

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ: ФУНКЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ВУЗА

*Малярчук Н.Н., Чимаров В.М.
Тюменский государственный университет*

В научной печати были опубликованы результаты обширного международного исследования по проблемам здоровья в XXI веке. Изучалось состояние здоровья населения в 100 странах по 500 факторам. После обработки материала ученые пришли к выводу, что в настоящее время здоровье и продолжительность жизни при любом социальном статусе на 70% зависит от образа жизни человека.

В России в последние десятилетия агрессивно осуществляется настоящая пропаганда патологического и одурманивающего нездорового образа жизни населения. Производители алкоголя, наркотиков, табака, а также фильмов, книг, журналов, напичканных жестокостью, развратом, насилием, используя рекламу, управляют, точнее, манипулируют общественным сознанием в своих корыстных интересах.

Нередко приходится слышать, что, например, отучать россиян от употребления спиртных напитков, курения табака – недостижимая мечта идеалиста, и что формирование здорового образа жизни в нашей стране – это утопия. Но мы по-настоящему внедрением здорового стиля жизни никогда не занимались. Положительный опыт ряда зарубежных стран по формированию здоровой жизнедеятельности населения – наилучшее доказательство возможности осуществления задуманного. Так, Швеция ещё 15-20 лет назад буквально запивалась алкоголем. Сейчас, в результате реализации комплекса оздоровительных мер, Швеция –

трезвая страна. Вообще, более двух третей населения планеты (в частности граждане всех мусульманских государств) живут в трезвости.

Давно установлена взаимосвязь между поведением человека и его здоровьем, и доказано, что стиль поведения обуславливается уровнем воспитания. Следовательно, есть обоснование утверждать, что **здоровье** – это категория педагогическая.

Российское общество предъявляет требования к современному вузу в подготовке выпускника как личности, обладающей не только высоким культурным уровнем и профессиональной компетентностью, но и здоровьем. Но состояние психосоматической сферы студентов удручающе: в среднем у каждого регистрируется по 2-3 заболевания. Студенческая молодежь в большинстве своем ведет нездоровый образ жизни. К развитию психосоматических заболеваний приводят не только табакокурение, алкоголизация, употребление психоактивных веществ, но и гиподинамия, неправильное питание, нарушение режима дня, умственное переутомление, неумение организовать досуг.

Коль скоро здоровье на 50-70% зависит от поведения человека, значит формирование здорового поведения юношей и девушек педагогическими средствами должно рассматриваться как важнейшее из реальных направлений сохранения здоровья студенческой молодежи.

Н.П. Абаскаловой, Н.А. Агаджанян, А.Г. Щедриной и др. изучаются различные факторы, влияющие на формирование индивидуального здоровья и здорового образа жизни студентов. Специалистами разрабатываются *медико-гигиенические* (М.М. Безруких, Э.Н. Вайнер, Н.Н. Куинжи и др.), *физкультурно-оздоровительные* (М.П. Асташина, М.Я. Виленский, И.В. Манжелей и др.), *эколого-сохраняющее* (Т.Я. Ашихмина, С.Д. Дерябо, В.А. Игнатова, З.И. Тюмасева и др.) *психолого-педагогические* (Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, Т.Ф. Орехова, Н.М. Полетаева и др.) методы и средства сохранения здоровья обучающихся.

Мы считаем, что профессиональная деятельность преподавателя вуза с учётом современных требований, неизбежно должна расширяться за счёт осуществления дополнительных функций – *просветительской и проповеднической*, – связанных с формированием здорового образа жизни студентов.

В словаре В.И. Даля «*просвещение*» трактуется как «свет науки и разума, согреваемый чистою нравственностью; развитие умственных и нравственных сил человека; научное образование, при ясном сознании долга своего и цели жизни», а «просвещать кого – даровать свет умственный, научный и нравственный, поучать истинам и добру; образовывать ум и сердце» [1:541]; «*проповедь* – поучение, речь, духовное слово», а «проповедовать что или о чём – говорить всенародно, возвещать, провозглашать; поучать, взывать к слушателям речью, убеждая и наставляя» [1:540].

Таким образом, просвещение это то, о чём говорится (научное и нравственное содержание сообщения), а проповедь – это то, как говорится (форма сообщения).

Очень сложно обычному преподавателю-предметнику без должных компетенций в сфере валеологии, медицины, психологии, педагогики осуществлять даже просветительскую функцию. Мы убеждены, что для эффективного осуществления проповеднической деятельности по вопросам здорового образа жизни у преподавателя высшей школы должна быть ярко выражена педагогическая «харизма».

В энциклопедическом философском словаре – «Харизма [от др.-греч. χάρισμα — «милость, божий дар»] – необыкновенно большие способности или исключительная одарённость, воспринимаемые как милость Божия» [6:501].

По классическому определению немецкого социолога М. Вебера *харизма* – это качество личности, признаваемое необычайным, благодаря которому она оценивается, как одарённая сверхъестественными, сверхчеловеческими или, по меньшей мере, специфически особыми силами и свойствами, не доступными другим людям [5].

Но если не дана харизма, как «божий дар»?

Тогда преподавателю необходимо «глаголом жець сердца людей», то есть владеть искусством красноречия, поскольку слова, не столько несут информационную основу, сколько являются базой для конструирования новой реальности человеком. Недаром, основатель

первого отечественного университета М.В. Ломоносов, по достоинству ценивший живое слово преподавателей, считал необходимым систематически и настойчиво учиться красноречию, под которым разумел «искусство о всякой данной материи красноречиво и тем преклонять других к своему об оной мнению». Он советовал лекторам «разум свой острить через беспрестанное упражнение в сочинении и произношении слов, а не полагаться на одни правила и чтение авторов» [4].

Описание основных характеристик ораторского искусства приводится в учебном пособии «Педагогика и психология высшей школы» под редакцией М.В. Булановой-Топорковой [4].

Богатая лексика и отличная ориентированность в научной терминологии сами по себе еще не создают ораторского искусства. Необходимы умение отобрать из личного запасника нужные слова и образовать точные фразы, верно и доходчиво выражающие авторскую мысль, используя гибкость, пластичность, выразительность языка. Подлинная ораторская речь независимо от тематики, назначения лекции, выступления, аудитории должна содержать элементы художественности. Только при выполнении этих условий язык становится не только носителем информации и средством общения, но и источником эмоционального и воспитательного воздействия.

Недаром Е.А. Климов среди противопоказаний к выбору профессий типа «человек-человек» наряду с выраженными физическими недостатками, нерасторопностью, излишней медлительностью, равнодушием к людям, отсутствием признаков бескорыстного интереса к человеку, указывает на замкнутость, погруженность в себя, дефекты речи и невыразительную речь [3].

Выразительность языка – понятие вполне определенное. Он может быть серым, тусклым и ярким, великолепным; сухим и сочным; бедным, ограниченным и богатым; мертвым, монотонным и эмоциональным. Эти полярные качества проявляются в зависимости от степени овладения речевой культурой. Как известно, формулировки, отдельные фрагменты лекционного материала диктуются, т.е. проговариваются в определенном темпе с повторением. Соответственно интонируя фразу, лектор может добиться нужной реакции слушателей.

Большое значение в выразительности языка преподавателя вуза имеют прилагательные, характеризующие явления, факты, события, придающие им зримость, наглядность, вызывающие нужные ассоциации. Л.Н. Толстой отмечал, что неясность слова есть неизменный признак неясности мысли. В.А. Сухомлинский уточнял: «Убогость слова – это убогость мысли, а убогость мысли ведёт к моральной, интеллектуальной, эмоциональной, эстетической «толстокожести».

Преподавателю следует учитывать результаты социологических опросов, которые свидетельствуют, что в лекции около 40% слушателей ценят актуальность тематики, профессионализм, искренность, правдивость лектора; 32 % – глубину анализа поднятых проблем; конкретность подхода к рассматриваемым вопросам; обоснованность, доказательность, убедительность; и 31 % – выразительность речи, остроумие.

Эмоциональность речи придают метафоры, сравнения, метонимии, гиперболы. Они уместны в учебной лекции, выделяя на строгом фоне специальной информации отдельные ее моменты, трудные для восприятия и художественно трансформированные с целью фиксации внимания и лучшего понимания.

В речи преподавателя могут успешно использоваться ассоциации, пословицы, поговорки, афоризмы, исторические анекдоты и подлинные забавные истории из жизни знаменитых ученых по профилю лекции. Они купируют ослабление внимания аудитории, наступающее через каждые 15-20 минут, развивают ассоциативное мышление слушателей, расширяют их кругозор, повышают уровень общей культуры, оказывают эмоциональное воздействие на аудиторию.

Ораторское искусство предполагает умение импровизировать, свертывать и расширять устную информацию в зависимости от обстоятельств (нехватка или перераспределение лекционного времени, уровень подготовленности аудитории и др.).

Неотъемлемые части ораторского искусства – движение рук, кистей рук, выражение лица. Жесты и мимика не должны быть надуманными, формальными. Они подкрепляют мысль, наглядно ее демонстрируют, проясняют подтекст сказанного. Мимика подчеркивает и эмоциональную окраску слова. Но нельзя злоупотреблять жестом – чрезмерная жестикуляция отвлекает. Жест должен быть мотивационным, сдержанным и лишь подкреплять вербальную информацию.

Преподавателю необходимо чаще выступать в качестве *проблематизатора* – «интеллектуального провокатора, дразнящего собеседника» (вспомним Сократа с его системой проблемных вопросов, выводившим собеседника на границу его незнания). В процессе взаимодействия со студентами, преподаватель-проблематизатор обеспечивает рождение собственных информационных запросов юношей и девушек по здоровому образу жизни, формирует «ученое незнание», помогает в формулировке познавательных проблем в сфере сохранения и создания индивидуального здоровья, провоцируя спонтанные вопросы.

Мы, развивая холистический подход к определению понятия *индивидуального здоровья*, рассматриваем его как *состояние телесного, душевного и духовного благополучия, которое дает возможность человеку, полностью реализуя свой генетический потенциал, наилучшим образом решать жизненные задачи в целях продолжения рода, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни*. Ведущее значение принадлежит духовному здоровью, уровень развития которого определяется качеством ценностно-смысловых отношений человека. Их отражением является духовно-нравственная ориентация человека. Здоровье позволяет человеку при осуществлении своего высшего предназначения – творческого «доотраивания» мира (К. Юнг) во имя Истины, Добра и Красоты – переживать полноту жизни и удовлетворенность ею [2].

Таким образом, мы считаем, что социокультурное значение педагогической деятельности преподавателя вуза в воспитательном аспекте в современных реалиях российской действительности детерминирует развитие у него просветительской и проповеднической функций. Осуществляя данные функции, преподаватель не только обучает основам здорового образа жизни, но и воспитывает, поучая, убеждая и наставляя студенческую молодёжь по вопросам сохранения и развития индивидуального здоровья. Особо отметим, что для эффективного осуществления просветительства и проповедничества преподавателю необходимо обладать безусловным социальным и нравственным авторитетом для окружающих, развивать ораторское искусство.

Литература

1. Даль В.И. Толковый словарь русского языка. Современная версия. – М.: Изд-во Эсмо, 2003. – 736 с.
2. Мальярчук Н.Н. Культура здоровья педагога: Монография/ Н.Н.Мальярчук. Изд-во Тюменского государственного университета, 2008. 192с.
3. Носкова О.Г. Психология труда. Уч. пособие / Под ред. Е.А.Климова. – М.: Изд. Центр «Академия», 2004.– 384 с.
4. Педагогика и психология высшей школы: Учебное пособие под редакцией М.В. Булановой-Топорковой / Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 544 с.
5. Политика. Толковый словарь / Д. Андерхилл, С. Барретт, П. Бернелл, П. Бернем, и др. Общая редакция: д.э.н. И.М. Осадчая. – М.: «ИНФРА-М», Издательство «Весь Мир». – 2001 с.
6. Философский энциклопедический словарь/ – М.: ИНФРА-М, 2003. – 567 с.