DOI: 10.17117/no.2015.01.112

Поступило в редакцию: 26.01.2015

<http://ucom.ru/doc/no.2015.01.112.pdf>

vpi@volpi.ru

**Егорычева Е.В., Мазырина А.М.,
Чернышева И.В., Шлемова М.В., Мусина С.В.
Модель формирования готовности к
здоровьесбережению студентов**

**Egorycheva E.V., Mazyrina A.M.,
Chernysheva I.V., Shlemova M.V., Musina S.V.
Model of formation of readiness for the health-saving of students**

На основе анализа существующих педагогических здоровьесберегающих технологий и собственного опыта рассмотрены подходы и особенности формирования у студентов потребности в здоровом, физически активном образе жизни в процессе физического воспитания, описаны мероприятия, которые следует проводить в целях развития и совершенствования оздоровительной культуры студентов, а здоровьесбережение представлено как способ выражения индивидуальности человека, реализуемый через физкультурно-оздоровительную деятельность, которую в вузе обеспечивает процесс физического воспитания

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, готовность к здоровьесбережению студентов

Егорычева Елена Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал)

ВолгГТУ

Волгоградской обл., г. Волжский, ул. Энгельса 42 А

Мазырина Анжелика Михайловна

Студент 2 курса

Волжский политехнический институт (филиал)

ВолгГТУ

Волгоградской обл., г. Волжский, ул. Энгельса 42 А

Чернышева Инга Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал)

ВолгГТУ

Волгоградской обл., г. Волжский, ул. Энгельса 42 А

On the basis of the analysis of the existing pedagogical health saving technologies and own experience approaches and features of formation at students of requirement in healthy, physically active lifestyle in the course of physical training are considered, actions which should be carried out for development and improvement of improving culture of students are described, and the health-saving is presented as the way of expression of identity of the person realized through sports and improving activity which in higher education institution provides process of physical training

Key words: physical training, healthy lifestyle, zdorovsberegayushchy technologies, readiness for a health-saving of students

Egorycheva Elena Vladimirovna

Senior teacher

Volga Polytechnic Institute (branch) VolgGTU

Volgograd Region, Volzhsky, Engels st., 42 A

Mazyrina Anjelica Mikhaelovna

Student 2 courses

Volga Polytechnic Institute (branch) VolgGTU

Volgograd Region, Volzhsky, Engels st., 42 A

Chernysheva Inga Vladimirovna

Senior teacher

Volga Polytechnic Institute (branch) VolgGTU

Volgograd Region, Volzhsky, Engels st., 42 A

Шлемова Марина Владимировна

Старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал)

ВолгГТУ

Волгоградской обл., г. Волжский, ул. Энгельса 42 А

Shlemova Marina Vladimirovna

Senior teacher

Volga Polytechnic Institute (branch) VolgGTU

Volgograd Region, Volzhsky, Engels st., 42 A

Мусина Светлана Викторовна

старший преподаватель

Волжский политехнический институт (филиал)

ВолгГТУ

Волгоградской обл., г. Волжский, ул. Энгельса 42 А

Musina Svetlana Viktorovna

senior teacher

Volga Polytechnic Institute (branch) VolgGTU

Volgograd Region, Volzhsky, Engels st., 42 A

Каждый год, прошедший в вузе, является для студента новым уровнем формирования личности будущего инженера, который не просто преодолеть. Возрастной диапазон студенческой молодежи является важным периодом в формировании значимых черт личности. Преодоление новых условий социальной жизни, формирование самостоятельного мировоззрения приводят к выявлению индивидуальных черт характера взрослого человека.

В связи с этим на систему образования в целом и вузы, в частности, как на государственную структуру, обеспечивающую социальное развитие личности, помимо специальных задач, ложится и задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья студентов.

Современная система образования представляет собой культурное пространство, направленное на обучение и воспитание подрастающего поколения, на развитие культурных форм поведения, с помощью которых, человек расширяет возможности своего мышления, формирует свой образ жизни и стиль поведения. В связи с этим одной из приоритетных задач образования должно стать сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни, формирование физической культуры личности студента – будущего специалиста [1].

Здоровье и здоровый образ жизни – это важные факторы будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Однако российские студенты, да и более взрослые люди, не рассматривают свое здоровье как капитал, который нужно сохранять и приумножать, чтобы в перспективе он принес свои дивиденды. Российские граждане довольно уверенно ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных ценностей и приоритетов, но при этом, как показывают социологические исследования, они не предпринимают должных мер к сохранению и приращению этого капитала.

По этой причине на современном этапе развития общества активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой и ростом заболеваемости в процессе их профессиональной подготовки с последующим снижением работоспособности. Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохра-

нение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового стиля жизни, сегодня имеет приоритетное значение [5].

Физическая культура является важнейшим средством социального становления студентов – будущих инженеров в различных сферах профессиональной деятельности. Необходимо, чтобы физическое воспитание в вузах способствовало подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов и выполняло следующие социальные функции: преобразовательно-созидательную; интегративно-организационную; проективно-творческую; проективно-прогностическую; ценностно-ориентационную; коммуникативно-регулятивную.

Для высших учебных заведений базовая программа по физическому воспитанию разрабатывается на основании утвержденных государственных стандартов образования разных уровней подготовки и нормативных документов, которые регламентируют организацию учебно-воспитательного процесса в учебных заведениях, и утверждаются Министерством образования. В ней выделяются три основные формы физкультурной деятельности студентов:

- первая форма, реализуемая на академических занятиях в учебное время, предполагает комплексное решение трех групп педагогических задач: образовательных, воспитательных и оздоровительных с преимущественной образовательной направленностью;

- вторая форма предполагает активные занятия спортом в свободное от учебы время. Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства студентов, является приоритетным направлением при совместной реализации воспитательных и образовательных задач.

- третья форма – активный досуг студентов – предполагает организацию самостоятельных занятий в свободное от учебы время с использованием различных форм и средств физической культуры [3].

Результаты исследований ряда ученых указывают на то, что эффективность физического воспитания студентов в нашей стране в настоящее время находится на явно неудовлетворительном уровне, занятия физической культурой в вузах не считаются приоритетными. Существенную роль в оптимизации этой ситуации играют повышение мотивации к использованию средств физической культуры в повседневной жизни, в том числе к занятиям по физическому воспитанию как академическим, так и самостоятельным, а также выбор адекватных средств компенсации дефицита повседневной двигательной активности.

Основу системы физического воспитания учащихся составляет нормативный подход, сущность которого сводится к выполнению обязательных и единых для всех спущенных сверху требований и нормативов, что в корне противоречит идее индивидуального подхода к развитию и воспитанию учащихся. Все это способствует погоне за количественными показателями и тому, что из поля зрения педагогов выпал главный объект их деятельности – человек с его чувствами, мыслями и потребностями. Это приводит к противоречию между обществом и личностью, а точнее, между предложенными для обязательного

использования средствами и методами физического воспитания учащейся молодежи и потребностями формирующейся личности. Данное противоречие не способствует решению основной задачи физического воспитания, а именно его оздоровительной направленности. Главной целью высшего образования должно стать создание среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению студентов, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, приумножению, формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей негативное действие внешних и внутренних средовых факторов, повышающей стрессоустойчивость учащихся.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научные и житейские знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности [2].

Исследования ученых свидетельствуют о том, что необходимы специальные меры по сохранению и укреплению здоровья детей и молодежи, в том числе и создание здоровьесберегающих технологий в системе образования. Эти положения вошли в важнейшие государственные документы, определяющие стратегию развития образования Российской Федерации. Концепция модернизации российского образования предполагает создание оптимальных условий для повышения качества высшего профессионального образования. В связи с этим в ней предусматриваются меры по охране и укреплению здоровья обучающихся, которые фактически определяют направления ликвидации основных факторов риска, иницируется разработка и апробация перспективных моделей здоровьесберегающего образовательного процесса в образовательных учреждениях различных типов и видов.

На основе анализа педагогических идей, концепций, подходов и теорий, ориентированных на формирование гармоничной личности, духовно и физически развитой, а также существующих педагогических здоровьесберегающих технологий и собственного опыта в системе высшего профессионального образования была разработана модель формирования готовности к здоровьесбережению студентов [4].

Разработанная модель предполагает:

Формирование представлений у студентов о факторах и средствах укрепления здоровья и формирование культуры здоровья:

– Формирование знаний студентов: о важности для здоровья человека двигательной активности; о правильном питании; о средствах и методах закаливания; о вредных привычках и их отрицательном влиянии на здоровье; о заболеваниях и методах их профилактики; о нетрадиционной медицине; о фитотерапии; о санитарно-гигиенических нормах и правилах; о приемах оказания первой медицинской помощи пострадавшим в результате различных случаев; об экологических проблемах, возникающих в результате взаимоотношения человека с природой; о влиянии государственных институтов на духовное здоровье.

– Развитие познавательной активности и самостоятельности студентов в области здоровья: интереса к здоровому образу жизни; положительного отношения к людям, занимающимся своим здоровьем и непосредственно физической культурой и спортом; мотивационной установки на здоровый образ жизни; стимулирование развития дальней и ближней перспектив.

– Воспитание культуры здоровья у студентов: культуры бытия; культуры питания; экологической культуры; культуры поведения; физической культуры.

– Формирование положительного отношения студентов к своему здоровью.

Знание студентами особенности функционирования своего организма и здоровья: физических способностей; проблем в поведении; заболеваний и недугов; режима дня и отдыха; черт характера; психологических особенностей (темперамента, внимания, памяти и т.д.).

Развитие умений и навыков соблюдения здорового образа жизни: эффективно выполнять утреннюю гимнастику; правильный уход за одеждой и обувью; выполнение гигиенических процедур и закаливание; рационально и правильно принимать пищу; регулярно заниматься физкультурой и спортом; развитие потребности в совершенствовании своего физического и духовного образа.

Воспитание качеств личности, влияющих на укрепление здоровья студентов: силы воли и выдержки; выносливости; трудолюбия; мужества, смелости и бесстрашия; гуманного отношения к людям.

Практическая деятельность студентов по укреплению здоровья: соблюдение правильного режима дня и отдыха; соблюдение санитарно-гигиенических требований; занятия в спортивных секциях и спортивных клубах, участие в соревнованиях; соблюдение правил и принципов ЗОЖ; изучение специальной литературы по соблюдению ЗОЖ; участие в научно-практических конференциях и дискуссиях по ЗОЖ; использование нетрадиционной медицины; соблюдение режима питания; профилактика различных заболеваний; пропаганда здорового образа жизни; соблюдение мер безопасности жизнедеятельности.

Реализация разработанной здоровьесберегающей модели предусматривает:

– создание технологического инструментария, в частности, разработку вариативного комплекса здоровьесберегающих технологий образовательного процесса: технологий обучения будущих специалистов и подготовки к здоровьесориентированной деятельности, технологий оздоровления участников образовательного процесса, технологий управления здоровьесберегающим образовательным процессом;

– привлечение будущих специалистов к здоровьесориентированной исследовательской и волонтерской деятельности: организация из числа студентов волонтерских групп по пропаганде ЗОЖ, привлечение обучающихся к научным исследованиям по вопросам ЗОЖ.

Готовность к здоровьесбережению студентов высшего профессионального образования рассматривается как сложное интегральное состояние личности, характеризующееся наличием знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления здоровьесберегающей деятельности в длительном процессе онтогенеза, способствующее саморазвитию, самообразованию студентов, их адаптации в условиях изменяющейся внешней среды и эффективному овладению профессиональными навыками в условиях целостного образовательного процесса вуза.

Сохранение и укрепление здоровья населения страны в современных социально-экономических условиях становится одной из важнейших государственных задач. Приоритетным положением при формировании установки на здоровый образ жизни является педагогический потенциал системы высшего образования, прежде всего, преподавателей вуза, осуществляющих процесс физического воспитания. Здоровьесберегающая деятельность в условиях вуза должна быть направлена на реализацию генеральной цели – воспитание, обучение и развитие здорового студента в соответствии с целостным пониманием здоровья (единство физического, психического и социального компонентов).

Список литературы:

1. Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Мусина С.В., Шлемова М.В. Формирование физической культуры личности студента – неотъемлемая часть профессионального становления будущего специалиста // *Alma Mater (Вестник высшей школы)*. 2014. № 6. С. 118-120.
2. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: Автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02. К., 2008. 22 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. М.: Гардарики, 2008. 366 с.
4. Мещерякова Г.П. Организационно-педагогическое обеспечение реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза: дис. ... канд. пед. наук. Ставрополь, 2006. 190 с.
5. Струначева Л.Р., Егорычева Е.В., Чернышева И.В. Физическая активность – базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни студентов // *Международный журнал экспериментального образования*. 2014. № 7 (часть 2). С. 102.

References:

1. Egorycheva E.V. Formation of physical culture of the identity of the student – an integral part of professional formation of future expert // *Alma Mater (Bulletin of the higher school)*. 2014. № 6. Pp. 118-120.
2. Zakharina E.A. Formation of motivation to physical activity in the course of physical training of students of higher educational institutions: Abstract of the dissertation ... the candidate of science on physical training and sport. Kiev, 2008. 22 p.

3. Ilyinich V.I. *Physical culture of the student and life*. M.: Gardariki, 2008. 366 p.
4. Meshcheryakova G.P. *Organizational and pedagogical ensuring realization of health saving technologies in educational process of higher education institution: dissertation ... candidate of pedagogical sciences*. Stavropol, 2006. 190 p.
5. Strunacheva L.R. *Fizicheskaya activity – a basic condition of formation and implementation of a healthy lifestyle of Students* // *International magazine of experimental education*, № 7 (part 2), 2014. P. 102.

© 2015, Егорычева Е.В., Мазырина А.М., Чернышева
И.В., Шлемова М.В., Мусина С.В.
Модель формирования готовности к
здоровьесбережению студентов

© 2015, Egorycheva E.V., Mazyrina A.M.,
Chernysheva I.V., Shlemova M.V., Musina S.V.
Model of formation of readiness for the health-saving
of students