической культуры или культуры здорового образа жизни студенческой молодежи как базового элемента зрелости личности, показателя их готовности к активной жизнедеятельности в современных условиях. Поведение студентов, противоречащее принципам здорового образа жизни, обусловлено в значительной степени низким уровнем их валеологической грамотности.

Валеологическая культура представляет собой часть общечеловеческой культуры, предполагающая знание человеком своих генетических, физиологических и психологических возможностей, владение методами и средствами контроля, сохранения и развития своего здоровья, а также умения распространять валеологические знания на окружающих [1].

В связи с этим наиболее значимыми особенностями формирования культуры здорового образа жизни студенческой молодежи являются корректировка сложившихся стереотипов поведения, формирование мотивов ведения здорового образа и стиля жизни, для чего целесообразно переориентировать образовательный процесс на воспитание качеств, характеризующих степень приобщенности к здоровому образу жизни, от которых зависят: сопротивляемость организма различным заболеваниям и утомлению, работоспособность и производительность труда, уровень развития функций внимания, выносливости, быстроты и точности движений; вестибулярная и

эмоциональная устойчивость, ловкость и целесообразность использования двигательных упражнений и др.

В современной системе образования в интересах устойчивого развития Республики Беларусь применяются различные подходы в области здоровьесбережения, которые связаны с проведением информационно-образовательных, физкультурно-оздоровительных, психолого-педагогических мероприятий, а также проведением мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению студентов и преподавателей. Кроме того, такие подходы связаны с разработкой учебных и учебно-воспитательных программ по обеспечению безопасности жизнедеятельности, обучению и формированию культуры здорового образа жизни и др. [2].

Так, в рамках образовательного процесса в УО «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники» на кафедре инженерной психологии и эргономики один из таких подходов реализуется при преподавании учебных дисциплин «Безопасность жизнедеятельности человека», «Земля, окружающая среда и ее глобальные изменения» особое внимание уделяется повышению уровня грамотности студентов разных специальностей не только в области экологической безопасности и защиты населения в чрезвычайных ситуациях, но и в области здоровьесбережения. Одной из главных задач при изучении представленных дисциплин является формирование валеологической культуры личности и ее адаптация к жизни в обществе через получение студентами необходимых теоретических знаний и приобретение практических умений в области культуры здоровья и здорового образа жизни. В учебных программах данных курсов [3, 4] значимыми являются отдельные образовательные модули, в которых акцент сделан на изучение базовых понятий валеологии, биологических и психологических аспектов здоровья человека, обучение студентов средствам и методам оценки своего физического состояния и использования функциональных возможностей организма и естественных средств оздоровления для поддержания своего здоровья, а также на умение проводить валеологическую оценку и динамический контроль уровня соматического здоровья студентов и др. В процессе изучения дисциплин проводятся практические занятия, на которых проводятся решения ситуационных задач, тестирование по промежуточному и итоговому контролю знаний, просмотры учебных фильмов и др. При этом активно применяются различные психолого-педагогические приемы и методы, направленные на воспитание у студентов культуры здоровья и здорового образа жизни, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, на формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Следующий подход в области здоровьесбережения активно реализуется в ходе проведения проектно-исследовательской деятельности среди студентов разных курсов и разных возрастных групп на кафедре инженерной психологии и эргономики УО «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники» и в интересах устойчивого развития общества играет важную роль для развития социального аспекта личности студента. Такая

деятельность успешно принимается студенческой молодежью и направлена на формирование у них не только экологической грамотности, но и приобретение знаний, умений и навыков здоровьесбережения и валеологического воспитания.

Тематика исследовательских проектов студентов самая различная, например: «Оценка качества водопроводной воды в общежитиях БГУИР», «Zero Waste» - технология безотходного производства и потребления», «Влияние энергетических напитков на здоровый образ жизни молодежи», Роль мобильного приложения «Trash Out» в предотвращении мусорных свалок», «Оценка знаний студентов о правилах пожарной безопасности в общежитиях БГУИР», «Использование интенсиметра для замеров радиационного фона», «Влияние акустических волн на нервную систему человека», «Исследование воздействия инфракрасного излучения на организм человека в ИК-кабине», «Инженерно-психологическое обеспечение мобильного приложения диагностики эмоционально волевых характеристик», «Аппаратное и методическое обеспечение регистрации спекл-изображений в лазерной диагностике биологических тканей», «Расчет контраста спекл-изображений в оценке микроциркуляции крови» и др.

Результаты своих работ и собственные исследовательские разработки студенты активно представляют и докладывают на семинарах и научно-практических конференциях, выступают с предложениями по их практическому применению.

Следует отметить, что проектно-исследовательская деятельность среди студентов является одним из видов самостоятельной работы [5], которая включает в себя подготовку и реализацию творческих заданий. При этом правильно организованная самостоятельная работа позволяет расширить кругозор студентов, сформировать умение работать с научной и методической литературой. Оценка качества самостоятельной работы студента должна выражаться в формировании навыков отбора, изучения и реферирования научной и учебной литературы по заданной тематике, выработки навыка публичного выступления с ограниченным временем при обязательном условии раскрытия сути темы доклада, а также навыков по оформлению документации в соответствии с требованиями ГОСТ.

Роль преподавателя в организации самостоятельной работы студента не однозначна, поскольку он призван помочь и поддержать студента в овладении умением самостоятельно работать над изучаемым материалом, показать ему пути овладения эффективными приемами работы и создать условия для соответствующей образовательной среды. Реализация этого пути требует от преподавателя разработки методик и форм организации аудиторных занятий, способных обеспечить высокий уровень самостоятельности студентов и улучшение качества подготовки.

Анализируя собственный опыт в подготовке студентов инженерных специальностей технического вуза к проектно-исследовательской деятельности важно подчеркнуть правильно организованный учебно-образовательный процесс. При этом целесообразно использовать педагогические приемы подачи изучаемого материала, применяя современные мультимедийные средства

обучения, а также разработку и проведение виртуальных лабораторных работ и др. Кроме того, при проведении проектно-исследовательской деятельности среди студентов немаловажным является умение правильно и грамотно сформулировать цель и обозначить задачи будущего исследования, проанализировать, дать оценку предполагаемым результатам и сделать выводы и заключения.

Анализ личного педагогического опыта в целом позволяет выделить условие, определяющее эффективность валеологического воспитания – переход от теоретических знаний о здоровом образе жизни к формированию индивидуальной валеологической культуры личности. В процессе обучения это выражается в ориентации на методы и приемы, обеспечивающие формирование здоровьесберегающей образовательной среды, а в содержании обучения – в поиске ключевых понятий, на основе которых возможно формирование определенной валеологической позиции личности в отношении своего здоровья, в выработке конструктивных стратегий по формированию культуры здорового образа жизни.

Важно подчеркнуть, что при реализации подходов в области здоровьесбережения и в ходе проектно-исследовательской деятельности, и при изучении учебных дисциплин студентами инженерных специальностей в техническом вузе в сохранении здоровья огромную роль играет мотивационно-поведенческий фактор. Поэтому с одной стороны, необходимо учитывать потребности и установки студенческой молодежи в отношении своего здоровья, с другой стороны, формировать у молодежи убеждения в том, что для каждого индивида психическое и физическое здоровье является фундаментальной ценностью, самоцелью, основополагающей доминантой.

Таким образом, подходы в области здоровьесбережения в целях устойчивого развития общества в рамках образовательного пространства технического вуза можно внедрять не только посредством образовательных, воспитательных и познавательных мероприятий, но и в виде специальных курсов, через проектно-исследовательскую деятельность студенческой молодежи, а также в ходе проведения повседневной работы в процессе преподавания учебных дисциплин. При этом практическая значимость валеологической подготовки в техническом вузе определяет необходимость формирования валеологических знаний и умений на всех этапах развития личности и способствует становлению ответственного отношения каждого человека к своему здоровью, в том числе и на профессиональном этапе.

Список литературы

1. Борисова, Т.С. Валеология / Т.С. Борисова, М.М. Солтан, Е.В. Волох. – Минск: Вышэйшая школа, 2018. –271 с.
2. Лойко, О.Л. Социально-педагогическая валеология / О.Л. Лойко: учебно-методический комплекс дисциплины, БГПУ имени М. Танка, – 2015. –103 с.
3. Учебная программа по дисциплине «Земля, окружающая среда и ее глобальные изменения» для специальности 1-39 03 02 «Программируемые мобильные системы», регистрационный № УД- 1-844 /уч., – 2018.

4. Учебная программа по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности человека», регистрационный № УД- 1-832 /уч., – 2018.
5. Телеш, И.А. Оптимизация самостоятельной работы студентов в образовательном процессе при изучении естественнонаучной дисциплины в техническом ВУЗе / И.А. Телеш // «Непрерывное географическое образование: новые технологии в системе высшей и средней школы»: материалы IV Междунар. науч.- практ. конф., – Гомель, 2013 г. – С. 121-123.