

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ СПБГМУ ИМ. АКАД. И.П. ПАВЛОВА С ПОМОЩЬЮ РАЗВИТИЯ МЕТА-КОМПЕТЕЦИЙ

Актуальность

Здоровье – главная ценность жизни, занимающая самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. В то же время оно является одним из ведущих условий успешного социального и экономического развития общества. Состояние здоровья на 50% определяется образом жизни.

Формирование здорового образа жизни – государственная важная задача, вызванная снижением уровня здоровья и физической состоятельности современной молодежи. Ситуацию усугубляют большие психоэмоциональные нагрузки во время обучения в вузе, отсутствие навыков личной гигиены, режима дня, полноценного питания, наличие вредных привычек и, в большинстве случаев, знаний о важности и необходимости двигательной активности, а значит и умений в этой области.

Одна из основных функций воспитательно-образовательного процесса в вузе – сделать знания студентов по здоровому образу жизни не только доступными, но и жизненно необходимыми. Годы обучения в вузе совпадают с завершающим этапом биологического, физического, психического и социального формирования и являются благоприятными для усвоения здорового образа жизни, а в дальнейшем для формирования устойчивой мотивации к постоянному физическому самосовершенствованию. Физическая культура выступает как условие и предпосылка эффективной учебной и профессиональной деятельности.

В медицинском вузе складываются наиболее благоприятные условия не только для формирования устойчивых навыков здорового образа жизни и мотивации к постоянному физическому совершенствованию, но и к подготовке специалистов в области здорового образа жизни, профилактики и реабилитации заболеваний.

Специалист-медик становится постоянным пропагандистом здорового образа жизни среди широких масс населения всего возрастного диапазона, возникают предпосылки улучшения демографической ситуации в стране и экономической эффективности – сокращение средств, направленных на лечение, и, возможный перевод их в сферу профилактики. Авторитет врача и доверительные отношения между врачом и пациентом повышают эффективность использования компетентности врача в области физической культуры для пропаганды здорового образа жизни, профилактики и реабилитации заболеваний.

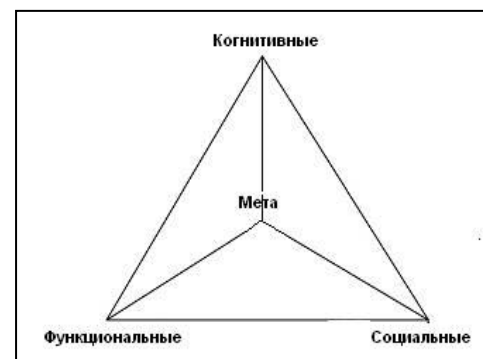
Согласно принятому в 2010г. новому Государственному образовательному стандарту (ГОС-3), для образовательной деятельности в учреждениях высшего профессионального образования у студентов необходимо формировать общекультурные и профессиональные компетенции (ОК и ПК), направленные на формирование культуры здоровья.

Переход на новый образовательный стандарт предусматривает включение преимущественно активных форм взаимодействия педагога и студента, - в связи с этим необходимо учить студентов навыкам эффективного общения, принятию самостоятельных решений, умению работать в команде, в связи с чем в обучении применяются дискуссии, деловые и ролевые игры, презентации и пр.

Мета-компетенции занимают особое место в целостной типологии компетенций, которая может быть представлена следующим образом:

	Профессиональные	Личностные
Концептуальные	Когнитивные компетенции	Мета – Компетенции
Операционные	Функциональные компетенции	Социальные Компетенции

Компетенции, необходимые для эффективной работы, включают в себя концептуальные, состоящие из когнитивных (знания и понимание) и операционные, состоящие из функциональных (психомоторный и прикладной навык) компетенций. Компетенции, связанные с индивидуальной эффективностью также включают концептуальные (мета-компетенции) и операционные (социальные компетенции, включающие поведение и отношения). При этом центральным звеном являются мета-компетенции. Примечательно, что метакомпетенции рассматриваются не в отрыве от основной деятельности, а в качестве вспомогательного элемента. Так, будущему врачу будет необходимо не только непосредственно лечить пациентов (это – лишь один из этапов взаимодействия), важно уметь находить контакт с пациентами, убеждать их, воспитывать у них культуру здоровья и т.д. Кроме того, врач должен уметь выступать на научно-практических конференциях, владеть навыками общения с аудиторией и т.д. Наконец, сегодня в медицинской практике принята командная работа сотрудников. Таким образом, на врача (помимо основных функций) возложены следующие роли: педагог, воспитатель, менеджер и т.д. Следовательно, обучать будущих врачей следует не только медицинским предметам, но также при помощи интерактивных курсов формировать мета-компетенции.



Формирование культуры здоровья у студентов медицинского вуза – важная многогранная задача, которая решается с помощью мониторинга физического и психического состояния здоровья, пропаганды здорового образа жизни, отказа от вредных привычек, приобщения к занятиям физкультурой и спортом и пр. Особенно важно в образовательном процессе в вузе не просто создать теоретическое представление о способах формирования культуры здоровья, а привить устойчивые практические навыки как на занятиях по физической культуре в Университете, так и при

организации различных мероприятий по здоровому образу жизни со школьниками – будущими медиками и/или пациентами.

Сегодня деятельностью по воспитанию культуры здоровья у школьников занимаюсь, как правило, педагоги. Следует признать, что учителя действительно могут в доступной и интересной форме преподнести материал о правилах и принципах здорового образа жизни, однако вовлечение студентов СПбГМУ в деятельность по воспитанию культуры здоровья у школьников позволит существенно повысить уровень данной деятельности, а также будет способствовать повышению ценностного отношения к здоровому образу жизни у самих студентов. Более того, формирование навыков здорового образа жизни является необходимым, согласно требованиям нового ГОС при обучении студентов по специальностям «Лечебное дело» и «Педиатрия».

ЦЕЛИ ПРОЕКТА

Формирование культуры здоровья у студентов СПбГМУ им.акад. И.П. Павлова с помощью развития мета-компетенций. Воспитание культуры здоровья: у самих студентов и силами студентов у населения

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

1. Сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
2. Развивать собственные двигательные навыки и умения для обеспечения личной общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, способствующей психофизической готовности к будущей профессии;

3. Обеспечить необходимую компетенцию будущих медиков для осуществления общеоздоровительных мероприятий по формированию ЗОЖ с населением;
4. Сформировать основные составляющие здорового образа жизни: культуру питания, культуру движений и культуру эмоций;
5. Доказательно разъяснить ущерб, наносимый вредными привычками, и обучить методам профилактики и борьбы с ними.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Программный материал по физической культуре, содержащий как теоретическую, так и практическую составляющие, позволяет в полной мере оснастить студента знаниями, умениями и навыками, которые, в свою очередь, со знаниями, умениями и навыками, полученными на других дисциплинах, интегрируют в компетенции, необходимые будущему специалисту при назначении пациентам различных режимов двигательной активности.

Учебные занятия организованы таким образом, чтобы студенты на собственном опыте могли убедиться в благотворном влиянии двигательной активности на функционирование человеческого организма. Для решения этой задачи не достаточно хорошей профессиональной подготовки преподавателя по физической культуре, которая включает в себя теоретические знания и практические умения и навыки. С первого года самостоятельной деятельности начинается интенсивное формирование педагогического опыта. Педагогический опыт дополняет и расширяет знания, полученные при обучении в высшем учебном заведении. Но для формирования педагогического мастерства одного педагогического опыта недостаточно – огромная роль здесь принадлежит личности педагога. Индивидуальность личности педагога придает его мастерству своеобразие и неповторимость. Бесполезно перенимать в точности действия педагога-мастера, можно перенять сам метод, а не его воплощение.

Образовательная среда, которая первоначально является ведущим фактором становления творческого потенциала, со временем становится объективным фактором профессиональной самореализации творческого потенциала преподавателя. Физическая культура – это особая область реализации отношений учитель-ученик. Уметь преодолевать трудности, добиваться цели, совместно с товарищами в спортивном коллективе трудиться – вот компетенции, которые наверняка пригодятся будущему специалисту-медику. А грамотное ведение дневника тренировок и дневника самоконтроля под постоянным контролем преподавателя-тренера научит правильно подбирать физические нагрузки, дозировать их в зависимости от состояния здоровья, возраста, пола и других факторов.

Занятие физической культурой само по себе является благоприятной почвой для проявления и постоянного совершенствования творческого потенциала преподавателя. Даже при самом тщательном планировании одно и то же занятие, посвященное изучению практического материала, не может быть повторено. Различный контингент занимающихся по уровню физического развития и физической подготовленности, степень подготовленности к восприятию материала и многое другое требует постоянного творческого подхода к решению образовательных задач.

Контроль знаний осуществляется по балльно-рейтинговой системе в соответствии с общепринятой в Университете и разработанной в 2007 году.

Медико-профилактическое обеспечение учебного процесса по физической культуре осуществляется при помощи разработанной программы «Здоровье».

Программа "Здоровье" с помощью многолетнего объективного исследования контингента обучающихся в университете научно обосновывает "энергетический" ресурс будущих специалистов, способствует рациональному выбору специальности и узкой специализации в ней,

своевременно обеспечивает студента доступными методами профилактики здоровья и предупреждения возможных заболеваний - учиться быть здоровыми и учить этому других.

Программа является одновременно исследовательской и формирующей. На каждого студента I и II курса всех факультетов в процессе учебы заполняется карта обследования, включающая в себя показатели антропометрии, функциональные показатели, психофизиологические характеристики и результаты физической подготовленности. Данные обрабатываются с помощью специально разработанных на кафедре физического воспитания и здоровья компьютерных программ: «Оценка функционального состояния и резервов организма» и «Индивидуальные средства и методы физического развития», в результате чего студенту назначается индивидуальный режим занятий по физической культуре.

В начале 1 курса и в конце 2 курса проводится анкетирование студентов с целью определения мотивации к занятиям физической культурой и её изменениями, произошедшими за два года обучения в Университете.

Из студентов 1 курса СПбГМУ им. акад. И.П.Павлова, опрошенных в начале первого семестра 39,4% девушек и 37,9% юношей прогуливали занятия физической культурой в школе. Причины называются различные, вплоть до отсутствия урока в расписании занятий. Процентное соотношение распределения причин не посещения занятий у юношей и девушек практически одинаковое, различие лишь в том, что у юношей чаще (14%), чем у девушек (7%), возникало негативное отношение к учителю, а девушки предъявляли более высокие требования к месту занятий и необходимости соблюдения условий гигиены (соответственно 27% и 16%).

Высокий процент пропусков занятий по болезни (26% юношей и 28% девушек) ещё раз подтверждает неблагоприятное состояние здоровья подростков, а тот факт, что пятая часть опрошенных прогуливала занятия по

причине лени, говорит о том, что у них в процессе обучения в школе так и не было сформировано соответствующее отношение к предмету, как жизненно необходимому.

В данном опросе ещё раз подтверждается существование формального подхода к преподаванию физической культуры в школе: учащиеся не считали занятия интересными по содержанию (20% опрошенных). Большинство опрошенных по состоянию здоровья были отнесены к основной медицинской группе (93,8% юношей и 70% девушек). 11,2% юношей и 10,7% девушек не умели плавать. 76,4% юношей и 42,9% девушек до поступления в ВУЗ занимались в спортивных секциях, а о нежелании заниматься физической культурой во время обучения в ВУЗе высказались 8,9% юношей и 13,9% девушек.

На следующем этапе определялась мотивация к занятиям физической культурой у студентов СПбГМУ им. акад. И.П.Павлова в начале III семестра т.е. в начале второго года обучения и после регулярных занятий физической культурой (2 раза в неделю) в течение одного учебного года. Необходимо отметить, что в конце каждого семестра студенты получают зачет по дисциплине «Физическая культура». 25% юношей занимались только с целью получения зачета, а девушки причину получения зачета, как мотивацию к занятиям, полностью игнорировали.

Примечательно, что и у юношей и у девушек ведущую роль составляли такие положения, как «укрепить здоровье» и «вести здоровый образ жизни»; занятия на других дисциплинах обучения в медицинском ВУЗе постепенно подводят студентов к необходимости уделять внимание здоровью. Практически одинаковое количество юношей и девушек в качестве мотивации к занятиям приводили желание участвовать в соревнованиях – это хороший показатель (17%), что подтверждает наличие волевых качеств, стремление к самоутверждению личности, принятие активной позиции к происходящему. Естественным является тот факт, что девушки (23,5%) чаще

чем юноши (16,6%) называли причиной занятий физической культурой желание «улучшить фигуру».

С помощью анкетирования студентов оценивается значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Анкетный опрос студентов выпускных курсов, посвященный здоровому образу жизни, логически завершает опрос периода «окончание школы – пребывание в ВУЗе». К этому моменту времени на достаточном уровне сформирована личность опрашиваемых, а также получены знания по специальности в соответствии с государственным стандартом. На примере плавания возможно говорить об опрашиваемом контингенте с точки зрения их физического состояния: оно может быть оценено, как хорошее, т.к. на момент окончания Университета не умеющих плавать было 5,1% среди юношей и 10,4% среди девушек: как правило, это студенты, освобожденные от занятий в бассейне по медицинским показаниям. Большинство уверенно плавали отдельными способами спортивного плавания – 58,1% юношей и 46,7% девушек, а 27,4% юношей и 18,6% девушек владели всеми спортивными способами. Необходимо отметить, что уровень владения плаванием для студентов СПбГМУ является достаточно объективным показателем уровня физического состояния, т.к. Университет располагает собственным бассейном, а занятия плаванием включены в учебную программу всех учебных отделений.

По сравнению с результатами опроса студентов II курса у выпускников меняется мотивация к занятиям физической культурой и предпочтение отдается мотивам, связанным с укреплением здоровья (29,4% юношей и 59,9% девушек), поддержанием хорошей физической формы (46,1% юношей и 23,7% девушек), а также с использованием рекреационных форм физической культуры (13,3% юношей и 14,1% девушек). Желание выполнить разряд сохранили лишь 2,8% юношей и 2,6% девушек.

Представляет интерес, каким образом выпускники оценивают занятия физической культурой, а также смежные дисциплины, изучаемые в медицинском ВУЗе, и их вклад в приобретение знаний в области здорового образа жизни. Большая доля знаний в данной области принадлежала, по мнению 31% юношей и 34,1% девушек, физической культуре, далее, примерно в равных пропорциях, следуют физиология и гигиена и, в меньшей степени, биология и другие дисциплины (23% юношей и 15,7% девушек). По мнению студентов-выпускников, предмет «Физическая культура» является лидером среди других в вопросах обеспечения знаниями в области индивидуального здоровья и здорового образа жизни человека.

В своей будущей специальности выпускники предполагали использовать знания в области физической культуры в качестве средств профилактики (55% юношей и 66,8% девушек) и реабилитации заболеваний (40% юношей и 28,2% девушек). Выпускнику ВУЗа кроме личностных и профессиональных качеств необходимо иметь крепкое здоровье и соответствующую требованиям профессиональной деятельности физическую подготовленность. По мнению выпускников СПбГМУ поддержание хорошего уровня собственного физического развития было необходимо для возможности улучшения качества личной жизни (43,2% юношей и 52,7% девушек), в профессиональной деятельности – «врач как пример здорового человека» (34,6% юношей и 36,2% девушек) и для успешного карьерного роста (22,2% юношей и 11,6% девушек).

Оценка качества жизни студентов проводится на основании данных, полученных с помощью опросника SF-36, инструкция по обработке которой подготовлена компанией Evidence – клинико-фармакологические исследования.

Сравнительный анализ качества жизни в различные периоды обучения

даёт возможность оценить влияние двигательной активности на состояние студентов и своевременно вносить необходимые коррективы в программу обучения.

По итогам соревнования вузов Санкт-Петербурга в развитии массовой физкультуры и спорта среди 60 участников СПбГМУ имени академика И.П.Павлова занял 3 место.

Кроме того, за участие в 2010 г. во Всероссийском конкурсе «Здоровая Россия», объявленном Министерством здравоохранения и социального развития, проект «Не курите в белых халатах» вошел в библиотеку лучшего российского опыта по формированию здорового образа жизни.

Таким образом, СПбГМУ имени акад. И.П.Павлова является уникальной и единственной в своем роде лабораторией и одновременно научно-исследовательской базой подготовки специалистов в области продвижения здорового образа жизни от первичной диагностики, разработки методики, создания программы, приобретения и обобщения передового опыта до оценки эффективности результатов и оптимизации средств и методов воздействия. Вся эта здоровьесберегающая стратегия способствует успешной инновационной деятельности Университета, которая согласуется с Федеральной программой по формированию здорового образа жизни, приоритетное значение которой подчеркивается Президентом РФ.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЕКТА

Проект будет реализован последовательно с помощью решения блока следующих задач:

1. Блок задач «Формирование мета-компетенций у студентов»

- разработка и реализация образовательных мероприятий, направленных на формирование мета-компетений у студентов СПбГМУ (интерактивный курс, система тематических семинаров, круглых столов и т.д.),
- формирование мета-компетенций на занятиях СНО и элективных курсах,
- организация образовательного курса по формированию культуры здоровья, утверждение учебной программы и документов, выдаваемых по окончании курса

2. Блок задач «Воспитание культуры здоровья»

- разработка и реализация мероприятий по воспитательной работе среди студентов с целью формирования их ценностного отношения к здоровому образу жизни,
- разработка и проведение мероприятий по воспитанию здорового образа жизни у населения (силами студентов СПбГМУ на основе сформированных мета-компетенций).

3. Блок задач «Мониторинг результатов»

Разработка и реализация:

- системы комплексного мониторинга физического и психического состояния студентов,
- системы мониторинга формирования мета-навыков посредством проектных методик

Таким образом, после прохождения обучения посредством интерактивного курса (блок 1) студенты смогут не только повысить собственный уровень культуры здоровья (блок 2), но и эффективно проводить работу по воспитанию здорового образа жизни у населения. При этом предполагается регулярный мониторинг (блок 3) как достижения результатов проекта, так и состояния здоровья. самих студентов в процессе реализации проекта.

МЕРОПРИЯТИЯ ПРОЕКТА

1. Интерактивный курс для студентов

Цели курса:

- формирование мета-навыков командной работы, эффективных коммуникаций,
- овладение навыками эффективного обучения культуры здоровья населения,
- формирование ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни

Из целей курса вытекают следующие основные разделы курса:

- «Командная работа»
- «Эффективные коммуникации»
- «Культура здоровья»
- «Методы интерактивного обучения здоровому образу жизни»
- «Ораторское мастерство»
- «Проектный менеджмент»

Результаты: у студентов, прошедших обучение, будут сформированы основные мета-навыки, необходимые для успешного профессионального и личностного становления, а также способности эффективного воспитания культуры здоровья у населения.

2. Мероприятия по воспитанию культуры здоровья в образовательных учреждениях, проводящиеся силами студентов СПбГМУ имени акад. И.П. Павлова, прошедших обучение на основе интерактивного курса

2.1. Фестивали по воспитанию культуры здоровья

Фестивали по культуре здоровья проводятся для школьников силами студентов СПбГМУ. В ходе фестиваля ученики путешествуют по станциям (урокам), каждая из которых направлена на раскрытие того или иного

аспекта комплексного понятия здоровья (в единстве физического, психического, социального, интеллектуального, нравственного и творческого аспектов). На каждой станции с учениками работают ведущие: волонтеры-студенты СПбГМУ.

Таким образом, каждый класс проходит 4 секции - по одной из каждой группы:

Группа секций «Соматическое здоровье»:

- Физическая культура в сказках
- Танцы
- Пантомима

Группа секций «Психическое здоровье»:

- Арт-педагогика
- Психологические игры

Группа секций «Интеллектуальное здоровье»

- Активизация внимания, развитие речи, памяти и фантазии
- Развитие творческого мышления, методы генерирования идей
- Основы здоровьесбережения

Группа секций «Социальное здоровье»

- Эффективные коммуникации
- Основы командной работы

2.2. Интерактивный курс, тематические тренинги, творческие мастер-классы, классные часы для учащихся ГОУ и воспитанников детских домов

2.2.1 Интерактивный курс по культуре здоровья и основам эффективного выступления для учащихся средней и старшей школы проводится в ГОУ и детских домах студентами СПбГМУ. Цель курса: формирование навыков

публичного выступления, развитие творческого мышления и стремления к личностному росту при воспитании культуры здоровья у учащихся.

Содержание курса: 12 занятий по 10 следующим темам:

- основы публичного выступления, - тренинг творческих способностей,
- правильное питание, - двигательная активность,
- эффективные коммуникации, - психическое здоровье,
- здоровье и одежда, - целеполагание,
- проектный менеджмент, - основы грамотной компьютерной презентации

2.2.2. Тематические классные часы и тренинги проводятся в ГОУ и детских домах силами студентов СПбГМУ в интерактивной форме: мини-лекция сопровождается упражнениями, играми, двигательными разминками, заданиями на развитие внимания, фантазии и т.д. Основные темы:

- «Мы едим то, что мы едим»,
- «Тренинг творческих способностей»,
- «Командообразование»,
- «Основы эффективного выступления»
- «Мода на здоровую одежду»,
- «Психическое здоровье»

2.2.3. Основные творческие мастер-классы:

- лепка из пластика объектов правильного питания,
- валяние из шерсти символики здорового образа жизни,
- пантомима: движение - жизнь,
- арт-педагогика: рисуем эмоции

3. Разработка и реализация социальных проектов, направленных на просвещение населения о принципах здорового образа жизни:

3.1. Разработка и создание социального видеоролика «Здоровая одежда»

3.2. Разработка и реализация волонтерских просветительских акций по культуре здоровья

4. Методические пособия

Разработка и издание методического пособия:

- «Методика обучения здоровому образу жизни»

5. Мониторинг здоровья студентов в процессе проекта

5.1. Комплексная оценка физического состояния (антропометрия, физиометрия, велоэргометрия, калиперометрия)

5.2. Комплексная оценка психического состояния (анкетирование, методики САН, Спилбергера, оценка качества жизни и др.)

5.3. Саногенетический мониторинг:

- Спироартериокардиоритмограф (САКР) – прибор, позволяющий одновременно оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, ее нейровегетативной регуляции и системы дыхания.
- Устройство компьютеризированное экспресс-оценки психомоторной активности человека по двигательным тестам.