УДК 372.8:613

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

***Руслан Николаевич Калакуцкий**, кандидат педагогических наук,*
Юго-Западный государственный университет,
г. Курск

Аннотация

В работе представлены результаты проведенного исследования по разработке педагогической технологии формирования навыков здоровьесберегающего поведения у студентов вузов. Автором установлены внешние и внутренние причины, негативно влияющие на состояние здоровья студентов в процессе обучения в вузе.

Ключевые слова: педагогическая технология; навыки здоровьесберегающего поведения; студенты вузов.

PEDAGOGICAL TECHNOLOGY OF FORMATION OF HEALTH SAVING BEHAVIOR SKILLS AMONG THE STUDENTS OF HIGHER SCHOOLS

***Ruslan Nikolaevich Kalakutsky**, the candidate of pedagogical sciences,*
Southwest State University,
Kursk

Annotation

The work presents the results of the conducted research on working out the pedagogical technology for formation of the health saving behavior among the students of higher schools. The author establishes the external and internal reasons negatively influencing on the state of health of students in the course of training in higher school.

Keywords: pedagogical technology, health saving behavior skills, students of higher schools.

Высокая напряженность обучения в вузе, повышенные требования к профессиональному долголетию, а также наличие сопутствующих негативных социально-демографических факторов предъявляют повышенные требования к сохранению здоровья студентов. Здоровье человека в значительной степени определяется здоровьесберегающим поведением – некоторой обобщенной характеристикой его взаимодействия с окружающей средой и социумом [2]. Проблема оздоровительной направленности физической культуры определяется также прогрессивным ухудшением состояния здоровья не только студентов, но и всего населения России. На фоне общего социального неблагополучия из года в год снижается качество поступающих в вузы по показателям физического состояния и психического здоровья. В связи с этим назрела необходимость создания действенной системы сохранения и укрепления здоровья студентов методами организации физической культуры с оздоровительной направленностью и формирования у них навыков здоровьесберегающего поведения [3].

Особое значение в этом плане приобретают мероприятия, базирующиеся на педагогических основах укрепления физического и психического здоровья, обеспечение здорового образа жизни и оптимального физического состояния. Двигательная активность студентов рассматривается как главный, а подчас и единственный способ формирования и поддержания здоровья [1].

Все вышеизложенное определило необходимость формирования навыков здоровьесберегающего поведения у студентов вузов.

Нацеленность физической культуры на формирование навыков здорового образа жизни, укрепления физического и психического здоровья, обеспечение доступной физической активности затрагивает не только интересы каждого студента, но и является частью национальной Программы оздоровления населения нашего государства.

Несмотря на то, что вышло в свет большое количество законов и указов, внедрение в практику новых прогрессивных форм и видов оздоровительной физической культуры идет медленно и сопряжено с большими трудностями. Это касается и дошкольного, и школьного, и вузовского физического воспитания.

Наиболее существенным признаком оздоровительной направленности физической культуры является свободная деятельность по физическому и духовному самосовершенствованию студентов.

Особое место в нашей работе было уделено комплексному подходу к формированию здоровьесберегающего поведения у студентов, который включал:

– координацию и преемственность деятельности преподавательского и руководящего состава вуза по формированию навыков здоровьесберегающего поведения у студентов;

– создание стройной педагогической системы с первых до выпускных курсов по привитию специальных знаний для формирования здоровьесберегающего поведения у студентов;

– создание системы саноцентрических знаний, позволяющей пропагандировать здоровый образ жизни.

Проведенное изучение уровня здоровья студентов (n=171) показало, что функциональные резервы организма определяют не только работоспособность, но и их состояние здоровья.

В рамках проведения педагогического эксперимента по состоянию здоровья студенты были разделены на три группы. В первую «группу А» – «здоров», вошли 45,2% студентов, во вторую – «группу Б» – «практически здоров» – 34,1% и в третью «В» – «имеющие отклонения» – 20,7% студентов.

С целью определения причин, негативно влияющих на состояние здоровья, был проведен опрос студентов и профессорско-преподавательского состава вуза. Результаты опроса представлены в таблицах 1 и 2.

В ходе дальнейшего исследования определялись основные направления деятельности по формированию навыков здоровьесберегающего поведения у студентов и, на этой основе разрабатывалась соответствующая педагогическая технология развития этих навыков. Проведенные исследования позволили разработать поэтапную концепцию физкультурно-оздоровительного воздействия на студентов вузов.

Таблица 1

Ранговая структура внутренних причин, негативно влияющих на состояние здоровья студентов вуза (n= 171)

Значимость (ранговое место)	Внутренние причины	Ранговый показатель (%)
1	Недостаточный уровень развития, умений, навыков здоровьесберегающего поведения	17,1
2	Слабые знания особенностей здоровьесберегающего поведения	14,7
3	Низкий уровень индивидуальной физической подготовленности	13,3
4	Невысокий уровень двигательной активности и мотивации к занятиям физическими упражнениями	12,8
5	Инертность и неуравновешенность высшей нервной деятельности	12,2
6	Недостаточный уровень развития психических процессов памяти, внимания, сенсомоторики	11,7
7	Недостаточность индивидуального опыта организации профессиональной деятельности, учебы и самодисциплины	10,3
8	Невысокий уровень развития коммуникативных качеств	7,9

Таблица 2

Ранговая структура внешних причин, негативно влияющих на состояние здоровья студентов вуза (n= 171)

Значимость (ранговое место)	Внешние причины	Ранговый показатель (%)
1	Смерть близких родственников	19,1
2	Вредные привычки	16,7
3	Неустойчивые семейные отношения, развод родителей	15,3
4	Нездоровый морально-психологический климат в студенческих коллективах	14,8
5	Высокие нагрузки во время учебы в вузе	14,2
6	Негативные отношения с профессорско-преподавательским составом	11,5
7	Другие причины	8,4

Основываясь на положениях данной концепции, была разработана педагогическая технология формирования навыков здоровьесберегающего поведения у студентов с использованием средств физической культуры, системообразующим фактором, которой являются функциональные резервы профессионального здоровья (рис.).

Рис. Педагогическая технология формирования навыков здоровьесберегающего поведения у студентов вузов

В результате исследований была проведена оценка влияния занятий физической культурой на формирование у студентов навыков здоровьесберегающего поведения.

По результатам сравнительного педагогического эксперимента, было выявлено,

что студенты экспериментальной группы имеют более выраженную ориентацию на здоровый образ жизни. Так, 92% студентов ЭГ предметно ориентированы на заботу о своем здоровье в отличие от 74% студентов КГ. Аналогичные различия установлены и по другим показателям, характеризующим мотивацию студентов к здоровьесберегающему поведению. Это доказывает, что занятия физической культурой и спортом имеют существенное значение в ориентации студентов на здоровый образ жизни. Физкультурно-спортивная деятельность вооружает студентов опытом саморегуляции и самоорганизации в повседневной деятельности.

ВЫВОД: разработанная технология формирования навыков здоровьесберегающего поведения у студентов вузов с использованием средств физической культуры показала высокую эффективность, это способствовало укреплению здоровья обучаемых и повышению уровня их работоспособности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян, Н.А. Экология, здоровье, качество жизни : учебное пособие / Н.А. Агаджанян, Г.П. Ступаков, И.Б. Ушаков ; Астраханская гос. мед. академия. – Астрахань : [б.и.], 1996. – 260 с.
2. Амельченко, И.А. Проблемы реализации здоровьесберегающих технологий в системе физического воспитания студентов специального учебного отделения / И.А. Амельченко, Е.Г. Олейник // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / Харьковская гос. акад. дизайна и искусств. – Харьков, 2007. – № 2. – С. 70-75.
3. Бодрова, Е. Ю. Современные подходы к организации физического воспитания студентов вуза / Е.Ю. Бодрова, О.В. Головин // Мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. «Человек. Культура. Образование» / Новорос. гос. ун-т. – Новосибирск, 2006. – С. 34-39.

Контактная информация: sdd-bae@mail.ru

УДК 796.412.2

ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ЛОКАЛЬНЫХ ОТЯГОЩЕНИЙ В СИЛОВОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК

***Людмила Алексеевна Карпенко**, кандидат педагогических наук, профессор,*
***Татьяна Николаевна Ключинская**, аспирант,*
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье представлены данные о применении локальных отягощений и средствах развития силовых и скоростно-силовых качеств в спортивной акробатике и аэробике, художественной и эстетической гимнастике.

Ключевые слова: силовые и скоростно-силовые качества, локальные отягощения, гимнастические виды спорта.

EXPERIENCE OF APPLICATION OF LOCAL WEIGHTS IN STRENGTH AND SPEED-STRENGTH PREPARATION OF GYMNASTS

***Lyudmila Alekseevna Karpenko**, the candidate of pedagogical sciences, professor,*
***Tatiana Nikolaevna Klyuchinskaya**, the post-graduate student,*
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg

Annotation

Information in this article covers the application of local weighs and means of development of strength and speed-strength qualities in sports acrobatics and aerobics, rhythmic and aesthetic gymnastics.