

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В работе обсуждается вопрос о необходимости внедрения в образовательный процесс вуза здоровьесберегающих технологий в связи с ухудшением здоровья подрастающего поколения. Приводится обоснование роли процесса физического воспитания в укреплении здоровья студентов, а также даются рекомендации по изменению организации занятий дисциплины «физическая культура» для решения обозначенной выше проблемы.

В современной системе российского образования множество проблем. Одна из приоритетных – это проблема ориентации всей системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание. В последние годы состояние здоровья подрастающего поколения России характеризуется наличием негативных тенденций, которые могут привести к критическому ухудшению здоровья нации. Эти факторы и обуславливают возрастание интереса к проблеме здоровья со стороны таких ученых как И.А.Аршавский, А.П. Лаптев, Ю.П. Лисицын, Л.Г. Татарникова и др. Возникшая ситуация является как следствием влияния неблагоприятных социально-экономических условий, так и итогом нерешенных педагогических и медико-профилактических проблем в области сохранения и укрепления здоровья. К неблагоприятным условиям отрицательно влияющих на здоровье учащейся молодежи можно отнести гиподинамию, невыполнение ряда гигиенических требований, неспособность справиться с учебной нагрузкой, неправильное питание, нарушение режима сна и отдыха, отсутствие элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

В итоге совокупного действия названных негативных факторов, которые сопутствуют повседневной жизни учащейся молодежи, наблюдается катастрофическое ухудшение физического, психического и нравственного здоровья, что позволяет сделать вывод, согласно которому традиционный педагогический процесс нельзя считать здоровьесберегающим.

Проводимые в последние годы валеологические исследования указывают на две основные причины ухудшения здоровья подрастающего поколения. Первая из них связана с характером образовательного процесса, в котором можно выделить следующие факторы риска:

- стрессовая педагогическая тактика (страх не сдать экзамен, быть отчисленным и т. п.);
- интенсификация учебной нагрузки;

- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям обучающихся;

- нерациональная организация учебной деятельности;

- отсутствие системы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Вторая же причина ухудшения здоровья кроется в неспособности самих учащихся и студентов заботиться о собственном здоровье. Ни в семье, ни в образовательных учреждениях человек как правило не получает серьезных знаний о собственном здоровье и тем более практических навыков, которые могли бы сформировать у него культуру здоровья. Не существует системы формирования чувства ответственности за свое здоровье и не создается установка на здоровый образ жизни.

В связи с этим ученые говорят о необходимости приведения педагогических технологий в соответствие с законами становления и развития растущего организма, то есть необходимости сделать их природосообразными, а значит и здоровьесберегающими, или валеологически целесообразными.

Результатами исследований в области обозначенной проблемы служат построение и практическое внедрение здоровьесберегающих технологий, основанных на индивидуализации обучения и направленных на удовлетворение образовательных потребностей каждого обучающегося с учетом его интересов, склонностей, функциональных и учебно-познавательных возможностей.

Таким образом на стыке возрастной физиологии, педиатрии, педагогики, психологии разрабатывается новое междисциплинарное научно-практическое направление, которое можно назвать развивающей педагогикой оздоровления, а в педагогической науке широкое распространение получил термин « здоровьесберегающие образовательные технологии».

Н.К.Смирнов предлагает рассматривать данное понятие с двух сторон: как качественную

характеристику любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания наделяют их признаками здоровьесбережения.

Отличительными особенностями здоровьесберегающих образовательных технологий Н.К. Смирнов считает: индивидуализацию педагогических воздействий; творческий характер образовательного процесса; представленность психологической и психотерапевтической составляющих в работе педагога.

Одной из важнейших задач современного образования является формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у подрастающего поколения, эта задача именно системы образования, потому что человек с детского возраста и значительную часть своей жизни проводит в образовательных учреждениях. Для реализации этой задачи Е.Е. Чепурных предлагает следующие решения: формирование социальных норм здорового образа жизни; выявление причин, препятствующих здоровому образу жизни, а также «факторов риска» потери здоровья; формирование здоровьесберегающих образовательных сред.

В связи с этим все настойчивее ведется поиск и предпринимаются попытки создания такой системы образования, которая наряду с обеспечением необходимых условий для полноценного естественного развития человека, способствовала бы формированию у него потребности здоровья, пониманию основ здорового образа жизни, обеспечивала бы практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического и психологического здоровья. Поэтому социальный заказ на поиск путей сохранения и развития нации, ее здоровья должен быть адресован педагогической общественности, членам семьи, работникам образовательных учреждений.

В учебном заведении «здоровье» личности есть ценность не только личная и социальная, но и образовательная. Здоровье как образовательная ценность может рассматриваться вне связей с другими компонентами образования: содержание образования и процесс обучения (организация, методы и приемы); сам образовательный институт как тип учреждения.

Управление педагогическим процессом в целях улучшения здоровья возможно на двух уров-

нях: 1) управление деятельностью обучаемых и 2) управление деятельностью педагога – организатора учебно-воспитательного процесса.

На первом уровне главным фактором в руках субъекта управления являются педагогические средства, к которым можно отнести все то, что может быть использовано для улучшения здоровья. В практике учебных заведений это содержание, принципы, методы обучения и воспитания, формы организации, способы и стили обучения и др.

Успешное использование возможностей указанных педагогических средств для повышения уровня здоровья происходит через характер деятельности обучаемых и личность педагога. В настоящее время возрастает значение личности педагога и в решении оздоровительных задач.

Переход на формирование в учебном заведении здорового человека требует совершенства существующих форм управления педагогической деятельностью. Нужно научить самого педагога умению ставить и решать оздоровительные задачи, планировать и применять педагогические средства, необходимые не только для формирования знаний и умений, но и достаточные, чтобы стимулировать у обучаемых потребность в здоровом образе жизни, внести в процесс обучения коррективы, позволяющие добиться более высокого оздоровительного результата.

Здоровый образ жизни нельзя приобрести раз и навсегда на каком-то этапе процесса обучения, как это происходит с освоением таблицы умножения. Образ жизни может быть здоровым только тогда, когда он развивается, дополняется различными новыми полезными для здоровья элементами, привычками и тем самым совершенствуется. Поэтому здоровому образу жизни нужно постоянно учить, и от того как преподают зависит качество обучения и воспитания.

В связи с возрастанием актуальности обозначенной выше проблемы большое внимание уделяется валеологическому образованию учащейся молодежи.

Следует отметить, что в настоящее время валеологическое образование студентов в определенной степени дают вузовские кафедры физического воспитания. Это обусловлено программой дисциплины «Физическая культура», которая направлена на решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач, в частности: знание научно-

биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие и совершенствование психофизических способностей качеств и свойств личности.

Ни у кого не вызывает сомнения тот факт, что одним из средств оздоровления человека является физическое воспитание. Поэтому первый и реальный шаг на пути обновления и развития физического воспитания в вузах ученые и практики видят в преобразовании деятельности кафедр физического воспитания. Так как именно они призваны формировать здоровый образ жизни студента и утверждать в общественном сознании «моду» на здоровье. Именно здесь должен провозглашаться культ физически крепкой и здоровой личности. Кафедра физического воспитания – это прежде всего культурный центр вуза, в котором студент может получить консультацию по вопросам самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационального питания и закаливания, психотренировки и семейного физического воспитания, овладеть популярной методикой, научиться постоянно заботиться о сохранении и укреплении здоровья всеми возможными методами и способами.

Таким образом, физическое воспитание содержит неограниченные возможности для всестороннего развития человека. Оно помогает ему раскрыть свои двигательные способности, мобилизовать психические и физические силы. Занятия физическими упражнениями и спортом активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы, обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, ускоряют процесс вхождения в работу и функционирования систем кровообращения и дыхания. Оздоровительное и лечебное влияние физических упражнений на организм становится более эффективным, если они правильно сочетаются с закаливающими средствами в виде водных процедур, солнечных и воздушных ванн, массажа.

Таким образом, регулярное применение физических упражнений и закаливающих факто-

ров повышает жизненный тонус организма занимающихся, его естественный иммунитет, улучшает функции вегетативных систем, работоспособность и предупреждает преждевременное старение.

Из сказанного следует, что рациональное использование средств физической культуры должно способствовать позитивному изменению показателей физического развития, функционального состояния и психофизиологических возможностей организма. В определенной степени в процессе таких занятий можно формировать личностные качества, и психофизическую готовность к профессиональной деятельности.

Следовательно, мы можем констатировать тот факт, что учебные занятия по физической культуре в вузе – это не только активный отдых, психологическая разгрузка, оздоровление, спортивная подготовка, как их иногда представляют, но и система приобретения жизненно необходимых качеств, умений, навыков. Ее значимость существенно выросла в связи с получением статуса гуманитарной составляющей высшего образования. Учебный процесс по физической культуре – это разностороннее образование и воспитание студенческой молодежи, которому свойственны не только описательные и объяснительные функции, но и прогностические, преобразующие, направленные на достижение целостности знаний о человеке, его возможностях, жизненных ценностях, на осознание своего места в развивающемся обществе, на формирование физической культуры личности студента.

Но как показывает собственный опыт работы на кафедре физического воспитания и анализ работы кафедр других вузов, несмотря на валеологическую направленность курса «физическая культура», эффективность его в решении этой проблемы невелика, прежде всего из-за недостаточного количества часов выделенного на предмет «физическая культура».

Следует также подчеркнуть, что негативным фактором является то, что обязательное в вузах физическое воспитание с давних пор рассматривается как подготовка к спорту высших достижений. Его минус в том, что до сих пор существует единая оценка, показывающая успех процесса физического воспитания – это спортивный результат. По нему судят о работе тренеров и о работе преподавателей. Все сводится к сдаче контрольных нормативов, а знания о том как приобрести здоровье, как

сформировать здоровый образ жизни, потребность в нем не входят в систему оценки успешного протекания процесса физического воспитания. Проблема в том, что на первом месте стоит не личность студента, а его внешние показатели, характеризуемые контрольными нормативами, предусмотренными учебной программой. При таком подходе процесс физического воспитания утрачивает субъективное начало – человеческую личность, к которой предъявляются повышенные требования со стороны общества.

По медицинским данным с каждым годом растут показатели заболеваемости среди студентов, причем налицо их увеличение за время обучения. По результатам анкетирования проведенного среди студентов первого курса (n=426 человек) более одной трети студентов не знают основ здорового образа жизни и только 8% регулярно занимаются физической культурой и спортом. В связи с этим следует искать пути разрешения обозначенной проблемы, используя богатейший арсенал средств физической культуры.

В свете вышеизложенного мы считаем, что немаловажную пользу может принести организация при кафедрах физического воспитания спецкурсов, раскрывающих основы самоорганизации здорового образа жизни с привлечением для его разработки физиологов, психологов, медиков, социологов и других специалистов, способных дать студентам глубокие знания по анатомии, физиологии, экологии человека, гигиене умственного и физического труда, семейной жизни и другой тематике.

Кроме того, по нашему мнению, в спецкурс должны входить различные мероприятия, входящие в состав оздоровительных мер физичес-

кого воспитания студентов. К первой группе мероприятий можно отнести закаливающие процедуры и оздоровительные системы физических упражнений (дыхательная гимнастика А.Г. Стрельниковой, йога и др.); другая группа мероприятий предполагает проведение коррекционной работы со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, а также средства профилактики различных заболеваний для практически здоровых студентов. Отдельную группу составляют дополнительные меры, не являющиеся физкультурными, но целесообразные в процессе физического воспитания в качестве сопровождающих мер (фитотерапия, музыкотерапия, ароматерапия и др.) Такой подход к физическому воспитанию и образованию студентов может принести более выгодный, чем здравоохранение, путь к активному долголетию человека, основанный на его физическом и психосоциальном благополучии. Более того по мнению ученых знания и убеждения студентов, представленные как система новых взглядов и ценностей, как форма общественного сознания, распространяемые в сфере общественного производства, станут важны, когда молодые специалисты начнут работать, принося позитивные результаты и, приумножая тем самым здоровье общества (через улучшение личностного здоровья).

Но, прежде всего, кафедры физического воспитания должны резко усилить педагогическое содержание данной учебной дисциплины, в полной мере использовать здоровьесберегающие образовательные технологии, обратив особое внимание на формирование у студентов осознанного отношения к здоровому образу жизни, который является важнейшим средством сохранения и укрепления здоровья.

**Список использованной литературы:**

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М., 1982.-250с.
2. Лаптев А.П., Горбунов В.В. Твой режим дня. – М.: Советский спорт, 1988.-48с.
3. Лисицин Ю.П. Слово о здоровье – М.: Сов. Россия, 1986.-192с.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.-121с.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.-368с.
6. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. – СПб, 1995.– 352с.
7. Чепурных Е.Е. Национальная концепция охраны здоровья в системе образования // Магистр.-1999.– №3.-с.3-13.