

УДК 316.9:37.015.3

Базилюк Т. А.

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*В статье проведен анализ специальной научной литературы по проблеме здоровьесберегающих технологий, подходах и особенностях формирования у студентов потребности в здоровом физически активном образе жизни в процессе физического воспитания. Физкультурная активность студенческой молодежи зависит от особенностей становления мотивационно-потребностной сферы, включающей совокупность физкультурно-ориентированных потребностей, интересов, целей, ценностных ориентации и убеждений личностного, группового и общественного характера.*

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, физическое воспитание, студенты, здоровьесберегающие технологии.

**Введение.** Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, его мировоззрения, социального и нравственного опыта, а восприятие студентами, как лично значимых, общественных норм, ценностей здорового образа жизни не всегда совпадает с восприятием ценностей, выработанных общественным сознанием.

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, которая 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.

**Целью нашей работы** явилось изучение механизмов развития и внедрения здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания современной студенческой молодежи.

Методы и организация исследования. Анализ и синтез научно-методической литературы, документальных, практического опыта в области образования, физического воспитания и спортивной подготовки детей, подростков и молодых взрослых позволили установить основные направления развития сферы физического воспитания студентов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В исследовании Ю.В. Амосовой (2010) сформулированы и обоснованы ключевые компетенции студентов педагогического колледжа в области здорового образа жизни: социально-личностные (знание и понимание норм здорового образа жизни; понимание ценностей здорового образа жизни; и др.); общенаучные (знание понятийного аппарата и основных принципов оздоровления; понимание условий и особенностей формирования ценностей здорового образа жизни у будущих учеников и др.); общепрофессиональные (знание основных теорий здорового образа жизни; знание стратегии и тактики современного использования оздоровительных технологий в профессиональной деятельности педагога и умение применить знания и навыки в практической работе и др.). Автором спроектирована модель формирования ценностей здорового образа жизни студентов педагогического колледжа, в которой на основе компетентного подхода и с использованием мониторинговых технологий реализована непосредственная включенность студентов в практическую двухстороннюю здоровьесберегающую деятельность [1].

Физкультурная активность студенческой молодежи зависит от особенностей становления мотивационно-потребностной сферы, включающей совокупность физкультурно-ориентированных потребностей, интересов, целей, ценностных ориентации и убеждений личностного, группового и общественного характера, причем таковая детерминирована конкретными типами мотиваций и определяется фактом принятия (непринятия) личностью физкультурной деятельности в качестве ценности-средства удовлетворения имеющихся у нее потребностей и степенью участия индивида в этой и иных конкретных видах деятельности в области физической культуры – управленческой, агитационно-пропагандистской, научной, зрелищной (Лю Юн Цянь, 2011) [4].

Модель организации у студенческой молодежи процесса становления мотивации на здоровый образ жизни разработанная Лю Юн Цянь, (2011) ориентирована на пролонгированность здорового образа

жизни в последующие возрастные периоды, направлена на комплексность и систематичность воздействия социально-педагогических факторов на студентов с учетом их жизненных и физкультурных ориентации, половых, возрастных, профессиональных, национальных и социокультурных особенностей [4].

В исследовании Рашед Сауд Куфтан Аладван (2011) предложен алгоритм построения профилактической комплексной программы с учетом специфики мотивации каждого студента к изменению образа жизни и вида двигательной активности. Разработанная автором комплексная программа профилактики нарушений структурно-функционального состояния костной ткани, включающая информационно-образовательный и адаптационно-оздоровительный блоки, состоит из трех периодов: вводного, основного и заключительного. Отличительной особенностью программы является одновременное использование различных видов двигательной активности как аэробной, так и силовой направленности и факторов здорового образа жизни [6].

В исследовании И.А. Коноваловой (2011) разработанная модель становления культуры здоровья рассматривается как целостный процесс. В нее включены такие составные части, как социальный заказ, цель, концептуальная основа, педагогическая технология, этапы, уровни, критерии и прогнозируемый результат. Целостность процесса обеспечивается соблюдением этапности и выполнением всех процессуальных требований, а также взаимосвязью и взаимозависимостью его составных частей. Модель включает в себя три модуля: целевой, процессуально-технологический и результативный. Педагогические условия, направленные на повышение эффективности функционирования исследуемого процесса, рассматриваются нами как «внешние средства» [3].

В работе А.А. Третьякова (2011) была продолжена начатая работа многих ученых относительно обоснования технологий повышения устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в образовательном пространстве вуза. В основу разработанной автором технологии легли следующие положения: организация самостоятельных психофизических тренингов (ПФТ) по методу «активного отдыха»; в содержании учебных занятий по физической культуре должны включаться виды двигательной активности, соответствующие интересам занимающихся и решающие задачи программного курса по физическому воспитанию; в начале семестра в ходе теоретических и практических занятий по физическому воспитанию студенты должны овладеть необходимыми знаниями и практическими умениями в самостоятельном выполнении физических упражнений, дозировании физических нагрузок, навыками самоконтроля за своим физическим состоянием, самочувствием и настроением; в начале семестра необходимо проводить тестирование уровня развития физических качеств, развитие и совершенствование которых предусмотрено учебной программой, а также уровень физической работоспособности и функциональной тренированности организма студентов [8].

По мнению В.Н. Ирхина, И.В. Ирхиной (2011) здоровьесберегающая деятельность в условиях вуза должна быть направлена на реализацию генеральной цели (ГЦ) – воспитание, обучение и развитие здорового студента в соответствии с целостным пониманием здоровья (единство физического, психического и социального компонентов). Достижение ГЦ предполагает снижение, устранение дидактогенных факторов риска для здоровья студентов [2].

Т.В. Сычевой (2012) разработаны и обоснованы инновационные технологии укрепления здоровья студенческой молодежи, на основе интегрального подхода с использованием интерактивного и дифференцированного обучения, включающие формирование устойчивой потребности в занятиях физическими упражнениями, использование многовариантных форм, средств и методов в процессе занятий, личностно-ориентированный подход к формированию теоретических знаний по физическому воспитанию. Специалистом для формирования системы знаний по дисциплине «Физическое воспитание» научно обосновано использование «познавательных пауз», с применением технологий интерактивного и дифференцированного обучения в процессе учебных занятий [7].

В работе Ю.В. Юрчишина (2012) разработана и экспериментально обоснована технология привлечения студентов к двигательной активности оздоровительной направленности, отличительными чертами которой являются комплексный учет принципов проектирования педагогических технологий, физического воспитания, положений теории самоопределения и концепции общественного образования по вопросам физически активного образа жизни при формировании содержания теоретико-методической и практической подготовки, системы контроля и алгоритма их реализации в процессе физического воспитания с применением современных информационных средств [9].

При организации здоровьесформирующей среды в сфере высшего образования Ж.В. Малаховой (2013) были учтены вопросы качества здоровьесбережения, а также его взаимосвязь с уровнем готовности к профессиональному совершенствованию будущих специалистов. Предложенная специалистом технология образовательно-коррекционного процесса, дифференцированно основывалась на однородных по своим характеристикам микрогруппах. Для каждой микрогруппы требуются различное содержание и организация учебно-коррекционной работы, ее темп, объем, сложность, методы и приемы, учета противопоказаний [5].

Сегодня уже общепризнано, что в перспективной системе высшего образования должны доминировать информационные компоненты. Ведь система образования должна не только давать необходимые знания о новой информационной среде общества, а и формировать новое мировоззрение. Исследования последних лет свидетельствуют, что одной из причин возникновения столь плачевной ситуации является отсутствие у студентов достаточной информации, знаний о важности здорового образа жизни, роли двигательной активности в укреплении соматического здоровья и элементарных навыков самоконтроля за своим физическим состоянием. Современные теоретические исследования и сложившаяся практика физического воспитания убедительно свидетельствуют о том, что знания, как система научных представлений о путях и средствах эффективной организации двигательной активности человека, являются определяющим фактором и главной гарантией успешного формирования физической культуры личности и общества. Специалисты едины во мнении, что заполнение данного информационного вакуума возможно на основе использования в процессе физического воспитания возможностей информационных технологий.

Современный период развития общества характеризуется сильным влиянием на него компьютерных технологий, которые проникают во все сферы человеческой деятельности, обеспечивают распространение информационных потоков в обществе, образуя глобальное информационное пространство. Вопрос о роли современных информационных, а в последнее время и коммуникационных технологий в деле совершенствования и модернизации сложившейся образовательной системы является актуальным на протяжении последних двух десятилетий. Вопрос о роли современных информационных, а в последнее время и коммуникационных технологий в деле совершенствования и модернизации сложившейся образовательной системы является актуальным на протяжении последних двух десятилетий.

Однако, наибольшую остроту он получил в ходе внедрения в практику учебного процесса относительно недорогих и поэтому доступных персональных компьютеров, объединенных как в локальные сети, так и имеющих выход в глобальную сеть Internet. Внедрение мультимедийных систем в процесс физического воспитания студентов рассматривается как важнейшее направление научно-технического прогресса в области интенсификации и индивидуализации обучения, вооружения студентов системой валеологических знаний.

Структура здорового образа жизни должна представлять собой принципиальное единство всех сторон материально-бытового, природного, социокультурного и духовного бытия человека. Структура здорового образа жизни должна включать следующие факторы: оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание, психофизиологическую регуляцию, половую культуру, отсутствие вредных привычек, валеологическое самообразование.

**Выводы.** Актуальность темы исследования обусловлена в первую очередь общецивилизационными изменениями постиндустриального характера, присущими современному обществу. Одной из таких значимых проблем является состояние здоровья особенно учащейся молодежи. Автоматизация производственных процессов, глобальная компьютеризация, преобладание в нашем обществе преимущественно умственного труда операторской направленности – все это обуславливает малоподвижный образ жизни.

Прямым следствием этого является существенное «омоложение» сердечнососудистых и легочных заболеваний отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата, значительное увеличение всевозможных аллергических реакций и другие негативные отклонения в развитии подрастающего поколения. Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний.

Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Это проявляется в той доле бюджета времени личности, которая на них тратится; в том, на какие виды жизнедеятельности личность расходует свое свободное время, каким видам жизнедеятельности отдает предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Одни студенты используют свободно время для чтения, другие – занятий физическими упражнениями, третьи – общения.

**Перспективы дальнейших исследований.** Разработка и реализация идеологии и политики сбережения здоровья студентов как главной составляющей национального богатства, преодоление кризисной демографической ситуации за счет повышения качества жизни, здоровья и долголетия людей.

## Использованные источники

1. Амосова Ю.Е. Формирование ценностей здорового образа жизни студентов педагогического колледжа: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец.13.00.04 / Ю.Е. Амосова. – Челябинск, 2010. – 22 с.

2. Ирхин В.Н. Педагогическое сопровождение студентов в условиях здоровьесберегающего образовательного процесса в вузе / В.Н. Ирхин, И.В. Ирхина, О.А. Беседина // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 4 (29). – С. 37-39.
3. Коновалова И.А. Становление культуры здоровья студентов вуза физкультурно-спортивного профиля: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец.13.00.04 / И.А. Коновалова. – Челябинск, 2011. – 22 с.
4. Лю Юн Цянь. Мотивация физкультурно-спортивной активности студенческой молодежи в системе формирования установки на здоровый образ жизни (на примере белорусской и китайской студенческой молодежи): автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Лю Юн Цянь. – Минск, 2011. – 23 с.
5. Малахова Ж.В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. наук физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 / Ж.В. Малахова. – К., 2013. – 24 с.
6. Рашед Сауд Кафтан Аладван. Профилактика нарушений структурно-функционального состояния костной ткани у студентов средствами физической реабилитации : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. наук физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.03 /Рашед Сауд Кафтан Аладван.– К., 2011. – 22 с.
7. Сычева Т.В. Инновационные технологии в физическом воспитании студенток / Т.В. Сычева // Физическое воспитание студентов: сб. науч. раб. / под. ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХДАДМ (ХХПИ), 2012. – № 4. – С. 115-120.
8. Третьяков А.А. Технология повышения устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в процессе образовательной деятельности с использованием средств физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04/ А.А. Третьяков – Белгород, 2011. – 23 с.
9. Юрчишин Ю.В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. наук физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 / Ю.В. Юрчишин. – К., 2012. – 22 с.

Bazulyuk T.

#### HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

*Peer-reviewer's analysis of scientific literature for student's health preservation, attitudes and characteristics of the formation students' needs for healthy physically active at the process of physical education. Founded, that the strategic goal of higher education should be creating of the environment, which conducive physical and moral student's improvement, maintaining the existing level of health, to strengthen it, and multiplying, forming a physical fitness, educating a culture of health, which neutralize and reduce the negative effects of internal and external environmental factors increase stress resistance.*

*The aim of work was to study the mechanisms of development and implementation of health-saving technologies in the process of physical education today's college students.*

*Analysis and synthesis of scientific and methodical literature, documentaries, practical experience in the field of education, physical education and sports training of children, adolescents and young adults allowed establishing basic directions of development of the sphere of physical education students.*

*Generalized the theoretical approaches to the problem of health preservation for educational process participants, which makes it possible to plan realization activities of health-technology at the university, to determine their essence, components, criteria and direction of the learning process in relation to the organization of the vocational education system.*

*The analysis of factual materials about the life activity of students testifies to the disorder and chaotic organization of their way of life. This is reflected in such important components as untimely food intake, systematic lack of sleep, short-term exposure to fresh air, inadequate motor activity, lack of hardening procedures, smoking, etc. The development and implementation of the ideology and policy of saving the health of students as the main component of national wealth, overcoming the crisis demographic situation through improving the quality of life, health and longevity of people should be the basis for the activities of all state authorities as a key strategy for solving the problems of national development and security Ukraine, and further effective social and economic development of the country.*

**Key words:** *health, physical fitness, physical education, students, health-saving technologies.*

*Стаття надійшла до редакції 15.03.2017 р.*