

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

*The foundation of health saving is a continued sports and recreation education aimed to teach how to take care of one's health during all his life. The value-based physical education can be reformed by means of innovative pedagogical health-saving technologies.*

Современная стратегия оздоровления нации основана на том, что вместо пассивного принятия проводимых органами здравоохранения мер формируется индивидуальная активность самого населения, направленная на заботу о своем здоровье, физическом совершенствовании, оздоровление среды обитания, всего образа жизни, искоренение вредных и внедрение полезных привычек.

Физическая культура, являясь составным элементом культуры личности, мощной предпосылкой здорового образа жизни, значительно влияет не только на повышение физической подготовленности, улучшение здоровья, но и на поведение человека в быту и в процессе учебы.

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед нами. Решение данной задачи требует разработки и внедрения здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий, направленных на реализацию эффективных способов профилактики заболеваний и реабилитацию студентов средствами физического воспитания [1].

Современная ситуация в высших учебных заведениях в сфере физического воспитания требует занятий именно теми формами физкультурно-оздоровительной деятельности, в которых нуждается организм студентов и получает при этом оптимальную дозу нагрузки. В этом случае здоровьесбережение в условиях высшего образования призвано обеспечить успешное и надежное формирование профессиональных знаний, умений и навыков, динамическое здоровье, высокую работоспособность, морально-психологическую основу жизнедеятельности и творческое долголетие.

С нашей точки зрения неотъемлимой составляющей необходимого здоровьесберегающего образования учащихся вузов является комплекс специально организованных мероприятий по укреплению и сохранению здоровья, т.е. физкультурно-оздоровительная деятельность. Жизненный опыт показывает, что средства физической культуры способствуют комплексному решению проблемы повышения здоровья населения, формированию положительного морально-психологического климата в обществе и профилактике вредных привычек, а многочисленные примеры подтверждают, что выпускники вузов, активно сочетающие учебу с занятиями спортом и физическими упражнениями, успешно трудятся в сложных условиях современной экономики и производства.

Поскольку в вузе физическая активность обусловлена занятиями физической культурой и участием в спортивно-массовых мероприятиях, основной смысл здоровьесбережения заключается в достижении возможно большего оздоровительного эффекта от данных занятий [2].

При этом специфика здоровьесбережения заключается не только вследствие присвоения ценностей, свободно избираемых студентом в процессе занятий физической культурой и спорта, не только ранжирова-

нием потребностей, представляемых ему обществом, а всей фактичностью обстоятельств, связывающих его с окружающей действительностью. Поэтому в реальном процессе физического воспитания нет несущественного: вся фактичность человеческого участия в мире одинаково формирует физический, психический и социальный компоненты резерва здоровья учащихся, а значит и здоровьесбережение.

Однако, как утверждает А.А. Кашкаров, результаты исследований, посвященных вопросам приобщения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, свидетельствуют о том, что физическая культура, как регулярная активная составляющая жизнедеятельности все еще не заняла должного места в жизни студентов, несмотря на ее высокую биологическую и социальную значимость [3]. А.Л.У. Рубина указывает на то, что физическая культура в общей системе видов жизнедеятельности студентов занимает одно из последних мест. Не включены в физкультурно-оздоровительную деятельность до 67,2% студентов, то есть 2/3 студентов вообще не отводят ей места в бюджете своего свободного времени и тем самым остаются вне ценностей физической культуры, а зачастую и за пределами всей социально-культурной деятельности [3].

На основании круга обозначенных проблем, существующих в настоящее время в сфере физического воспитания студентов, нами было проведено исследование по изучению состояния данных вопросов в нашем вузе. В анкетировании приняли участие студенты УО «МГУ имени А.А. Кулешова» 1-4 курсов факультета педагогики и психологии детства (101 человек).

Анализ ответов респондентов показал, что среди задач, решаемых в процессе физического воспитания, приоритетной является оздоровительная задача для 46,3% студентов, обучающихся на 1-2 курсах и 68,1% – на 3-4 курсах. Это свидетельствует о том, что к концу обучения студентами в большей степени актуализируется оздоровительная роль физической культуры в вузе.

Выяснено, что удовлетворение от занятий физкультурной деятельностью получают 44,3% респондентов на первых курсах обучения, тогда как на 3 и 4 курсах данный показатель снижается и в среднем составляет 26,1%. Следовательно, можно предположить, для того чтобы компенсировать данную неудовлетворенность студенты должны заниматься каким-либо видом физических упражнений самостоятельно. Однако на вопрос о том, возникает ли желание заниматься самостоятельно, ответили положительно лишь 37,6% студентов 1-2 курсов и только 18,3% старшекурсников. Это указывает о недостаточно сформированном уровне потребности в занятиях физической культурой у студентов факультета педагогики и психологии детства. Понимание значимости занятий физической культурой и спортом для дальнейшей жизни осознается только 42,7% респондентов младших курсов и 38,2% старших курсов. Такое недооценивание роли физической культуры для дальнейшей жизни может являться подтверждением недостаточности физкультурного образования испытуемых. В ходе анкетирования выяснилось, что содержание занятий физической культурой в вузе соответствует личным интересам, потребностям и возможностям у 39,7% студентов 1-2 курсов и лишь у 12,6% студентов 3-4 курсов. Из перечисленных видов спорта наиболее предпочтительными, по мнению большинства, являются: плавание, аэробика, волейбол. Таким образом, несмотря на осознаваемую студентами оздоровительную роль физической культуры и ее значимость для последующей жизни, большинство из них не испытывает удовлетворение занятиями физической культурой в вузе. При этом удовлетворить дефицит двигательной активности посредством самостоятельных занятий физическими упражнениями пытается лишь незначительная часть респондентов.

По мнению педагогов и психологов, гипокinezия, которая характерна для современных студентов, в большинстве случаев обусловлена тем, что в школьные годы у них не была сформирована потребность в регулярной физкультурно-оздоровительной деятельности, не выработана установка на постоянное самосовершенствование.

Разработанные в последние годы теоретические положения о здоровом образе жизни создают предпосылки внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс учреждений образования. Думается, это будет положительно влиять на сохранение и поддержание здоровья детей и подростков. И в свою очередь, способствовать укреплению и поддержанию здоровья студенческой молодежи.

Поскольку здоровьесбережение воспринимается и как научное направление необходимо предпринимать попытки создания такой технологии, которая наряду с повышением качества знаний, способствовала бы формированию у учащихся осознанной потребности в здоровье или, другими словами, обеспечивала бы практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического и психического здоровья.

Отступая от привычных педагогических принципов, мы учим студентов самостоятельно ориентироваться в физкультурно-оздоровительных технологиях, направляем их на активный индивидуальный поиск самостоятельных решений, развиваем нестандартное мышление, и таким образом, строим эффективную систему валеологического образования, приспособленную к потребностям общества.

Таким образом, в основе здоровьесбережения заложена идея непрерывного физкультурно-оздоровительного образования человека, суть которой состоит в том, чтобы научить его заботиться о своем здоровье, используя методы самообразования в течение всей жизни. Одни ценности подкрепляются, другие отбрасываются или видоизменяются, и, в конечном итоге, формируется индивидуальная, специфическая, присущая только этой личности, иерархия ценностей, но здоровье всегда будет в ней неизменной.

### Список литературы

1. Пасмуров, А.Г. Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании студентов / А.Г. Пасмурнов, Л.Э. Пасмурова // Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы Всерос. науч.-практ. конф. памяти В.С. Пирусского, Томск, 9-10 нояб. 2010 г. / Томс. гос. ун-т. – Томск, 2010. – С. 269–272.
2. Муравов, И.В. Социально-биологические основы оздоровительного использования средств физической культуры и спорта : лекции для студентов институтов физической культуры / И.В. Муравов. – Киев : КГИФК, 1988. – 22 с.
3. Мемешкин, Д.Ю. Здоровьесбережение в системе студенческого досуга / Д.Ю. Мемешкин, В.Н. Семенов // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы IX науч.-практ. конф., Томск, 30-31 марта 2006 г. / Томс. гос. ун-т. – Томск, 2006. – С. 261–262.