

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

**Тушаева М. С.-Х., студентка 4 курса лечебного факультета ФГБОУ ВО
«МГТУ», г. Майкоп**

**Исрапилова М. Р., студентка 4 курса лечебного факультета ФГБОУ ВО
«МГТУ» г. Майкоп**

Научный руководитель – канд. социол. наук, Мигунова Ю.Ю.

***Ключевые слова:** студенты, здоровье молодежи, здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, культура здоровья, физическая культура.*

Объект изучения в статье – студенческая молодежь, предмет – технологии, направленные на сохранение и сбережение здоровья студентов. Цель исследования – выделить психолого-педагогические аспекты формирования культуры здоровья у студентов современных российских вузов на занятиях физической культурой.

Физическому компоненту здоровья всегда отводилось ведущее место в вопросах здорового образа жизни и здоровьесбережения. Актуальность теме придает тот факт, что молодежь, особенно в период обучения, не отводит заметного места для собственного здоровья. Этот факт затрудняет и усложняет внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс студенческой молодежи.

Учитывая современные требования в образовательном учреждении должны применяться такие педагогические технологии, которые вторят политике здоровьесбережения. Это в свою очередь сформулировано и закреплено в ФЗ «Об образовании», а также во ФГОС.

На здоровье обучающихся сказывается постоянное переутомление, нарушение режима питания, сна и физической активности. Однако в юном возрасте мало кто задумывается о грамотном предотвращении перегрузок посредством использования технологий здоровьесбережения. В свою очередь они представляют собой систему мер по охране и укреплению здоровья

учащихся, учитывающих важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни людей, воздействие на здоровье [1].

Здоровьесберегающая технология – это не основная цель образовательного процесса, однако если она не будет реализовываться, то иные технологии, как и сама цель образования не будут иметь смысла. Ведь обществу нужны здоровые специалисты, гармонично развитые как личность.

Здоровьесберегающая образовательная технология имеет цель - она обеспечивает условия полного комфорта (как физического, так и психического, социального), которые, в свою очередь, способствуют сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, их продуктивной учебно-познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности. Занятия физической культурой могут быть сопровождаемы здоровьесберегающими технологиями, что значительно приблизит достижение поставленной цели.

Среди качественных характеристик студентов, подвергающихся проверке и диагностике, можно назвать обладание необходимыми знаниями в области культуры здоровья и здоровьесбережения, сбалансированная физическая и интеллектуальная нагрузка, стрессоустойчивость, активность и работоспособность, способность адекватно себя вести в различных ситуациях. Все эти основные показатели качественных характеристик эффективности здоровьесберегающих технологий, влияющих на уровень здоровья субъектов образовательного процесса, определяются подбором известных в науке признаков этих качеств и измеряются, исследуются такими апробированными методами как тесты, педагогические наблюдения, опросы, самооценка [2, 3]. При этом преподаватели, в особенности по физической культуре, должны обладать высоким уровнем знаний о здоровьесберегающих технологиях и психофизической готовностью к профессиональной деятельности.

В нашей работе была использована разработанная авторами Халиловой А.Ф. и Матвеевым Г.В. анкета «Психология здоровья». Исследование было проведено среди студентов 1-6 курсов медицинского института лечебного факультета ФГБОУ ВО «МГТУ». Всего в опросе приняло участие 220 человек. Проведенное исследование позволило выявить уровень знаний о здоровьесберегающей деятельности у студентов различных курсов, возникновение и развитие психологических новообразований

обучающихся, их личностное развитие. Помимо ключевых показателей были выделены психолого-педагогические проблемы и перспективы дальнейших исследований.

Как выяснилось, большинство студентов имеют представление о здоровом образе жизни и стараются, по возможности, придерживаться его. Для укрепления здоровья они посещают спортивные или фитнес клубы, делают упражнения дома, употребляют в пищу «здоровые» продукты, стараются больше бывать на свежем воздухе. В силу своего режима обучения многие из опрошенных отмечают проблемы с рациональным и полноценным питанием и невозможностью соблюдать режим сна, что часто характерно для студентов медицинских вузов.

При этом, оценивая направления здоровьесберегающей деятельности своего вуза, наивысший балл получили рационально организованный учебный процесс, а также организация двигательной активности студентов, что оставляет надежду на правильное формирование культуры здоровья.

Ежегодный анализ результатов изучения культуры здоровьесберегающего поведения студентов покажет такие направления изменения в реализации норм и правил культуры здоровья как забота о нем и укрепление, признание пользы занятий по физической культуре. Внедрение и грамотная реализация здоровьесберегающих технологий позволит говорить о возникновении и устойчивом развитии положительных психологических новообразований среди студенческой молодежи. Это требует профессионализма от преподавателей физкультуры, вмешательства со стороны администрации вуза, и, возможно, пересмотра федеральных государственных образовательных стандартов с учетом требований личностного и психологического развития обучающихся.

Библиографический список:

1. Халилова А.Ф., Матвеев Г.В. Психолого-педагогические аспекты формирования здоровьесберегающей деятельности у студентов вузов // КПЖ. 2019. №3 (134).
2. Халилова А.Ф. Представления студентов технического вуза о здоровом образе жизни и его развитии в процессе занятий физической

культурой / А.Ф. Халилова, Р.Г. Хуснутдинова, Э.Г. Ахметвалеева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 6(160). С. 264-267.

3. Сапаркызы Ж. Здоровьесбережение и здоровьесберегающие технологии в учебном процессе // Приоритеты педагогики и современного образования. Издательство: МЦНС «Наука и Просвещение». 2018. С. 195-198.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY

Tushaeva M. S.-Kh., Israpilova M. R.

Keywords: *students, youth health, health-saving technologies, healthy lifestyle, health culture, physical culture.*

The aim of the study is to identify the psychological and pedagogical aspects of the formation of a health culture among students of modern Russian universities in physical education classes.