**КОНЦЕПЦИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА**

Современные тенденции общественной жизни вызвали необходимость в создании гуманистической концепции, а вместе с ней и в соответствующих изменениях в структуре и содержании образования. В свою очередь это потребовало и предоставило возможность совершенствования на новой основе профессионального педагогического, в том числе и физкультурного, образования.

Роль валеологической образованности педагогов подчеркивается в ряде современных исследований (Э.М. Казин, Т.С. Панина, В.П. Казначеев, Г.А. Кураев, 1997; В.В. Колбанов, 1998, и др.), в том числе в профессиональной подготовке студентов физкультурного вуза (Н.С.Козлов, Н.А.Баженова, 1997; Л.А.Семенов с соавт., 1997; В.У.Агеевец, 1997, и др.) [1].

В Государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования определены общие требования к образованности бакалавра по направлению "Физическая культура" (1995). Бакалавр должен иметь научное представление о здоровом образе жизни; владеть умениями и навыками физического самосовершенствования; владеть культурой мышления; уметь приобретать новые знания и переоценивать накопленный опыт, анализировать свои возможности. Деятельность бакалавра направлена на выявление физических и психических возможностей человека, утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта, приобщение личности к освоению и приумножению ценностей физической культуры, на организацию здорового образа жизни [2].

По сути дела, речь идет о формировании культуры здоровья.

Валеологическая культура как часть общей культуры включает в себя не только объективные результаты деятельности людей, проявляющиеся в уровне здоровья человека и общества, но и субъективные человеческие силы и способности, реализуемые в деятельности, направленной на организацию индивидуального здорового образа жизни.

Трансляция культуры предполагает активность в освоении знаний, присвоении и интериоризации ее норм, а также соотнесение этих норм с возможностями образовательных учреждений, через которые, в частности, и происходит приобщение к культуре.

Сегодняшние условия жизни требуют от специалистов в области физической культуры и спорта все более интегрированных психолого -педагогических и медико-биологических знаний для успешной организации оздоровительной и просветительской работы среди населения, формирования культуры здоровья.

В связи с этим возникает вопрос, насколько выпускники физкультурного вуза готовы к решению подобных проблем.

Нами были проанкетированы выпускники СибГАФК последних трех лет (1997 г. - 156 чел., 1998 г. - 85 чел. и 1999 г. - 123 чел.) до изучения ими предмета "валеология".

Мы предполагали, что большую часть знаний о здоровье, методах его сохранения и укрепления студенты получили путем самообразования (это отметили 53,2%). Учителя физической культуры (23,7%), тренеры (42,9%) тоже сыграли существенную роль в формировании валеологических знаний у будущих педагогов. Печально, но факт, что о роли родителей в этом не упомянул ни один студент. Скорее всего, это обусловле но довольно низким уровнем валеологической грамотности взрослого населения.

Наиболее полезными дисциплинами в вузе относительно сообщения знаний о здоровье и здоровом образе жизни студенты назвали спортивную медицину (68%), физиологию (60,2%), специализацию (50,1%), гигиену (32,1%), анатомию (23,1%), психологию (15%).

Нами было изучено понимание студентами категории "здоровье". Если в 1997 г. практически каждый выпускник (46,7%) отождествлял здоровье с отсутствием болезни и нормальным функционированием всех систем и органов, то такое же понимание "здоровья" в 1998 г. отмечают уже 41% студентов и в 1999 г. - лишь 19,8%.

По-видимому, сказывается специфика физкультурного вуза, где во главу угла ставится физическая подготовка. Однако уже наметилась тенденция понимания студентами здоровья не только как физического, но и как духовного, психического и социального в целостности.

Одним из наиболее важных вопросов валеологии является определение приоритетных факторов в формировании здоровья человека. Оттого, насколько грамотно решен этот вопрос, зависит эффективность практического использования валеологических знаний.

В варианте отвлеченного вопроса: "Какая причина является решающей в нарушении здоровья человека?" мы получили следующие результаты: 64,2% студентов называют неправильный образ жизни; 13,9% - ухудшение экологической обстановки; 12,2% - социально-экономические условия; 8,1% - неблагоприятную наследственность; 0,3% - недостатки медицины.

Но как только был задан вопрос личного характера ("Благодаря чему я здоров (не здоров)"?), ситуация изменилась. Уже только 53,6% студентов причиной нездоровья (здоровья) считают образ жизни. Смещение приоритета происходит в сторону экологических условий (21,1%), медицины и окружающего мира (13,1%).

В плане нашего исследования мы не могли обойти вниманием вопрос состояния здоровья студентов и их отношения к нему.

Лишь 31,2% выпускников постоянно ведут здоровый образ жизни, большая же часть (62,3%) делает это только время от времени и 6,5% - ведет нездоровый образ жизни. Эти цифры подтверждаются и ответами на вопрос об использовании в целях поддержания здоровья каких-либо оздоровительных систем. 25% студентов регулярно поддерживают свое здоровье, 51,3% - только тогда, когда заболевают, остальные, по-видимому, полагаются на медицину.

Интересно сравнение наших данных с исследованием этого вопроса в медицинской академии [3]: 70% студентов-медиков ведут нездоровый образ жизни и 35% из них считают, что только болезнь заставит их изменить образ жизни. Можно предположить, насколько низок потенциал формирования здоровья населения у студентов-медиков.

Нами был проведен анализ учебного плана и образовательных дисциплин, преподаваемых в физкультурном вузе, позволивший сделать вывод, что специфика теоретической, методической и практической подготовки студентов позволяет в значительной степени решать задачи валеологического образования, которое представляется нам в виде целостной системы.

Данная система предполагает наличие основных компонентов (учебных дисциплин и блоков подготовки) и их взаимосвязь в процессе формирования валеологической культуры студентов. Проведенный нами анализ показал, что, несмотря на достаточно широкую теоретическую подготовку в процессе изучения учебных дисциплин и прохождения педагогической практики студенты оценивают изучение валеологии как главный фактор формирования их грамотности в вопросах здоровья и здорового образа жизни.

На втором месте по значимости отмечено самостоятельное получение валеологической информации, что понятно ввиду интереса к проблеме здоровья любого человека, вне зависимости от его профессии.

Средства массовой информации, дополнительные курсы по проблемам здоровья человека входят в арсенал получения знаний современного студента. И лишь после этого студентами определяется значение информации о здоровье, полученной на других предметах. Мы объясняем это тем, что если большинство вузовских преподавателей адаптирует знания из своей научной области к специфике будущей профессиональной деятельности студентов, то педагогу-валео логу выпадает роль координации философских, педагогических, психологических и медицинских знаний к пониманию целостной сущности человека и практической их реализации[4].

Кроме того, традиционный подход, используемый в образовании, актуализирующий лишь когнитивную и гностическую стороны деятельности студентов, почти не затрагивает личностно значимой, ценностной сферы их сознания.

В связи с этим возникает проблема разработки технологии валеологического образования, и в частности определения оптимальных путей преподавания валеологии.

Неэффективность широкого использования лекционной формы для валеологии уже достаточно очевидна в связи с необходимостью решения задач не только формирования знаний, но и обеспечения самопознания, помощи в выборе личностно значимой системы ценностных ориентаций.

Культуру нельзя передать иначе, как через человека. Процесс обладания ею должен осуществляться в атмосфере интеллектуальных, нравственных и эстетических переживаний, столкновения мнений, взглядов, поиска истины, проектирования различных возможных решений. При этом основным условием выступает вовлеченность студента в критический анализ личностно значимого содержания знаний. Осуществление межпредметных связей позволяет студентам увидеть одно и то же явление с разных точек зрения, получить целостное представление о нем.

К сожалению, подавляющее большинство учебных программ по валеологии существует в рамках только информационно-познавательного подхода.

Разработанная нами концепция валеологического образования студентов физкультурного вуза базируется на представлении о необходимости формирования комплексных и систематизированных знаний о сохранении и укреплении здоровья, их актуализации в курсе валеологии и, что самое главное, в обеспечении личностного и аксиологического компонентов содержания валеологического образования.

В практике работы наша концепция реализуется в конкретные средства и методы, представляющие собой психолого-педагогическую систему.

Если формирование системы представлений о здоровье и здоровом образе жизни не вызывает особых трудностей у педагога, то формирование ценностно-мотивационной системы более сложно. Для того чтобы знания вошли в систему взглядов, ценностных ориентаций, они должны проникнуть в сферу чувств и переживаний. Положительное эмоциональное состояние, создаваемое на занятиях по валеологии использованием методов активного обучения, побуждает студентов обращаться к личному опыту, к известным фактам, сопоставлять их и анализировать.

Тестирование жизненных и нравственных ценностей, рефлексия поведения, специально организованные наблюдения, дискуссии, диспуты, конференции, социопроектные игры (метод проблемных ситуаций), коммуникативные тренинги - основная часть этой системы. Идея заключается в переходе от объяснения к пониманию, от монолога к диалогу.

Коллективные формы занятий позволяют использовать активные методы обучения, помогающие раскрепостить мышление студента, научить самостоятель но анализировать проблему и выбирать пути ее решения. Это способствует развитию творческого подхода к передаче знаний студентам.

В традиционной же схеме обучения мышление, на наш взгляд, часто оказывается лишним. Там важны лишь внимание, восприятие и память. В нестандартной ситуации приобретенные знания часто не востребуются и приходится добывать новые, а здесь без мышления не обойтись.

Одним из аспектов методики преподавания валеологии должна стать направленность педагогичес ких воздействий на формирование у будущих учителей и тренеров позитивного самопринятия.

Говоря об условиях формирования позитивного самопринятия, можно отметить, что этот вопрос в психологической литературе ре шается лишь в специально организованной ситуации - социально-психологическом тренинге (Л.А. Петровская, 1985; Т.С. Яценко, 1993, и др.).

Использование коммуникативных тренингов на занятиях по валеологии помогает создавать благоприятный психологический климат и доверительные отношения, выявлять личные проблемы и определять пути их решения, узнавать новое о себе и окружающих, а в дальнейшем более эффективно строить отношения с людьми, самосовершенствоваться.

Студенты высоко оценивают эффективность психологических тренингов в формировании их валеологической грамотности.

Кроме того, задачи валеологического образования решаются и в процессе получения информации, приобретения навыков оздоровления на различных практических занятиях (по спортивно-педагогическим дисциплинам, психологии, физиологии и т.д.).

Еще один аспект методики преподавания валеологии связан с воздействием на ценностные ориентации студентов и использованием рефлексии.

Большую социальную значимость имеет вопрос внедрения гуманистических ценностей в образовательный процесс.

Ценность приобретает побудительную силу мотива деятельности тогда, когда она интериоризирова на личностью, представляет необходимый момент внутреннего существования.

Студенты, внутренне сопоставляя свои поступки с будущей деятельностью, прогнозируют ее и трансформируют во внутреннее состояние. И отобранный объект переходит в потребность.

Интериоризация личностью ценностей осуществляется в процессе рефлексии, что помогает студентам спроектировать новую деятельность.

Рефлексия на занятиях по валеологии организовывалась нами по следующим позициям:

1. Анализ личного опыта по изучаемым темам.

2. Анализ своего настроения, чувств, ощущений, вызванных содержанием и методами организации занятия.

3. Анализ собственных действий и мыслей в специально организованных ситуациях.

4. Определение ценностных ориентаций по тесту М.Рокича.

Результаты наблюдений за процессом тестирования позволили сделать вывод о необходимости включения данного вида работы в совокупность средств преподавания валеологии. По сути дела, в ходе тестирования студенты анализируют свою деятельность и, с помощью рефлексии изолируя отдельные мысли, тем самым как бы делают их объективными для себя. Знание рефлексии прежде всего и состоит в том, что она служит средством самопознава тельной деятельности. Таким образом, системная организация валеологического образования студентов физкультурного вуза в предложенной нами концепции позволяет позитивно воздействовать на ценностные ориентации студентов, формировать целостное представление о здоровье, отдавая приоритет здоровому образу жизни и физической культуре, как его ведущему компоненту.

Внедрение нашей концепции валеологического образования способствует более активному включению студентов в процесс самосовершен ствования, что является необходимым условием достижения ими высокого уровня здоровья и профессиональной подготовки.

**Список литературы**

1. Валеологическое образование: состояние и пути совершенствования / Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. / СибГАФК. Омск, 1997. - 172 с.

2. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования .-М.: Издательская корпорация "Логос", 1995. - 382 с.

3. Латышевская Н.И., Герусова Г.П., Мирочник М.В. Вопросы преподавания валеологии в медицинской академии // Валеология: проблемы и перспективы развития / Тез. Междунар. науч.-практ. конф. / Отв. ред. Н.И. Шлык. - Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1998, с. 100-101.

4. Павлова И.В. Формирование валеологических знаний у студентов физкультурного вуза // Здоровье и образование (Матер. Межд. конгресса валеологов) и третьей Всерос. науч.-практ. конф. "Педагогические проблемы валеологии" / Под ред. В.В. Колбанова. - СПб., 1999, с. 140-142.

5. Шнайдер В.Х., Трещева О.Л., Павлова И.В. и др. Содержание профессиональной подготовки студентов СибГАФК по специальности 040700 - "Валеология" // Физкультурное образование Сибири, 1998, № 2, с. 38-46.

6. О.Л. Трещева, кандидат педагогических наук, доцент.И.В. Павло, кандидат педагогических наук . Концепция валеологического образования студентов физкультурного вуза.