



ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В МГТУ ИМ Н.Э. БАУМАНА

Пятибратова Инна Викторовна

кандидат псих. наук, доцент МГТУ им. Н.Э. Баумана

Худышева Мадина Крухмановна

кандидат псих. наук, доцент МГТУ им. Н.Э. Баумана

Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 2020
Опубликовано: 2020

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

здоровьесберегающие технологии, оздоровительные технологии, здоровье, образование, работоспособность, здоровый образ жизни.

АННОТАЦИЯ:

Основное внимание авторы статьи уделяют проблеме влияния здоровьесберегающей среды МГТУ им. Н.Э. Баумана на сохранение, формирование и укрепление здоровья обучающихся. Определена целесообразность введения различных направлений обучения навыкам оздоровительных и здоровьесберегающих технологий. Авторы показывают, что здоровьесберегающие и оздоровительные технологии в образовательных организациях высшего образования позволяют обеспечить физическое, психическое и социальное благополучие обучающихся.

HEALTH-SAVING AND REHABILITATION TECHNOLOGIES IN MSTU BAUMANA

Pyatibratova Inna Viktorovna

candidate psychology sciences, associate professor of MSTU N.E. Bauman

Khudysheva Madina Krukhmanovna

candidate psychology sciences, associate professor of MSTU N.E. Bauman

Moscow State Technical University N.E. Bauman

ARTICLE INFO:

Received: 2020
Accepted: 2020

KEY WORDS:

health-saving technologies, health technologies, health, education, working capacity, healthy lifestyle

ANNOTATION:

The author pays the main attention to the problem of the influence of the health-saving environment of the MSTU N.E. Bauman on the preservation, formation and strengthening of the health of students. The expediency of introduction of various directions of training to skills of improving and zdorovesberogajushchih technologies is defined. The author shows that health-saving and health-improving technologies in educational organizations of higher education make it possible to provide physical, mental and social well-being of students



Обучение в высшем учебном заведении для современного молодого человека — является важнейшим периодом его жизни, личностного роста и становления как будущего специалиста. Способность адаптироваться, умение справляться с большой учебной нагрузкой и социализироваться в вузе является важным фактором успешного развития студента, а в будущем — специалиста с высшим образованием. Поэтому начальный этап обучения в высшем учебном заведении связан с перестройкой сложившихся стереотипов, привычек школьника, необходимостью изменять своё поведение и деятельность. Главной целью обучающегося первого курса становится овладение способами и приёмами учебной деятельности, принятие для себя нового социального статуса.

Проблема качества образования - одна из центральных в современной образовательной науке, потому что она связана с решением комплекса задач, направленных на развитие личности. Поэтому в последнее время в России уделяется очень большое внимание и делается акцент на качестве образовательных программ, позволяющих обучающимся социализироваться и включиться в общую систему образования. Внедрение инновационных технологий, увеличение учебной нагрузки приводят к значительному снижению двигательной активности, следствием чего становится ухудшение состояния здоровья, снижение адаптационных возможностей организма студента.

Исходя из актуальности данной проблемы, на кафедре «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура» МГТУ им. Н.Э. Баумана в Центре Здоровья и психологической поддержки студентов одним из направлений работы является деятельность по оказанию психологической помощи и поддержки, обучающихся к жизни и учебе в вузе.

Безболезненность периода адаптации

и социализации к обучению в вузе будет зависеть от ранее сформировавшихся социальных установок обучающегося.

Образовательные технологии предполагают консолидацию всех усилий образовательного учреждения, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья обучающихся. Здоровьесберегающие технологии решают задачи сохранения и укрепления здоровья сегодняшних студентов. Технология - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья студентов. Здоровьесберегающие технологии - динамичная система разработки и реализации комплекса организационных, психолого-педагогических и медико-социальных мероприятий, направленных на оптимизацию учебного процесса, воспитательную работу, досуговую деятельность, безопасность, социальную и психологическую поддержку студентов с целью сохранения, укрепления здоровья и профилактики их девиантного поведения [3].

В отечественной и зарубежной социальной психологии неоднократно предпринимались попытки исследовать вопросы сущности социальной установки о соотношении ценностей, ценностных ориентаций и социальных установок в психической структуре личности [1]. Сложилось различные подходы к анализу этих проблем. В рамках одних подходов социальная установка определяется как ценностная ориентация. В то же время в рамках других подходов ценность определяется как основная детерминанта социальной установки. Анализ теоретических



подходов в отечественной и зарубежной социально-психологической литературе, применительно к обучающимся, позволяет опираться на методологически важные понятия, к которым относятся и социальные установки. Социальная установка - это приобретённая ориентация, направленная на определённые объекты, которая сравнительно устойчива и которая влияет и мотивирует наше поведение по отношению к этим объектам, структурно состоящая из познавательного (когнитивного), эмоционального (аффективного) и поведенческого компонентов [1].

В установке наличествует: процесс объективации и регармонизации, работающие как адаптационные механизмы. Смена социальной установки подготавливается объективацией прошлого опыта, регармонизируя их отжившие, ненужные компоненты, способствует тем самым завершению процесса формирования новых социальных установок, открытию перспективы в будущем, осознанию реальности жизни, связи прошлого, настоящего и будущего в единое целое. С помощью процесса регармонизации происходит выборка из фиксированных установок того, что может быть полезно в новых условиях. Объективизация благоприятствует акцентированию сознания на различиях между старой и новой средой обитания, тем самым оказывает влияние на формирование новых установок [2].

Можно выделить общую основу для психических и социальных установок, которая заключается в том, что психические и социальные установки отражают готовность или отношение готовности к той или иной деятельности. При этом социальная установка выступает как первичная реакция субъекта на ситуацию или объект в форме первичного отражения ситуации; она не является врожденным психическим феноменом или приобретенным, подобно навыку на основе опыта, а образуется на основе взаимодействия

двух факторов - потребности и ситуации.

Социальный опыт студента не может не отразиться на диспозиционной структуре. В процессе усвоения социального опыта происходит изменение позиций личности от роли стороннего наблюдателя к заинтересованности, а от заинтересованности к готовности и убежденности, а затем и к деятельности, соответствующей системе приобретенного социального опыта.

Период адаптации к обучению в вузе зачастую проходит на фоне развития стрессовой ситуации. Это определяется не фактическим изменением в состоянии здоровья, а мерой информированности о новой обстановке (когнитивный компонент). Переоцениваются взгляды на жизнь, отношение к себе, к своему окружению, обычные ситуации представляются в новом свете. В тоже время мы предполагаем, что у студентов проявляются социальные установки, сформировавшиеся до учебы в вузе: ценность дружбы, семьи, любви, переживания прекрасного в природе и искусстве, саморазвития, которые являются содержанием приобретенного социального опыта.

Под воздействием новой обстановки, могут возникать социальные установки, которые препятствуют эффективному взаимоотношениям. Студенты отличаются стремлением к установлению контактов преимущественно с одноклассниками, которые имеют схожие социальные установки. Существует тенденция ценностных отношений на общении с людьми через призму сформировавшихся в предыдущий период жизни взглядов и стереотипов. Содержанием приобретенного социального опыта являются ценности общения и принятия другого, индивидуалистические ценности, личной жизни, самоутверждения.

Межличностные взаимоотношения в учебном коллективе реализуются, проявляются и формируются как система установок,



ориентаций и ожиданий членов группы относительно друг друга, обусловленные ценностями и социальным опытом, на которых основывается общение людей, а также содержанием и организацией совместной деятельности.

Психодиагностическое диагностирование социальных установок специалисты – психологи Центра Здоровья и психологической поддержки студентов проводят на аппаратно-программном психодиагностическом комплексе «Мультитсихометр». Выявленные особенности в динамике социальных установок обучающихся позволяют осуществлять комплекс мероприятий, направленных на коррекцию нарушений регуляции социального поведения.

Специалистами кафедры были разработаны и внедрены в работу здоровьесберегающие технологии: технологии обучения студентов здоровьесберегающей деятельности; формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни; скрининг и мониторинг их психического благополучия; выявление и дифференцирование отклоняющихся поведенческих реакций отдельных индивидуумов в коллективе; совершенствование рефлексивных умений студентов по сохранению и укреплению своего здоровья в процессе их профессионального обучения в вузе; интеграция учебной и внеучебной деятельности и др. [4].

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями разработаны адаптированные программы по дисциплине «физическая культура». Здоровьесберегающие технологии - динамичная система разработки и реализации комплекса организационных, психолого-педагогических и медико-социальных мероприятий, направленных на оптимизацию учебного процесса, воспитательную работу, досуговую деятельность, безопасность, социальную и психологическую поддержку

студентов с целью сохранения, укрепления здоровья и профилактики их девиантного поведения.[5] Особую значимость приобретают возможности получения знаний о путях и способах поддержания наличного уровня физических возможностей, его укрепления и развития; преодоления с помощью этих знаний стереотипов неразрешимости ситуации, страха перед физической активностью, отношения к ней как потенциальной опасности.

Социально-психологический тренинг (СПТ) является одним из наиболее действенных способов воздействия на личность и групповые процессы, так как позволяет решить задачи интенсивного формирования и развития профессионально значимых навыков и умений, а также скорректировать развитие мотивации на здоровый образ жизни. К эффектам СПТ можно отнести развитие у его участников навыков самодиагностики, диагностики партнеров по общению, диагностики взаимоотношений, а также развитие ценностной ориентации на активный образ жизни.

С помощью СПТ специалисты кафедры решают следующие задачи:

1. Активизация социальных установок ведущих к здоровому образу жизни.
2. Формирование навыка адекватного ролевого общения, понимание негативных тенденций в процессе взаимодействия в профессиональной и учебной деятельности.
3. Развитие способностей обучающихся производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей.
4. Научить обучающихся основам упражнений аутогенной тренировки, саморегуляции направленной на снижение нервно-эмоциональной тревожности.

Коррекция социальных установок с помощью здоровьесберегающих и оздоровительных технологий как способов и средств достижения цели в сфере взаимоотношений осуществляется в процессе проведения социально-психологического



тренинга.

Эффективно организованная работа является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека и как будущего специалиста. Именно поэтому разработанная и применяемая на практике специалистами кафедры «Здоровьесберегающие технологии и адаптивная физическая культура» МГТУ им. Н.Э. Баумана комплексная программа по созданию условий для формирования здорового образа жизни студентов может рассматриваться как эффективное средство повышения успеваемости, укрепления здоровья и помощи в адаптации студентов к обучению.

Таким образом, обеспечение равного доступа к образовательному процессу для всех обучающихся, с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей, основная задача преподавателей. Здоровьесберегающие и оздоровительные технологии в образовательных организациях высшего образования позволяют обеспечить физическое, психическое и социальное благополучие обучающихся.

службы МГТУ им. Н.Э. Баумана. Живая психология. 2014. № 4 (4).

5. Пятибратова И.В., Худышева М.К., Пиканина Ю.М. Актуализация способности саморегуляции студентов в процессе психолого-педагогического сопровождения. Журнал "Психология обучения". 2017, № 5
6. Семикин Г.И., Мысина Г.А. Формирование безопасной образовательной среды в Московском государственном техническом университете им. Н.Э. Баумана. Мир образования - образование в мире. 2015. № 1. С. 69-75.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Пятибратова Инна Викторовна
кандидат псих. наук, доцент МГТУ им.
Н.Э. Баумана.
E-mail: gam7@mail.ru

Худышева Мадина Крухмановна
кандидат псих. наук, доцент МГТУ им.
Н.Э. Баумана.
E-mail: anasheva@mail.ru

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева Г.М., Богомолова Н.Н., Петровская Л.А. Современная социальная психология на Западе. Теоретические ориентации. М., 1978.
2. Асмолов А.Г. Ковальчук М.А. О соотношении понятия установки в общей и социальной психологии // Теоретические и методологические проблемы социальной психологии. М., 1977.
3. Мысина Г.А. Создание условий для обеспечения физического, психического и социального благополучия студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза. \ \ Диссертация М., 2011.
4. Пятибратова И.В., Худышева М.К. Индивидуальное и групповое консультирование в работе психологической