



Столыпинский
вестник

Научная статья

Original article

ёУДК 796.011.3

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

**FORMATION OF THE FOUNDATIONS OF HEALTH SAVINGS IN PHYSICAL
EDUCATION LESSONS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

Десятов Иван Евгеньевич, студент, «Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема» (679015, ЕАО, г. Биробиджан, ул. Широкая, д. 70а), тел 8 (42622) 4-66-11, ivandesiatov321@gmail.com

Desyatov Ivan Evgenievich, student, "Amur State University named after Sholom Aleichem" (679015, EAO, Birobidzhan, Shirokaya St., 70a), tel. 8 (42622) 4-66-11, ivandesiatov321@gmail.com

Аннотация: В настоящее время все большую актуальность приобретает проблема раскрытия педагогических возможностей физкультурно-оздоровительного пространства современного вуза, в поле которого происходит становление профессиональных основ личности студента. На сегодняшний день, когда наблюдаются сложнейшие процессы трансформации систем образования, основным концептом, положенным в основу формирования физкультурно-оздоровительного пространства современного вуза, становятся условия для гармоничного физического саморазвития студента. В связи с вышеизложенным, автором настоящей статьи, была предпринята попытка

научного анализа и критического осмысления проблемы формирования основ здоровьесбережения на уроках физкультуры в ВУЗе.

Abstract: At present, the problem of revealing the pedagogical possibilities of the sports and health-improving space of a modern university, in the field of which the formation of the professional foundations of the student's personality, is becoming increasingly important. Today, when the most complex processes of transformation of education systems are observed, the main concept underlying the formation of the sports and recreation space of a modern university is the conditions for the harmonious physical self-development of a student. In connection with the foregoing, the author of this article made an attempt to scientific analysis and critical understanding of the problem of forming the foundations of health saving in physical education lessons at a university.

Ключевые слова: развитие педагогики, обучение физкультуре, уроки физкультуры в ВУЗе, здоровьесбережение.

Keywords: pedagogy development, physical education training, physical education lessons at the university, health protection.

На сегодняшний день процессы трансформации высшего профессионального образования и принятая новая Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года ставят перед педагогическим сообществом задачи, направленные на создание образовательного пространства, где идеи формирования здоровьесбережения студенческой молодежи приобретают новое видение, формы, средства и методы реализации.

На сегодняшний день нельзя отрицать, что уровень здоровья и качество жизни студентов оставляет желать лучшего. И в то же время основным ресурсом развития экономики страны становится мобильный и высококвалифицированный специалист. Соответственно мы не можем говорить об эффективном специалисте, исключая факторы его личного здоровья и здоровья его семьи. [6, с. 121]

Согласно аналитическим исследованиям, проводимым специалистами разных областей наук, уровень и качество здоровья современной молодежи никак не может соответствовать современному ритму жизни, готовности к постоянно меняющимся условиям жизни и возможностям адаптации к стрессовым ситуациям, поэтому неслучайно функцию развития и формирования компетенций здоровьесбережения молодежи передали образовательным учреждениям разного уровня.

Создание физкультурно-оздоровительного пространства вуза, где студент является активным участником его создания и одновременно осмысленным пользователем, позволяет на выходе из высшего учебного заведения сформировать личность, способную организовать свое жизненное пространство (досуговое, рабочее, учебное) с опорой на свои физические и психические возможности, что и определяется процессами здоровьесбережения. [1, с. 28]

Рассматривая процессы здоровьесбережения как педагогическую единицу, мы считаем необходимым строить процесс образования и самообразования принципиально по-иному, где инновационным может стать процесс валеологического образования студента в единстве с профессиональной валеологической подготовкой профессорско-преподавательского состава вуза.

Здоровьесбережение студента ВУЗа, как ресурс для осуществления профессиональной деятельности, как диагностируемая педагогическая единица должна включать в себя: комплекс представлений об абсолютном здоровье человека и сформировать здравотворческое приспособление к нагрузкам; мотивационную направленность личности студента на систематическое укрепление и сохранение здоровья. [2, с. 78]

Приоритетным направлением работы в современном вузе становится переход от жесткой регламентации физической нагрузки и зависимости оценки от выполнения нормативных требований к формированию побуждений организовывать свою повседневную жизнь, опираясь на принципы здорового образа жизни.

Немаловажную роль в этом переходе могут сыграть потребности студента, которые являются внутренними причинами активности личности к направленному интересу, именно потребности преобразуют интерес в поиск собственного пути здоровьесбережения, переживаются, как эмоции и чувства и тем самым становятся осознанными мотивами к преобразованиям.

Естественным образом, чтобы запустить процесс преобразования студента, в первую очередь у него должна возникнуть потребность в физической активности и здоровьесбережении, именно возникнуть, а не быть привнесённой извне как навязанный элемент. [8, с. 159]

Возникновение любой потребности обусловлена детерминированными ценностями, которые и позволяют личности ощутить острую нужду в изменениях. Ценности здоровьесбережения в свою очередь могут возникнуть в поле общечеловеческой культуры. В рамках современного вуза роль такого поля призвано выполнять физкультурно-оздоровительное пространство вуза. В данном контексте видится необходимость повышения уровня валеологической культуры у студентов, который на сегодняшний день недостаточен.

Не секрет, что посещение занятий по физической культуре является не естественным желанием студента, а воспринимается как необходимость получить вовремя зачет, т. е. студенты не включены процесс как активный субъект деятельности, а вынуждены подчинять уже определенной стойкой системе занятий на уровне действий. Предпринимаемые попытки изменения учебных программ мало повлияли на сложившуюся ситуацию. [4, с. 12]

В качестве важнейшей задачи высшего образования рассматривается создание системы подготовки специалистов, которые будут конкурентоспособны в быстроменяющейся инновационной среде, что требует от обучающихся владением не только научно-аналитическими знаниями, но и организационным опытом, высоким уровнем профессиональной культуры, имеющим активную жизненную и профессиональную позицию как необходимое условие его конкурентоспособности на рынке труда.

Включение студентов вуза в физкультурно-оздоровительное пространство обеспечит будущим специалистам успешность выполнения своей профессиональной деятельности, ибо работа сопряжена с навыками концентрации внимания, что вызывает напряжение нервной системы и не обеспечивает должной физической активности.

Застой мышц, неправильный распорядок дня, малоподвижный образ жизни являются спутниками профессиональной деятельности, и если вовремя не обратить на это внимание, то естественным образом мы столкнёмся с серьезными последствиями психофизического здоровья студента.

Неотъемлемая часть упражнений, а именно тренировок, приводит не только к развитию его телесной (физической) формы, но и развитию мыслительных процессов. Тенденции современного общества и мира в сторону развития физической культуры изменяется в сторону увеличения количества времени потраченных на самостоятельные занятия и соответственно меняется темп жизни людей. [3, с. 42]

Многие студенты имеют разного рода отклонения от нормы физического здоровья, что предопределяет усиление роли лечебной физкультуры в таких вузах. Лечебная физкультура как система определенного специалистом лечения осуществляется средствами физической культуры и имеет своей целью запустить восстановительные процессы организма студента.

Не дать возможности к развитию заболевания, а значит профилактическая составляющая лечебной физкультуры очевидна. Лечебная физкультура в физкультурно-оздоровительном пространстве вуза решает проблемы улучшения самочувствия и повышения трудоспособности временно освобожденных студентов, предотвращение последствий ухудшения здоровья при занятиях физической культурой и спортом.

Лечебная физкультура решает и проблемы воспитательного характера, когда зачастую при малейших нарушениях нормы здоровья студент берет за основание «обоснованный» отказ от занятий физической культурой, мотивируя

временной нетрудоспособностью. Лечебная физкультура позволяет на разных стадиях выявления заболевания, предупредить такие случаи как: [7, с. 229]

- приостановка осложнений, вызванных длительным течением заболевания;
- уменьшение риска анатомических и функциональных нарушений.

Имеется наблюдение, что, когда студентам попадаются материалы о пользе физической активности, они просто принимают их к сведению, но не предпринимают попыток изменить и перестроить свою жизнь, чтобы повысить уровень своей активности, что в свою очередь повысит качество «тела и психики». И если даже есть тенденция заботиться о физическом здоровье, то этого нельзя сказать о здоровье психическом – эмоциональном состоянии.

Видится необходимым ведение просветительской работы в области психологического аспекта физической культуры и здоровьесбережения. Предполагается, что это улучшит отношение людей к физическим нагрузкам и, как следствие, благотворно скажется на уровне жизни в целом.

Целенаправленное формирование профессионально важных качеств личности будущего специалиста в процессе создания физкультурно-оздоровительного пространства как фактора здоровьесбережения должно быть сосредоточено на развитие средствами физкультурно-оздоровительных технологий таких профессионально важных качеств как способность выдерживать большие интеллектуальные нагрузки, формирование таких волевых качеств как настойчивость, целеустремленность, умение, выдержка, самообладание.

Комплекс сформированных волевых качеств позволит будущим специалистам быть готовым к принятию решений в ситуации неопределенности и риска, что является основой любого инновационного решения. Развитие вышеперечисленных качеств невозможно сформировать и развить без физкультурно-оздоровительных и здоровьесберегающих технологий, которые включают в себя сформированные навыки заботы о своем здоровье, навыков физической выносливости.

Регулярные занятия физической культурой способствуют не только укреплению физического состояния и здоровьесбережению, но и гармонизируют психическое состояние, что способствует формированию навыков преодоления стрессов, разного рода аддикций.

Непосредственно для самих студентов, проблема сохранения здоровья должна стать приоритетной, так как это – залог успешности осуществления их профессиональной деятельности. [5, с. 29]

Рациональное питание, общая гигиена организма, закаливание, полноценный сон, отказ от вредных привычек, социальные связи, состояние психики и душевное здоровье, плодотворная трудовая деятельность, благополучная экологическая ситуация, личное благополучие и, конечно, физическая активность, оптимальный двигательный режим – эти и другие факторы составляют основу здорового образа жизни. Важной задачей воспитательного процесса в вузе является создание мотивации ведения здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Например, плохая физическая форма – более серьезный фактор риска, чем ожирение.

Литература

1. Арпентьева, М. Р. Здоровьесбережение в вузе: проблемы и перспективы / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 4(11). – С. 14-36.
2. Вишневская, Н. Л. Здоровьесбережение преподавателей вуза и повышение эффективности труда / Н. Л. Вишневская, Л. В. Плахова, А. В. Залазаев // Ректор ВУЗа. – 2018. – № 4. – С. 74-82.
3. Горбунов, В. А. Здоровьесбережение студентов вуза в условиях информатизации образовательного процесса / В. А. Горбунов, Э. Н. Тереев, Э. М. Рафикова // Ученые записки ИУО РАО. – 2018. – № 1(65). – С. 39-45.

4. Из опыта внедрения программы здоровьесбережения в вузе / Х. М. Ахмадуллина, Е. Ю. Горбаткова, У. З. Ахмадуллин [и др.] // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 82-4. – С. 6-18.
5. Карпова, О. Л. Интегративная технология формирования готовности студентов вуза к здоровьесбережению / О. Л. Карпова // Инновации в образовании. – 2022. – № 2. – С. 25-34.
6. Морозов, В. О. Концептуальная основа здоровьесбережения студентов в образовательной среде вуза / В. О. Морозов, О. В. Морозов // Глобальный научный потенциал. – 2021. – № 12(129). – С. 117-125.
7. Пахомов, А. Н. Проблемные аспекты формирования в вузе компетентности в области здоровьесбережения / А. Н. Пахомов // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 72-1. – С. 224-234.
8. Чолаков, О. Д. Развитие мотивации здоровьесбережения у студентов вузов / О. Д. Чолаков // Человек-Природа-Общество: Теория и практика безопасности жизнедеятельности, экологии и валеологии. – 2019. – № 5(12). – С. 154-162.

Literature

1. Arpentyeva, M. R. Health saving at the university: problems and prospects / M. R. Arpentyeva // Human health, theory and methodology of physical culture and sports. - 2018. - No. 4 (11). – P. 14-36.
2. Vishnevskaya, N. L. Health saving of university teachers and improvement of labor efficiency / N. L. Vishnevskaya, L. V. Plakhova, A. V. Zalazaev // Rector of the university. - 2018. - No. 4. – P. 74-82.
3. Gorbunov, V. A., Tereev, E. M., Rafikova, E. M. Health saving of university students in the conditions of informatization of the educational process // Uchenye zapiski IUO RAO. - 2018. - No. 1 (65). – P. 39-45.
4. Kh. M. Akhmadullina, E. Yu. Gorbatkova, U. Z. Akhmadullin [et al.] From the experience of implementing a health saving program at a university // Trends in the development of science and education. - 2022. - No. 82-4. – P. 6-18.

5. Karpova, O. L. Integrative technology for the formation of university students' readiness for health saving / O. L. Karpova // Innovations in education. - 2022. - No. 2. – P. 25-34.
6. Morozov, V. O. Conceptual basis of students' health saving in the educational environment of the university / V. O. Morozov, O. V. Morozov // Global scientific potential. - 2021. - No. 12(129). – P. 117-125.
7. Pakhomov, A. N. Problematic aspects of the formation of competence in the field of health care at the university / A. N. Pakhomov // Problems of modern pedagogical education. - 2021. - No. 72-1. – P. 224-234.
8. Cholakov, O. D. Development of motivation for health saving among university students / O. D. Cholakov // Man-Nature-Society: Theory and practice of life safety, ecology and valueology. - 2019. - No. 5(12). – P. 154-162.

© Десятов И.Е., 2022 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №1/2023.

Для цитирования: Десятов И.Е. ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №1/2023.