

**Бубнова Маргарита Сергеевна**

студентка

Высшая школа бизнеса

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**Гарагаль Елизавета Вячеславовна**

студентка

Высшая школа бизнеса

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**Шкурнит Марина Николаевна**

доцент, преподаватель

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ  
И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

*Аннотация:* в данной статье авторы поднимают одну из самых актуальных проблем образования на сегодняшний день – проблему внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс особенно в связи с тенденцией к ухудшению физического и психологического состояния здоровья молодых людей в последние годы. Ключевым решением данной проблемы может стать развитие у студентов осознания того, что физическая культура должна быть направлена не только на укрепление здоровья и развитие организма человека, но и на более сложную задачу – значимость здоровья в системе ценностных ориентаций.

***Ключевые слова:** физическое воспитание, здоровьесберегающая деятельность, здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающие педагогические методы.*

Фундамент психического и физического здоровья ребенка закладывается с первых месяцев его жизни. В школьном возрасте происходит формирование у ребенка представления о правильном и здоровом образе жизни. Физическое воспитание в школе представлено прежде всего уроками физической культуры, которые обязательны во всех средних общеобразовательных учреждениях и проводятся не менее трех раз в неделю. Однако многие подростки, закончив школу, совсем перестают заниматься физической культурой по разным причинам. Это приводит к тому, что в вузах России с каждым годом увеличивается количество студентов, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья. По данным специалистов в специальную медицинскую группу (СМГ) направляются 25–45% студентов первого курса, а 10–15% являются полностью освобождёнными от практических занятий по физической культуре [1].

Если в кластере среднего образования физическая культура направлена больше на укрепление здоровья и развитие организма ребенка, то в высшей школе перед преподавателем физкультуры стоит более сложная задача - донести до студента значимость здоровья в системе ценностей.

Тенденция к ухудшению здоровья подрастающего поколения наиболее заметна в последние годы. Плохое физическое и психологическое состояние здоровья у молодых людей связано с неблагоприятными экологическими, социально-экономическими условиями, а также с нерешенностью педагогических и медико-профилактических проблем. Эти неблагоприятные факторы сопутствуют повседневной жизни учащейся молодежи, в последние годы наблюдается катастрофическое ухудшение их физического, психологического и морально-нравственного здоровья. Такой порядок вещей не позволяет назвать традиционный педагогический процесс здоровьесберегающим.

В Концепции модернизации российского образования на период до 2015 года и Послании Президента РФ Федеральному собранию говорится, что

обновленное образование должно сыграть ключевую роль в сохранении нации, ее генофонда, обеспечении устойчивого, динамичного развития российского общества с высоким уровнем жизни, гражданско-правовой, профессиональной культурой и культурой здоровья. Здоровьесберегающие технологии в образовании являются прямым решением поставленных правительственных задач.

Здоровьесберегающие технологии – это совокупность мер, наиболее благоприятных для развития интеллектуальных, физических, нравственных, творческих и иных сторон человека, направленных на сохранение здоровья человека на всех этапах развития и обучения.

Можно рассматривать данное понятие с двух сторон. Во-первых, как качественную характеристику любой образовательной технологии, некий «сертификат безопасности здоровья» для обучающегося. Во-вторых, здоровьесбережение представляет собой систему принципов, методов и приемов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения и наделяют их признаками здоровьесбережения. Здоровьесберегающие педагогические методы предполагают индивидуальный подход, творческий характер обучения, психологическую и психотерапевтическую составляющую в работе преподавателя.

Одним из элементов здоровьесбережения в учебном заведении является физическая культура. Занятия физической культурой способствуют улучшению самочувствия, поддержанию физического тонуса, предупреждению многих заболеваний. Популяризация спорта в учебных заведениях является одной из самых перспективных и реальных средств по достижению здоровьесберегающей концепции в образовательном процессе и оздоровлению молодежи. Именно на занятиях физической культурой должен провозглашаться культ сильной и крепкой здоровой личности. Кафедра физического воспитания должна быть культурным центром, где студент может получить консультацию по вопросам самостоятельных физических занятий, правильного питания, закаливания, психотренировки и семейного физического воспитания. Каждый студент должен научиться заботиться о сохранении и укреплении здоровья всеми возможными способами.

Исследователи здоровья вузовской молодежи констатируют низкую физическую активность почти у 76% студентов, избыточную массу тела имеют 15–20% [2]. Одним из наиболее значимых факторов, препятствующих повышению физической активности молодежи является уменьшение количества занятий физической культурой от 1 курса к 5. Еще одним серьезным препятствием на пути развития у молодежи здоровьесберегающих установок является недостаток часов, выделенных на предмет «физическая культура» и несерьезное отношение самих студентов к этому предмету. Для того, чтобы избавиться от этой проблемы необходимо расширить границы дисциплины. Итогом освоения дисциплины «физическая культура» должна стать не сдача нормативов, а знание студентов о том, как приобрести здоровье и какими способами его поддерживать.

Мы считаем, что помимо привычных тренировок в спортивном зале, огромную пользу студентам может принести организация на кафедрах физического воспитания спецкурсов для студентов всех направлений по изучению анатомии и физиологии человеческого организма, гигиене умственного и физического труда, планированию будущей семейной жизни и т. д. Могут организовываться также различные лекции по здоровому питанию, составлению индивидуального рациона. В практические физические занятия могут быть включены различные методики дыхательной гимнастики, йоги, пилатеса, ЛФК. Занятия физической культурой, помимо оздоровления, должны учить работать в команде, развивают коммуникативные навыки. Такая модель организации занятий физической культурой, а точнее расширение привычного понимания физической культуры, поможет студентам оздоровиться физически и психологически и даст правильную установку о значимости здоровья на будущее. Преподаватели физической культуры должны усилить педагогическое содержание дисциплины и внедрить здоровьесберегающие технологии в ее изучение.

### ***Список литературы***

1. Илюша М.В. Мониторинг состояния здоровья студентов-первокурсников торгово-экономического вуза [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://sibac.info/archive/guman/4\(19\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/4(19).pdf)

2. Институт социологии российское общество социологов здоровье студентов: Социологический анализ. – М.