

Медико-педагогические условия формирования здорового образа жизни учащихся в колледже

И.М. Прищепа, А.Н. Дударев, Е.А. Кунцевич, Е.И. Дударева
Учреждение образования «Витебский государственный университет
имени П.М. Машерова»

Сохранение здоровья учащихся, снижение уровня заболеваемости, минимизация вредного воздействия факторов среды, внедрение здоровьесберегающих технологий при организации воспитания, обучения является ведущим в деятельности преподавателей. Вместе с тем на сегодняшний день проблема здоровья учащихся остается приоритетным направлением.

Цель статьи – изучение потребности учащихся средних специальных учреждений в здоровом образе жизни и разработка путей его формирования в молодежной среде.

Материал и методы. *Исследование проводилось на базе ГУО «Полоцкий государственный медицинский колледж имени Героя Советского Союза З.М. Тусноловой-Марченко» и Полоцкого колледжа ВГУ имени П.М. Машерова (150 респондентов). В анкете испытуемым были предложены 40 вопросов закрытого и открытого типа.*

Результаты и их обсуждение. *Эффективность мероприятий по формированию здорового образа жизни оценивается, главным образом, по результатам социологических исследований. После 6 месяцев использования программы «Профилактика табакокурения, наркотической, алкогольной и иных зависимостей» было проведено повторное анкетирование с целью проверки эффективности проведенной работы с учащимися. При сопоставлении первичной и вторичной диагностики необходимо отметить следующие результаты: значительно повысился процент учащихся, занимающихся спортом, снизилось количество курящих и употребляющих алкоголь респондентов. Благодаря организации учебы, работы и отдыха учащиеся улучшили свои знания, и только треть опрошенных считает, что не сумеет их правильно организовать.*

Заключение. *Результаты педагогического эксперимента продемонстрировали эффективность разработанной программы. Необходима организация условий для выбора содержания учебного материала в соответствии с здоровьесберегающими технологиями с учетом индивидуальных особенностей учащихся.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, профилактика вредных привычек, физическая активность, рациональное питание, индивидуальное здоровье.*

Medical and Educational Conditions of Shaping Healthy Lifestyle of College Students

I.M. Prischepa, A.N. Dudarev, E.A. Kuntsevich, E.I. Dudareva
Educational Establishment «Vitebsk State P.M. Masherov University»

Preserving students' health, decreasing morbidity level, minimization of harmful environmental impact, introducing health protecting technologies are leading in teachers' work. At the same time student health issue remains a priority direction.

The purpose of the research is to study the needs of vocational schoolchildren in healthy lifestyle and to develop ways of its shaping in youth environment.

Material and methods. *The study was conducted on the base of Educational Establishment «Polotsk State Z.M. Tusnolobova-Marchenko Medical College» and Polotsk College of Vitebsk State P.M. Masherov University (150 respondents). The students were offered 40 closed and open type questions.*

Findings and their discussion. *The efficiency of healthy lifestyle shaping events is assessed mainly according to sociological research findings. After 6 month application of the Program of Prevention of Smoking, Drug, Alcohol and Other Abuses another questionnaire was conducted aimed at checking the efficiency of the work. When the preliminary and the secondary diagnostics were compared the following results were pointed out: considerable increase in the percentage of students doing sports, reduction of the number of smokers and alcohol addicts. Concerning academic performance, work and leisure, students increased their knowledge and only the third of those questioned believed that they wouldn't be able to shape them properly.*

Conclusion. *Findings of the pedagogical experiment showed the efficiency of the developed program. Setting up conditions for the choice of the contents of academic material in coordination with health technologies and considering individual features of students is necessary.*

Key words: *healthy lifestyle, prevention of harmful habits, physical activity, proper nourishment, individual health.*

Ухудшение экологической ситуации, гипокинезия, антропогенное загрязнение, широкое внедрение в быт синтетических ксенобиотиков привели к повышению уровня заболеваемости населения. Проблема сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни продолжает

оставаться одной из важных и актуальных в республике. По данным ВОЗ соматическая заболеваемость вызывает 86% смертности и 77% всей заболеваемости в Европе [1]. Но эти нарушения состояния здоровья частично можно предотвратить. Они связаны с общими факторами риска: повышенным артериальным давлением, курением, чрезмерным употреблением алкоголя, избыточным весом, нездоровым питанием и гиподинамией и др.

Состояние здоровья в молодом возрасте определяет будущее населения на протяжении всей жизни и оказывает влияние на здоровье следующих поколений. В 16–19 лет наблюдаются высокие темпы роста заболеваемости почти по всем классам болезней, которые могут перейти в хронические. Основными первичными заболеваниями являются болезни органов дыхания (более 50% в структуре заболеваемости), внешние воздействия, болезни кожи и подкожной клетчатки, болезни нервной системы и органов чувств. Здоровье учащихся во многом определяет будущее страны, ее социальное и экономическое развитие [2–3]. Стратегическими целями в области улучшения здоровья являются создание государственного механизма поддержки здорового образа жизни, формирование высокого спроса на личное здоровье, создание предпосылки для его удовлетворения [4].

Уровень культуры населения также имеет непосредственное отношение к его здоровью. Чем ниже уровень культуры, тем выше вероятность возникновения заболеваний, тем хуже другие показатели здоровья. Непосредственное и наиболее важное значение для здоровья имеют следующие элементы: культура питания, содержание жилья в нормальных условиях, организация отдыха, медицинская культура [5].

Значительное внимание организации учебного процесса уделено в Кодексе Республики Беларусь об образовании. В статье 91 сформулированы основные требования к организации образовательного процесса и здоровьесбережению: обеспечение качества образования; охрана здоровья обучающихся; соблюдение установленных продолжительности учебного года и каникул, сроков и форм аттестации обучающихся; соблюдение санитарных норм, правил и гигиенических нормативов и др. [6].

Сохранение здоровья учащихся, снижение уровня заболеваемости, минимизация вредного воздействия факторов среды, внедрение здоровьесберегающих технологий при организации воспитания, обучения является ведущим приоритетом деятельности преподавателей. Основными

здоровьесберегающими ресурсами системы образования являются материально-техническое обеспечение, рациональное питание, соблюдение гигиенических регламентов учебной нагрузки, оптимальная двигательная активность на групповом и индивидуальном уровне, стимулирование внимания учащихся и их родителей к вопросам здорового образа жизни.

Цель статьи – изучение потребности учащихся средних специальных учреждений в здоровом образе жизни и разработка путей его формирования в молодежной среде.

Материал и методы. Было проведено исследование на тему «Ваше понимание здорового образа жизни», позволяющее своевременно определить проблемные зоны в организации деятельности по формированию навыков здорового образа жизни в ГУО «Полоцкий государственный медицинский колледж имени Героя Советского Союза З.М. Тусноловой-Марченко» и Полоцкий колледж УО «ВГУ имени П.М. Машерова». Оно проводилось в форме анкетного опроса, в котором приняло участие сто пятьдесят учащихся в возрасте от 18 до 22 лет (из них: воспитывающихся в условиях неполной семьи – 59, в условиях полной семьи – 91).

Исследовательская работа включала следующие этапы: подготовка диагностических средств, отбор и мотивация испытуемых, обработка результатов, внедрение программы «Профилактика табакокурения, наркотической, алкогольной и иных зависимостей», повторное анкетирование, оформление результатов исследования. В нашей анкете испытуемым были предложены вопросы закрытого и открытого типа; в каждом вопросе учащимся предоставлялась возможность указать свой вариант ответа. Анкета включала 40 вопросов, с небольшими изменениями по сравнению с аналогичным исследованием, проведенным ранее [7].

Гигиеническое сопровождение санитарных норм и правил с целью их оптимизации обеспечивалось согласно постановлению Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 6 мая 2013 года № 38 «Требования для учреждений профессионально-технического и среднего специального образования». Данные правила устанавливают санитарно-эпидемиологические требования к земельному участку и территории, санитарно-техническому благоустройству, освещению, оборудованию помещений, содержанию территории и помещений, организации образовательного процесса, производственного обучения и практики, устройству и оборудованию пищеблока, организации питания, гигиенического

обучения и воспитания учащихся в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования.

Результаты и их обсуждение. Для того чтобы у учащихся выработалось валеологическое мышление, направленное на укрепление и сохранение здоровья, необходима целенаправленная систематическая работа всего педагогического коллектива. На основании полученных данных анкетирования нами внедрена программа по формированию здорового образа жизни в колледже «Профилактика табакокурения, наркотической, алкогольной и иных зависимостей», направленная на обучение сознательному отказу от употребления наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ, формирование ценностного отношения к себе и собственному здоровью, умения выходить из проблемных ситуаций и уверенности в себе. Основные направления работы в рамках данной программы, запланированные на сентябрь 2015 – сентябрь 2017 г.:

1. Повышение качества образования в условиях здоровьесберегающей образовательной среды.
2. Наиболее эффективное использование материально-технических ресурсов, кадрового потенциала колледжа и здоровьесберегающих образовательных технологий обучения и воспитания.
3. Конструирование учебного плана, внедрение и апробация авторских программ с целью реализации единой содержательной линии – здоровьесбережения.
4. Выделение приоритетных аспектов по формированию здоровьесберегающей среды в образовательном пространстве, организация работы по данным направлениям и прогнозирование ожидаемых результатов.
5. Создание организационно-педагогических условий для развития каждого учащегося, сохранения его полноценного здоровья.
6. Использование возможностей колледжа для расширения сотрудничества с медицинскими учреждениями, общественными организациями и родителями по формированию здорового образа жизни.
7. Организация работы по пресечению распространения наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ на территории учебных корпусов и студенческого общежития.
8. Оценка эффективности проводимых мероприятий и работы структурных подразделений колледжа, задействованных в организации профилактической работы по злоупотреблению наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ.

Прогнозные предположения о развитии исследования:

- повышение количества учащихся, ведущих образ жизни, способствующий сохранению здоровья и профилактике заболеваний, на 10% в течение 2 лет;
- повышение физической активности учащихся на 8% в течение 2 лет;
- снижение распространенности табакокурения и спайсовой зависимости на 5% в течение 2 лет;
- снижение употребления алкогольных напитков на 6% в течение 2 лет.

Планируется разработать электронные приложения по основным аспектам формирования здорового образа жизни, которые будут включать теоретические материалы, тесты для проверки знаний, практические работы, комплекс презентаций и т.д.

Для достижения цели программы составлен план мероприятий: тренинги, лекции, беседы, кураторские часы, конкурсы, игры, кинолектории, акции и др. Мероприятия программы разделены на блоки и ориентированы на работу с семьей, учащимися, педагогическим коллективом. При реализации программы предполагается выполнить следующий перечень мероприятий:

- проведение лекций, тренингов по профилактике употребления психоактивных веществ для студентов колледжа;
- организация и проведение социально-психологического мониторинга, включающего анкетирование студентов-первокурсников, оценку социально-психологического климата в группах первого года обучения, оценку благополучия (выявление неблагополучных) мест проживания и досуга учащихся;
- разработка методических материалов по созданию эффективной системы медико-психологического мониторинга;
- подготовка специалистов для организации профилактической работы по злоупотреблению наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ на базе колледжа;
- организация и проведение антинаркотических акций, конкурсов плакатов, тематических выступлений;
- подготовка и выпуск в газете «Мы і час» тематических публикаций, касающихся вопросов профилактики употребления наркотических, алкогольных, табакокурения и иных веществ;
- обучение кураторов, студентов-волонтеров ведению профилактической работы и включение их в реализацию программы профилактики;
- организация и проведение анонимных консультаций психолога;

– проведение индивидуальной воспитательной работы с учащимися;

– контроль качества профилактической работы.

Разработка и реализация профилактических программ – результативный и экономичный способ решения проблем по формированию здорового образа жизни. В республике осуществляются профилактические проекты по здоровому образу жизни и репродуктивному здоровью учащихся с участием специалистов здравоохранения, образования, физической культуры и спорта, религиозных конфессий. Эффективность мероприятий по формированию здорового образа жизни оценивается, главным образом, по результатам социологических исследований, анализ которых свидетельствует о том, что наметились тенденции осознания людьми личной ответственности за собственное здоровье, повышения престижа и ценности здоровья как фактора жизнестойкости, успешности, активного долголетия. Вместе с тем при положительном отношении людей к здоровью значительная часть населения не использует на практике свои знания и рекомендации специалистов.

После 6 месяцев применения программы «Профилактика табакокурения, наркотической, алкогольной и иных зависимостей» было проведено повторное анкетирование с целью проверки эффективности проведенной работы с учащимися. В данном исследовании принимали участие 150 учащихся ГУО «Полоцкий государственный медицинский колледж имени Героя Советского Союза З.М. Тусноловой-Марченко» и Полоцкий колледж УО «ВГУ имени П.М. Машерова». При сопоставлении результатов первичной и вторичной диагностики следует отметить следующие результаты:

1. Процент учащихся, не занимающихся спортом, снизился с 25% до 18%. Количество учащихся, считающих свои знания недостаточными для составления комплекса физических упражнений, снизилось с 30,6% до 16%; учащихся, которые вообще не умеют этого, – с 18% до 9%.

2. Общий процент курящих респондентов с 29% снизился до 24,6%, что соответственно означает, что процент некурящих с 71% повысился до 76,4%. Среди опрошенных повысился процент учащихся, которые хотят отказаться от пагубной привычки: 10% собираются бросить курить, 12% сделают попытку и только 2,6% не собираются отказываться от данного пагубного пристрастия.

3. Процент учащихся, не употребляющих алкоголь, повысился с 20% до 23%.

4. Обратимся непосредственно к проблеме контрацепции. Результаты опроса показали, что достаточно осведомлен о средствах и способах безопасного секса 81% (осведомленность испытуемых повысилась с 68%); 9% знают о контрацепции практически все; процент неосведомленных снизился с 20% до 10%.

5. В вопросе организации учебы, работы и отдыха учащиеся повысили свои знания с 46% до 70%, и только 30% опрошенных считают, что не сумеют правильно организовать собственную деятельность.

6. В вопросе организации рационального питания свое умение как недостаточное оценили 16% (ранее 29,4% респондентов); 19% (до проведения программы 22,6%) считают, что вовсе не способны на это, но 65% опрошенных заявили, что умеют сами составить пищевые рационы и организовать рациональное питание.

Заключение. Таким образом, данные повторного анкетирования показали эффективность мероприятий программы, даже при частичной ее реализации. Для решения указанных проблем необходимы организация учебно-воспитательного процесса с учетом индивидуальных особенностей, создание условий для выбора содержания учебного материала в соответствии с здоровьесберегающими технологиями. Программа и представленные в ней рекомендации будут способствовать построению учебно-воспитательного процесса в учреждениях профессионально-технического и среднего специального образования с позиций сохранения и обеспечения здоровья учащихся. Результаты исследования могут быть распространены в учреждениях образования для методического сопровождения и станут основой для разработки спецкурсов и семинаров в системе педагогического образования и повышения квалификации педагогических кадров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро // Вопросы и темы здравоохранения. Неинфекционные заболевания [Электронный ресурс]. – 2016. – Режим доступа: <http://www.euro.who.int/ru/health-topics>. – Дата доступа: 20.06.2016.
2. Программа пропаганды здорового образа жизни детей и молодежи, утвержденная Министерством образования и согласованная с Министерством здравоохранения и Министерством спорта и туризма Республики Беларусь // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. – 2005. – № 244. – 2/1212.
3. О проведении в учебных заведениях и учебно-воспитательных учреждениях республики занятий, направленных на формирование здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи (с изменениями и дополнениями): постановление Совета Министров Респ. Беларусь от 30 окт. 1998 г., № 1668 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. – 2006. – № 112. – 2/1248.
4. Об утверждении Концепции реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Респ.

- публики Беларусь на период до 2020 года и отраслевого плана мероприятий по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь на период до 2015 года: приказ Министерства здравоохранения Респ. Беларусь от 31.03.2011, № 335 [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: <http://www.minzdrav.gov.by>. – Дата доступа: 12.06.2016.
5. Вялков, А.И. Методология оценки общественного здоровья: определение, показатели, индикаторы, мониторинг / А.И. Вялков, И.А. Гундаров, В.А. Полесский // Проблемы управления здравоохранением. – 2006. – № 1. – С. 5–9.
 6. Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2005. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>. – Дата доступа: 18.06.2016.
 7. Прищепа, И.М. Молодежь и здоровый образ жизни / И.М. Прищепа, О.Г. Казанцева // Весн. Віцебск. дзярж. ун-та. – 2009. – № 2. – С. 90–97.

REFERENCES

1. *Vsemirnaya organizatsiya zdavookhraneniya. Evropeiskoye regionalnoye buro. Voprosi i temi zdavookhraneniya. Neinfektsionniye zabolvaniya.* [World Health Organization. European Regional Bureau. Issues and Topics of Health Protection. Non Infectious Diseases], 2016, <http://www.euro.who.int/ru/health-topics>, Access date 20.06.2016.
2. *Programma propagandi zdorovogo obraza zhizni detei i molodezhi utverzhennaya Ministerstvom obrazovaniya i soglasovannaya s Ministerstvom zdavookhraneniya i Ministerstvom sporta i turizma Respubliki Belarus, Natsionalnii reyestr pravovikh aktov Respubliki Belarus* [Program of Advertizing Healthy Way of Life of Children and Adolescents by the Ministry of Education and Coordinated with the Ministry of Health and the Ministry of Sports and Tourism of the Republic of Belarus, National Register of Legal Acts of the Republic of Belarus], 2005, 244, 2/1212.
3. *Postanovleniye Soveta Ministrov Respubliki Belarus ot 30 oktiabria 1998 g. No1668 «O provedenii v uchebnikh zavedeniyakh i uchebno-vospitatebnikh uchrezhdeniyakh respublik zaniatii napravlennikh na formirovaniye zdorovogo obraza zhizni uchashchikhsia i studencheskoi molodezhi», Natsionalnii reyestr pravovikh aktov Respubliki Belarus* [October 30, 1998 No 1668 Council of Ministers of the Republic of Belarus Decree «On Healthy Lifestyle Classes at Educational Establishments of the Republic», National Register of Legal Acts of the Republic of Belarus], 2006, 112, 2/1248.
4. *Prikaz Ministerstva zdavookhraneniya Respubliki Belarus ot 31.03.2011 No 335 «Ob utverzhdenii Kontseptsii realizatsii gosudarstvennoi politiki formirovaniya zdorovogo obraza zhizni naseleniya Respubliki Belarus na period do 2020 goda i otraslevogo plana meropriyatii po formirovaniyu zdorovogo obraza zhizni, sokhraneniyu i ukrepleniyu zdoroviya naseleniya respublik Belarus na period do 2015 goda»* [31.03.2011 No 335 Ministry of Health of the Republic of Belarus Decree «On the Approval of the Conception of State Policy Implementation of Shaping Healthy Lifestyle of the Population of the Republic of Belarus up to 2020 and the Branch Plan on Shaping Healthy Lifestyle, Preserving and Improving Health of the Population of the Republic of Belarus up to 2015»].
5. Vyalkov A.I., Gundarov I.A., Poleski V.A. *Problemi upravleniya zdavookhraneniym* [Issues of National Health Management], 2006, 1, pp. 5–9.
6. *Natsionalni Internet-portal Respubliki Belarus, Nats. tsentr pravovoi inform. Resp. Belarus* [National Internet Portal of the Republic of Belarus, National Center for Legal Information of the Republic of Belarus], Minsk, 2005, <http://www.pravo.by>. Access date 18.06.2016.
7. Prishchepa I.M., Kazantseva O.G. *Vestnik VGU imeni P.M. Masherova* [Newsletter of Vitebsk State P.M. Masherov University], 2009, 2, pp. 90–97.

Поступила в редакцию 05.07.2016

Адрес для корреспонденции: e-mail: dudarev_aleksandr@mail.ru – Дударев А.Н.