

2. Наговицын, Р.С., Ипатов И.В. Модернизация занятий физической культурой в нефизкультурном вузе для ускоренного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности. – Вестник Казанского технологического университета. 2011. № 24. С. 289–294.

3. Wilson M., Walsh V., Parkin B. Sport and the Brain: The Science of Preparing, Enduring and Winning, Part A, 1st Edition, Volume 232. Academic Press. 2017. – 238 p.

4. Наговицын, Р.С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения): дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Р.С. Наговицын. – М., 2014. – 444 л.

5. Наговицын Р.С., Ипатов И.В. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры личности студента. – Вестник Казанского технологического университета. 2013. Т. 16. № 15. – С. 244–249.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Т.Л. Бурлакова

**Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,
e-mail: burlakova.tatiana75@gmail.com**

В данной статье раскрыта проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи с использованием здоровьесберегающих технологий в современных условиях получения высшего образования. Выделены основные направления деятельности педагогов по физической культуре для формирования здорового образа жизни студенческой молодежи, дан анализ классификациям, существующих здоровьесберегающих технологий.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, формирование, сохранение и укрепление здоровья, здоровый образ жизни, студенческая молодежь.

В народе говорят: «Или вы беспокоитесь о своем здоровье, или оно побеспокоит вас». В современном обществе жизнь и здоровье человека определяются как высокие человеческие ценности. Педагогов по физической культуре сегодня чрезвычайно волнует вопрос помочь студентам быть здоровыми, сильными, выносливыми. Ведь, к сожалению, неблагоприятные социально-экономические условия нашей республики, тяжелая экологическая ситуация, информационное перенасыщение и интенсификация учебного процесса вызывают тенденции к ухудшению здоровья студенческой молодежи.

За последние годы произошло ухудшение здоровья не только школьников, но и студенческой молодежи. Проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи в современных условиях развития нашей республики является исключительно актуальной.

Здоровье этой возрастной группы особенно важно, потому что, по оценке специалистов, примерно 75% болезней взрослых является следствием условий жизни в детские и юношеские годы. Почти 90% детей, учащихся, студентов имеют отклонения в здоровье, а более 50% – неудовлетворительную физическую подготовку.

Главная задача взрослых состоит в том, чтобы сформировать у нашего подрастающего поколения сознательное отношение к собственному здоровью, утверждение общечеловеческих ценностей, сохранение здоровья граждан нашей республики – это все сегодня является исключительно актуальной проблемой современности.

Материал и методы. Статья рассматривает проблемы сохранения здоровья студентов и используемые в нашей работе формы физкультурно-оздоровительной работы для изменения данной ситуации. Основными методами выступает анализ литературных

источников по рассматриваемой проблеме, практического опыта физкультурно-оздоровительной работы со студентами в учреждении высшего образования.

Результаты и их обсуждение. Целью своей деятельности считаю сохранение, укрепление и повышение уровня здоровья студенческой молодежи, формирование здорового образа жизни, готовность к преодолению трудностей жизни. Цель реализуется через следующие задачи:

- формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодежи как в учебное, так и внеаудиторной деятельности;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физической культурой и спортом;
- формирование личностно-ценностного отношения к здоровью и осознанной потребности в здоровом образе жизни [1, с. 25].

Здоровьесберегающие технологии – это построение последовательности факторов, предупреждающих разрушение здоровья при одновременном создании системы благоприятных для здоровья условий.

Ключевые компетенции, которые способствуют сохранению и укреплению здоровью, которыми должна владеть студенческая молодежь для успешной социализации, являются следующие: навыки рационального питания; навыки двигательной активности и закаливания; санитарно-гигиенические навыки; навыки организации режима труда и отдыха; навыки мотивации успеха и тренировка воли; навыки управления стрессами; навыки контроля и самоконтроля; навыки сотрудничества; навыки самосознания и самооценки; определение жизненных целей; навыки эффективного общения.

Также я считаю, что нужно формировать культуру здорового образа жизни студенческой молодежи как в учебное, так и внеаудиторное время. Среди форм и методов процесса формирования положительной мотивации на здоровый образ жизни приоритетная роль принадлежит активным методам, направленные на самостоятельную работу, развитие физических способностей студентов. Ежегодно вместе со студентами мы проводим спортивные соревнования такие, как спартакиада университета по разным видам спорта: волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, шахматы, легкоатлетический кросс и т.д.

Во время проведения таких мероприятий у студентов формируется отношение к собственному здоровью как к высшей социальной ценности, общая физическая работоспособность, навыки сотрудничества, эффективного общения, чувство прекрасного в жизни, способность к саморегуляции и самовоспитание.

Современные студенты подсознательно понимают, что только с годами они начинают ценить здоровье и каждую минуту жизни. Поэтому одной из главных задач современной жизни студенческой молодежи является пропаганда здорового образа жизни, воспитания энергичной, образованной, высоконравственной, гармонично развитой здоровой личности, способной к самореализации. Первой и очень важной задачей педагога должно быть не только формирование знаний, умений и навыков студентов, но и сохранение и укрепление их здоровья (духовного, психического и физического).

Система внедрения здоровьесберегающих технологий предусматривает профессионализм педагога, который должен выступать гарантом сохранения и укрепления здоровья всех субъектов целостного учебно-воспитательного процесса. Кроме того, необходимо вызвать у каждого студента интерес к проверке и субъективной оценке своего физического и психического состояния, а также стимулировать студентов к самосовершенствованию и самоутверждению [2, с. 112].

Большая умственная нагрузка в сочетании с малоподвижным образом жизни приводит к нарушению регуляции тонуса кровеносных сосудов, а это влечет гипотоническое или гипертоническое состояние. Предотвратить такие негативные последствия можно с помощью соблюдения разумного распорядка дня, четкого режима труда и отдыха, а главное – систематических занятий физкультурой и спортом.

Физические нагрузки имеют большое значение. Регулярные физические упражнения приносят только улучшение здоровья: сердечные сокращения становятся сильнее; кровяное давление снижается; циркуляция крови становится лучше; мышцы становятся крепче; пищеварение становится лучшим; мышцы становятся более упругими; координация улучшается.

Оптимальные нормы двигательной активности в неделю для студентов составляют 8–10 часов. Двигательный режим – это регламентированы по интенсивности физические нагрузки, полностью обеспечивают биологическую потребность в движениях и отвечают функциональным возможностям систем растущего организма.

Физическая культура – важный элемент всестороннего, гармоничного развития человека. Она способствует воспитанию выносливости, ловкости, улучшает координацию движений, ускоряет процессы восстановления функций отдельных органов, которые имеют патологические отклонения от нормы. Наряду с общеразвивающими упражнениями, равномерно воздействуют на организм, часто есть необходимость использовать специальные упражнения, корректирующие, дыхательную гимнастику, упражнения на расслабление, игры на воздухе [3, с. 34–35].

Большая работа, направленная на сохранение и укрепление здоровья, осуществляется преподавателями по физической культуре. Приоритетным направлением работы является пропаганда здорового образа жизни (разработка упражнений для развития всех физических качеств, всех органов и систем, ознакомление с двигательным режимом).

Хронический дефицит двигательной активности стал ныне реальной угрозой здоровью и нормальному физическому развитию студенческой молодежи. Образовательная концепция учебно-воспитательного комплекса базируется на трех факторах: духовность; здоровье, интеллект.

Целью здоровьесберегающих технологий являются:

- сохранение и укрепление здоровья школьников, совершенствование функциональных возможностей организма, развитие основных систем жизнеобеспечения;
- мотивация на здоровый образ жизни и повышение культуры здоровья;
- создание безопасной образовательной среды [5, с. 11–12].

Основными направлениями деятельности педагогов по физической культуре являются:

- воспитание культуры здоровья студенческой молодежи как неотъемлемой части общей культуры человека;
- учет индивидуальных способностей и возможностей студентов в процессе воспитания у них культуры здоровья как главного условия достижения успеха в жизни;
- здоровьесберегающая организация образовательного и воспитательного процессов на занятиях по физической культуре и во внеучебное время;
- обучение самоконтроля и самовоспитания;
- создание комфортной психологической среды;
- привитие научных и гуманных взглядов на свое здоровье и здоровье окружающих.

Анализ классификаций существующих здоровьесберегающих технологий дает возможность выделить следующие типы:

- здоровьесберегающие – технологии, создающие безопасные условия для пребывания, обучения и работы в университете, решающие задачи рациональной организации воспитательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей и гигиенических норм), соответствие учебной и физической нагрузок возможностям студентов;
- оздоровительные – технологии, направленные на решение задач укрепления физического здоровья студентов, повышение потенциала (ресурсов) здоровья: физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, музыкальная терапия;
- технологии обучения здоровью – гигиеническое обучение, формирование жизненных навыков (управление эмоциями, решение конфликтов и т.д.), профилактика

травматизма и злоупотребления психоактивными веществами, половое воспитание. Эти технологии реал. Анализ классификаций существующих здоровьесберегающих технологий изучаются благодаря включению соответствующих тем в предметы общеобразовательного учебного цикла, введению в вариативную часть учебного плана новых предметов, организацию факультативного обучения и дополнительного образования;

– воспитание культуры здоровья – воспитание у студентов личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию представлений о здоровье как ценности, усилению мотивации на ведение здорового образа жизни, повышению ответственности за личное здоровье, здоровье семьи [4, с. 57–58].

Заключение. Благодаря применению здоровьесберегающих технологий в университете уменьшилась численность студентов, отнесенных к специальной медицинской группе по физической культуре, растет количество спортсменов, формируется внутренняя мотивация к сохранению своего здоровья и окружающих. Студенты более заинтересованно воспринимают информацию по здоровому образу жизни, проявляют активность во внеаудиторной деятельности, спортивных мероприятиях, праздниках.

Формирование у студентов здорового образа жизни и устойчивых здоровых привычек, а также сознательного отношения к собственному здоровью, является главной социальной задачей всей студенческой молодежи, которая в нашем университете осуществляется на основании здоровьесберегающих, интерактивных технологий и инновационных подходов к организации учебно-воспитательного процесса.

Литература

1. Анохина И. А. Приобщение школьников к здоровому образу жизни: методические рекомендации / И.А. Анохина. – Ульяновск: УИПК-ПРО, 2007. – 80 с.
2. Витун Е.В. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов / Е.В. Витун, В.Г. Витун // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2005. – № 11. – С. 111–114.
3. Красноперова Н.А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни / Н.А. Красноперова // Научно-теоретический журнал. – 2005. – № 6. – С. 32–38.
4. Максинаева М.Р. Методики, повышающие эффективность применения здоровьесберегающих технологий / М.Р. Максинаева // Материалы межрегиональной научно-исследовательской конференции «Менеджмент здоровьесберегающих технологий в образовательном пространстве вуза». – М. : Современная гуманитарная академия. – 2008. – С. 57–58.
5. Ошина О.В. Образовательная система подготовки студентов вузов к здоровому образу жизни : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования»/ О.В. Ошина. – Санкт-Петербург, 2006. – 24 с.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРЕФЕРЕНЦИИ БАКАЛАВРОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Е.В. Быстрицкая, С.В. Бурханов

**Нижегородский государственный педагогический университет
имени Козьмы Минина, г. Нижний Новгород, Российская Федерация**

В данной статье рассматривается проблема технологизации подготовки бакалавров к реализации инновационных методов и технологий физкультурно-образовательной деятельности. Яркая педагогическая индивидуальность, является значимым компонентом системы профессиональной компетентности и представляет собой преференцию в условиях профессиональной конкуренции. Авторами выявлено, что структура