

УДК 378.17

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК УСЛОВИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ В СОВРЕМЕННОМ ВУЗЕ

Битшева И.Г.

*ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры,
спорта и туризма», Казань, e-mail: cats.schura@yandex.ru*

Актуальность статьи обусловлена тем, что в связи с ухудшением здоровья молодежи необходимо разработать эффективные механизмы здоровьесбережения. Цель статьи заключается в рассмотрении наиболее значимых аспектов здоровьесбережения, влияющих на состояние здоровья студента и его будущую профессионально-педагогическую и профессионально-спортивную деятельность. Автором сформулировано, что существует корреляция между наличием хорошего здоровья у студента и его работоспособностью, результативностью в профессиональной деятельности, стрессоустойчивостью, проявлением большей социальной активности. Раскрыта сущность феномена «здоровьесбережение», заключающаяся в комплексе мер, реализуемых педагогом для поддержания и укрепления здоровья студента, формирования здорового образа жизни в целях продления физической активности. Предложено, что университет – физкультурно-оздоровительное пространство, где студент проводит больше всего времени, и в университете следует реализовывать здоровьесберегающие технологии для того, чтобы у студента поддерживались работоспособность и активность в течение всего дня. В качестве практической части исследования приведены результаты «включенного наблюдения», опроса, интервьюирования, иллюстрирующие, что формирование здоровьесберегающей компетентности у студентов является значимым, поэтапным процессом. Статья предназначена для ученых-исследователей, педагогов физической культуры и аспирантов, занимающихся вопросами здоровьесбережения.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровьесбережение, здоровьесберегающая компетентность, физическая активность, укрепление здоровья, здоровый образ жизни, студенты вуза

PHYSICAL EDUCATION LESSONS AS A CONDITION FOR STUDENTS' HEALTH-SAVING IN A MODERN UNIVERSITY

Bitsheva I.G.

*Volga Region State University of Physical Culture, Sport and Tourism, Kazan,
e-mail: cats.schura@yandex.ru*

The relevance of the article is caused due to the fact that in connection with deterioration in youth health, it is necessary to develop effective mechanisms of health-saving. The purpose of the article consists in consideration of the most significant aspects of “health-saving”, influencing on student's health condition and on future professional-pedagogical and professional-sport activity. Author formulated that there is a correlation between student's good health and his workability, resultativeness in professional activity, stress resistance, and manifestation of more social activity. The essence of a phenomenon “health-saving” is revealed, consisting in a complex of measures realized by the teacher for maintenance and strengthening of student's health, formation of a healthy lifestyle for extension of physical activity. It is offered that the University – sports and recreation environment, where the student spends most of his / her time, and it is necessary to realize health saving technologies at the university in order that student's working capacity and activity throughout the day were maintained. As a practical part of the research there were presented results of “the included observation”, poll, and interviewing, illustrating that formation of health saving competence at students is significant, stage-by-stage process. The article is intended for researchers, teachers of physical education and graduate students dealing with health-saving issues.

Keywords: Physical Education, health, health-saving, health-saving competency, physical activity, improving health, healthy lifestyle, University-students

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. в качестве проблемы № 1 декларируется повсеместное ухудшение здоровья, физического развития и физической подготовленности населения [1].

Центральным понятием нашего исследования является здоровье. Понятие «здоровье» многоаспектно, поэтому частые дискуссии в научных кругах ведутся по поводу понятия «здоровье». Мы опираемся на определение здоровья, данное в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): « здоровье – это состояние полного телесного, душевного

и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений» [2, с. 1]. Можно проследить следующую корреляцию: студент с хорошим здоровьем является более работоспособным, результативным в профессиональной деятельности, стрессоустойчивым, проявляет большую социальную активность. Исходя из определения понятия «здоровья» человека, определим компоненты здоровья:

1. Соматическое (телесное) здоровье – поддержание функционирования физических функций, высокая физическая активность, которая является следствием занятий физической культурой и спортом.

2. Интеллектуальное (психическое) здоровье – способность к интенсивной умственной (интеллектуальной) деятельности, обновлению знаний, непрерывному обучению (Lifelong learning).

3. Духовное здоровье – способность устанавливать гармоничные взаимоотношения с окружающими людьми, быть верным и преданным своей профессии, уважение человека как личности.

Все компоненты здоровья являются значимыми для формирования личности студента как профессионала и детерминируют друг друга.

Мы понимаем под феноменом «здоровьесбережение» комплекс мер, реализуемых педагогом для поддержания и укрепления здоровья студента, формирования здорового образа жизни в целях продления физической активности.

Рассмотрим наиболее значимые аспекты здоровьесбережения:

1. Здоровьесбережение с позиции педагога и студента

Смысловые основания организации физкультурной деятельности педагогами физической культуры при университетах строятся таким образом, чтобы была возможность увидеть *персонифицированный* результат, который студент приобретает в виде увеличения уровня функциональных возможностей организма и физической подготовленности.

Действительно, выполняя комплекс упражнений, студенты оздоравливают не только физическое состояние, но и также улучшают когнитивные функции и гармонизируют психическое состояние.

Педагог физической культуры, практикующий при университете, рассматривает здоровьесбережение с позиции поддержания и укрепления здоровья студента, что обуславливает поиск и разработку педагогом эффективных механизмов и отбор релевантных технологий, направленных на укрепление соматического здоровья студента.

Педагоги физической культуры и тренеры спортивных секций, практикующие при университетах, призваны помочь студентам вузов спортивного профиля в освоении системы знаний о здоровом образе жизни, а также в совершенствовании практических физических навыков. (В современных университетах занятия физической культурой проводятся в ходе аудиторной и внеаудиторной деятельности – привлечение студентов к спортивным кроссам, олимпиадам, соревнованиям и т.д. в процессе занятий в спортивных секциях, что соответствует достижению принципа соревновательности.)

Педагогу физической культуры, практикующему при университете, важно формировать у студента осознанное отношение к своему здоровью, достижение которого возможно средствами занятия физической культурой («принцип самости»), который предполагает самооценку и саморефлексию своего физического состояния.

2. Формирование здоровьесберегающей компетентности у педагога и студента

М.А. Ермакова, Т.И. Меерzon рассматривают здоровьесберегающую компетентность в единстве системы знаний и практических навыков, ориентированных на поддержание здоровья и формирование культуры здоровья у студента, проявляющейся в поиске и реализации индивидуального образовательного маршрута относительно здоровьесбережения у отдельно взятого студента [3].

Наличие здоровьесберегающей компетентности у педагогов физической культуры, практикующих при университетах, свидетельствует о том, что они могут генерировать и транслировать знания студентам о наиболее значимых аспектах здоровьесбережения, а также владеют необходимыми (здравьесберегающими) технологиями, позволяющими сделать занятия физической культурой более «здоровыми», полноценными и безопасными. Студенты, владеющие здоровьесберегающей компетентностью, осознанно подходят к вопросам собственного здоровья, следят за своим здоровьем и соблюдением достаточного уровня двигательной активности. Осознанность, саморегуляция и самоконтроль находятся в основе здоровьесберегающей компетентности.

3. Создание оптимальных условий для реализации здоровьесберегающих технологий

Здоровьесберегающие технологии – это любые образовательные технологии, которые отмечены «сертификатом безопасности для здоровья», т.е. они способствуют поддержанию и укреплению здоровья в физкультурно-оздоровительном пространстве университета. Цель реализации здоровьесберегающих технологий в образовании – это воспитание «культуры здоровья» у студента, т.е. формирование и развитие самосознания студента относительно основных аспектов здоровьесбережения. Необходимость применения здоровьесберегающих технологий в образовании обусловлена следующими факторами, предложенными М.В. Потаповой, Т.Н. Хаировой и др.: «высокая напряженность жизни студента, стиль жизни (студента) и нарастающая гиподинамия, наличие соматических и других заболеваний» [4, с. 459].

4. Университет как физкультурно-оздоровительное пространство

Современный студент много времени уделяет социальным сетям, он увлечен виртуальной реальностью. В то же время он проводит большую часть дня в университете. Вследствие этого может возникнуть гиподинамия, могут обостриться соматические заболевания. Для того, чтобы этого избежать, современный университет следует рассматривать как физкультурно-оздоровительное пространство, в котором созданы все условия для сохранения и поддержания здоровья, а также хорошее состояние здоровья является условием для совершенствования в будущей профессиональной деятельности.

Соответственно, первостепенно важная задача для руководителей современных университетов – это создать такое физкультурно-оздоровительное пространство при университете, которое не только бы поддерживало здоровье студентов на достаточном уровне, но и способствовало бы раскрытию профессионального/творческого потенциала студента.

Следующим этапом будет всестороннее исследование здоровьесбережения, что предполагает изучение видов физической активности, реализуемых на занятиях физической культурой; формирования компонентов здоровьесбережения, а также развиваемых профессиональных компетенций у студентов.

Цель исследования – рассмотреть наиболее значимые аспекты «здоровьесбережения»: здоровьесбережение с позиции педагога и студента; формирование здоровьесберегающей компетентности у педагога; создание оптимальных условий для реализации здоровьесберегающих технологий; университет как физкультурно-оздоровительное пространство.

Материалы и методы исследования

Материалами исследования являются нормативно-правовые документы, в частности Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г., Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). За основу опроса был взят опрос о здоровье россиян, проводимый Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ).

К теоретическим методам исследования относятся: анализ психологической, психолого-педагогической и методической литературы, нормативно-правовых документов; анализ и синтез.

К эмпирическим методам относятся: включенное наблюдение, опрос, интервьюирование.

Результаты исследования и их обсуждение

Мы использовали метод «включенного наблюдения» за студентами начальных курсов Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма во время аудиторных и внеаудиторных занятий. В ходе проведенных бесед со студентами начальных курсов (целью которых было определение соблюдения студентами режима труда и отдыха) мы установили, что, несмотря на повышенные интеллектуальные нагрузки, наличие перегрузок, сидячий образ жизни, следствием чего является гиподинамия, студенты стараются следить за своим здоровьем. У 65% респондентов имеется четко структурированный режим труда и отдыха, которого они стараются придерживаться. 35% респондентов стараются придерживаться здорового питания. Педагоги физической культуры, практикующие при университете, мотивируют студентов на физическую активность, проводят профилактические занятия на тему здоровьесбережения, чтобы сформировать у студентов здоровьесберегающую компетентность.

Мы привели небольшой фрагмент опроса студентов начальных курсов Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В pilotном опросе участвовали 39 респондентов, 73% – юноши, 27% – девушки.

1. Как Вы понимаете, что такое здоровье?
2. Что нужно сделать, чтобы сохранить здоровье?
3. Какие компоненты здорового образа жизни вы знаете?

4. Во время какой дисциплины педагог беседует с Вами о здоровом образе жизни?

При ответе на первый вопрос 30% респондентов сказали, что здоровье – это физическая активность и спорт как ее проявление; 25% респондентов считают, что здоровье – это возможность вести полноценный образ жизни, быть физически и интеллектуально активным; 45% считают, что здоровье – это отсутствие хронических болезней, поддержание организма в тонусе.

При ответе на второй вопрос 62% респондентов считают необходимыми занятиями физической культурой и спортом, поскольку они укрепляют здоровье и приводят мышцы в тонус; 38% респондентов приводят аргументы в пользу здорового образа жизни: отсутствие вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха, прогулки пешком 10000 шагов.

При ответе на третий вопрос 65% респондентов указали на занятия спортом

и закаливание как основной компонент здорового образа жизни; 20% – на соблюдение диеты и режим дня как профилактику здорового образа жизни; 10% признали отсутствие вредных привычек основой поддержания здоровья; 5% респондентов затруднились ответить на вопрос о компонентах здорового образа жизни.

При ответе на четвертый вопрос 50% респондентов обозначили занятия физической культурой как источник информации о здоровом образе жизни; 30% респондентов узнали о поддержании здоровья на биологии; 20% респондентов услышали информацию на занятиях по основам безопасности жизнедеятельности.

Проведенный опрос позволяет идентифицировать отношение студентов-юношей и студентов-девушек к здоровью и здоровому образу жизни. В результате опроса было установлено, что современные студенты озабочены некоторыми аспектами здоровьесбережения: в частности, поддержание физической активности в течение дня и регулярное (правильное) питание (физические нагрузки в вузе спортивного профиля являются нормой, а регулярное (правильное) питание позволяет поддерживать себя в тонусе перед интенсивными тренировками).

В наш опрос входили также фрагменты, посвященные здоровому питанию и отказу от вредных привычек как основополагающим компонентам здоровьесбережения.

В ходе группового интервьюирования мы задали студентам начальных курсов Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма три вопроса для размышления:

1. Как Вы думаете, для чего необходимо создавать физкультурно-оздоровительное пространство в университете?

2. Важны ли для Вас знание и практические навыки о здоровьесбережении (Ваша здоровьесберегающая компетентность)?

3. Как Вы думаете, как поддержание и укрепление здоровья связано с осуществлением Вашей профессиональной деятельности?

Мы обобщили их ответы на вопросы и пришли к следующим выводам:

1. Физкультурно-оздоровительное пространство университета – это триада «наставник – студенты – физкультурно-образовательная среда», которая реализуется в ходе педагогического взаимодействия и влияет на формирование положительного мировоззрения студента о физической культуре и своем физическом оздоровлении. Физкультурно-оздоровительная среда задает вектор для развития знаний и практических навыков о здоровьесбережении. Физ-

культурно-оздоровительное пространство университета способствует формированию осознанного отношения к собственному здоровью, собственным физическим возможностям и их сохранению и укреплению.

2. Большинству студентов важно иметь знания и практические навыки о здоровьесбережении, поскольку от этого зависят их возможности дальнейшей реализации профессионально-педагогической и профессионально-спортивной деятельности. Студенты также заинтересованы в сформированной здоровьесберегающей компетентности, чтобы осознанно подходить к своему состоянию здоровья, поддерживать двигательную активность.

3. Здоровый специалист более продуктивен, результативен, успешен в профессиональной деятельности, что делает его более экономически выгодным для работодателя. Гибкость и адаптивность обеспечивает ресурсы для борьбы со стрессом и неблагоприятными факторами (здоровый человек более стрессоустойчив, а значит, может успешно справляться даже с самыми трудными заданиями по профессиональной деятельности).

Отечественные авторы (Агаев Н.Ф. оглы, Е.А. Челнокова, Н.Е. Житникова; Р.Р. Аббаясов, Т.М. Трегубова) [5; 6] полагают, что здоровьесберегающие технологии призваны способствовать поддержанию и укреплению физического здоровья, продлению активности, работоспособности и интенсивности труда. Можно проследить корреляцию между наличием потребности кобретению самостоятельности в отборе знаний и выборе физкультурно-оздоровительных технологий с позиции педагогов физической культуры и сформированностью физкультурно-оздоровительного пространства вуза.

Зарубежные ученые-исследователи (A. Tannoubi, N. Guelmami, T. Bonsaksen; J.D.D. Fang, P.-Ch. Teng, F.J. Wang) [7; 8] считают, что педагоги должны приобщать студентов к физической активности, совершенствовать их физкультурные навыки и иллюстрировать значимость здорового образа жизни. Мы полагаем, что физическая активность, хорошее состояние здоровья являются показателями благополучия и стабильности любого общества. Чем больше мы вкладываем в здоровьесбережение студентов, тем больше мы получаем здоровых, компетентных специалистов, способных справиться с любой трудностью.

Соответственно, Н.А. Серебрянникова, профессор О.А. Калимуллина рассматривают формирование профессионально значимых качеств у студентов вузов спортивного

профиля, и отмечают недостаточную сформированность волевых качеств у студентов вузов спортивного профиля (будущих педагогов, практикующих при университетах, и спортсменов) [9].

Профессор Т.М. Трегубова полагает, что для совершенствования механизмов и технологий здоровьесбережения необходимо изучение международного опыта [10]. Мы полностью согласны с профессором Т.М. Трегубовой в том, что изучение международного опыта является основой модернизации системы высшего образования с привнесением элементов здоровьесбережения. Изучение адаптационно-образовательного потенциала, заключенного в международном опыте здоровьесбережения, обогащает российскую систему высшего образования.

Заключение

В современных условиях наблюдается рост заинтересованности в проблеме формирования «здорового образа жизни» и ее популяризации. Значимая роль отводится университету, который призван формировать не только компетентного, работоспособного специалиста, но и делать акцент на формировании гармонично развитой личности, отличающейся хорошим физическим здоровьем и двигательной активностью.

С одной стороны, повышенные нагрузки в университете не способствуют поддержанию здоровья, а с другой стороны, педагоги физической культуры создают условия для физического развития студента и восприятия студентами здоровья как неотъемлемой ценности.

В нашей статье мы стремились проследить корреляцию между «здоровым образом жизни» и профессиональной успешностью, поскольку здоровый человек многократно лучше справляется с трудны-

ми ситуациями в профессиональной деятельности, он более стрессоустойчив и более результативен.

Список литературы

- Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р // СПС «Консультант плюс».
- Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) (принят в г. Нью-Йорке 22.07.1946). [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/901977493> (дата обращения: 15.08.2022).
- Ермакова М.А., Meerzon Т.И. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов в процессе физического воспитания // Фундаментальные исследования. 2013. № 10. С. 1341–1346.
- Потапова М.В., Хаирова Т.Н., Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании студенческой молодежи // Международный научный студенческий вестник. 2015. № 5. С. 459–460.
- Агаев Н.Ф., Челнокова Е.А., Житникова Н.Е. Физическая культура как фактор формирования культуры здоровья у студентов // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58–2. С. 8–11.
- Аббасов Р.Р., Трегубова Т.М. Комплексное развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста на внеурочных занятиях по мини-футболу // Спорт и физическая культура в системе социальных наук: материалы всероссийской научно-практической конференции (Уфа, 26 октября 2021 г.). Уфа: Башкирский институт физической культуры, 2021. С. 10–12.
- Tannoubi A., Guelmami N., Bonsakken T. Development and Preliminary Validation of the Physical Education-Study Process Questionnaire: Insights for Physical Education University Students. Frontiers in public health. 2022. P. 1.
- Fang J.D.D., Teng P.-Ch. and Wang F.J. The Impact of Physical Education Classes on Health and Quality of Life during the COVID-19. MDPI: applied sciences. 2021. No. 11. P. 1–11.
- Серебренникова Н.А., Калимуллина О.А. Профессионально значимые качества студентов спортивных вузов: сущность и диагностика // Казанский педагогический журнал. 2021. № 6. С. 140–145.
- Трегубова Т.М. Зарубежный опыт развития профессиональных учебных заведений и его использование в отечественной теории и практике профессионального образования // Казанский педагогический журнал. 2005. № 4 (41). С. 57–64.