

Андрющенко Лилия Борисовна

д-р пед. наук, профессор

Витъко Сергей Юрьевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

DOI 10.21661/r-113993

ГЛОБАЛЬНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Аннотация: в статье представлен анализ формирования у студентов готовности к здоровьесберегающему образу жизни. В XXI веке образовательные организации различных стран, регионов, территорий становятся все более связанными между собой, поэтому условия обучения требуют глобального подхода. Именно «готовность» субъектов образовательного процесса может выступить интеграционным фактором организационной-дидактической составляющей учебного процесса.

Ключевые слова: глобальные тенденции, образовательные организации, студенты, готовность, здоровьесбережение.

Введение. Проблема готовности студентов к осуществлению здоровьесформирующего стиля жизни на основе рационального использования оздоровительно-восстановительных технологий как фактора сохранности здоровья представляется в настоящее время актуальной и значимой [2].

В XXI веке образовательные организации различных стран, регионов, территорий становятся все более связанными между собой, поэтому условия обучения требуют глобального подхода. «Формальные и неформальные условия обучения в школах и системе образовательных учреждений должны

быть созданы таким образом, чтобы информировать, вдохновлять и преобразовывать людей с целью повышения качества их жизни, работы и досуга» (Чин Минг-Кай, 2016, с. 30). Мировая эпидемия избыточного веса, рост сердечно-сосудистых и нервных заболеваний послужили основанием для реформирования программ в сфере физической культуры. В России разработаны и внедрены в образовательный процесс ФГОС ВО 3+, где дисциплины по физической культуре и спорту предусмотрены во всех направлениях подготовки бакалавров, что является государственным заказом на оздоровление нации. В новых стандартах предусмотрено формирование готовности студентов применять эффективные средства, методы и организационные формы для развития индивидуальной здоровьесформирующей жизнедеятельности [1; 4].

Значимость данной проблемы актуализируется рядом устойчивых противоречий между:

- содержанием современных концептуальных установок о необходимости пропаганды здорового образа жизни среди молодежи и социокультурными условиями окружающей среды;
- современным уровнем развития системы образования, основой которого является педагогический процесс, и необходимостью четкого научного регулирования учебной и дисциплинарной нагрузки обучающихся в зависимости от уровня здоровья;
- уровнем профессиональной компетентности современного педагога и методическими возможностями реализации методов активного познавательного обучения в учебном процессе, стимулирующих интерес и потребность обучающихся к получению знаний, умений и навыков формирования здорового стиля жизни.

На основании выявленных противоречий была определена *проблема исследования*, содержание которой сформулировано следующим образом: каково педагогическое обеспечение здоровьесформирующими технологиями

на современном этапе развития дисциплины «Физическая культура» в учреждениях высшего образования?

Экспериментальная часть. Для обсуждения указанной проблемы необходимо ретроспективно проанализировать тенденции и характер заболеваемости абитуриентов, выявить закономерности их развития для внесения изменений в рабочие программы по дисциплинам «Физическая культура и спорт».

На основе анализа данных, представленных поликлиникой №68 г. Москвы, где проходят медицинский осмотр студенты Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова и мониторинговых исследований состояния здоровья студентов первого курса, проведенных на кафедре физического воспитания, было выявлено:

- заболеваемость имеет тенденцию к росту – наблюдаются статистически достоверные приросты: по обращаемости населения в возрасте 15–18 лет; по инвалидности; уровню физического развития;
- определился ряд заболеваний, имеющих высокие уровни (болезни системы кровообращения, хронические неспецифические болезни органов дыхания и т. д.);
- выделилась группа важных, ранее редко встречавшихся заболеваний (эндокринные, аллергические, врожденные пороки, болезни иммунной системы и др.);
- сложилась тенденция формирования множественной патологии;
- выровнялись показатели здоровья во всех специальных группах.

Учеными и специалистами с медицинским образованием, врачами – практиками была разработана программа «Образование и здоровье», которая консолидировала достижения в области теории и методики физической культуры и спорта, оздоровительной физической культуры и практической медицины по вопросам внедрение высокоэффективных спортивно-оздоровительных технологий [1].

Программа предусматривала оздоровительную направленность учебного процесса. Для студентов основного отделения, не имеющих хронических заболеваний, средства и методы восстановления и повышения функциональных возможностей организма подбирались с учетом заболеваний, характерных для студентов РЭУ. Данная концепция положена в основу разработки рабочих программ по фитнессу, аквафитнесу, плаванию, оздоровительному бегу, баскетболу, спортивным единоборствам, бильярду, культивируемым в Университете видам спорта. В них включались дыхательные упражнения различного характера, например, гипоксическая тренировка по Ю.Б. Буланову, дыхательные гимнастики В.С. Чугунова, йоги – дыхательные упражнения для коррекции веса и фигуры, трехфазное дыхание Кофлера-Лобановой-Лукьяновой, тренировка резервов мощности дыхательной системы по С.Н. Кучкину, дыхательные упражнения для профилактики заболеваний органов зрения; с целью профилактики эмоционального перевозбуждения применялись специальные дыхательные упражнения по П.С. Бреггу, релаксационный тренинг и функциональная музыка по Н.Н. Сентябреву.

Рациональное сочетание средств ЛФК и занятий видами спорта, совместимыми с профилем заболеваемости студентов специального медицинского отделения, позволили получить значительный мотивационный эффект к занятиям различными оздоровительными системами [5].

Повышение работоспособности и спортивных результатов студентов спортивного отделения осуществлялось методами физиотерапии и ЛФК. Для снижения травматизма в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности применяются методы висцеральной хиропрактики и стрейтчинга. Для повышения функциональной работоспособности организма применяются методики азонотерапии. Результаты многолетней работы свидетельствуют о высокой продуктивности предложенной концепции формирования физического здоровья студентов [4; 6].

Однако проведенный опрос студентов первых-четвертых курсов (738 человек) на предмет изучения готовности к применению здоровьесформирующих технологий в процессе жизни и будущей профессиональной деятельности показал достаточно низкий уровень сформированности уровня готовности (38,4%). Дифференцированный анализ результатов анкетирования показал, что параметры готовности – желание знать (ЖЗ) о своем физическом здоровье и уметь самосовершенствоваться (УС) в различных оздоровительных системах имеет гетерохронный процесс развития. В педагогическом процессе формирования знаний, умений и навыков применения здоровьесберегающих технологий наблюдаются значительный прирост показателя ЖЗ от курса к курсу (1-й курс – 39,6% студентов; 2-й – 62,7%; 3-й – 68,5%; 4-й – 84,7%), что свидетельствует об эффективных формах передачи знаний о состоянии здоровья студентов (показатели регулярного врачебного и педагогического контроля, содержание лекционного материала, скорректированного с реальными условиями жизнедеятельности и т. п.). Процесс самосовершенствования в применении здоровьесберегающих технологий наиболее сложно формируемый в рамках учебной дисциплины, имеет низкие показатели прироста от курса к курсу (1-й курс – 19,2% студентов; 2-й – 25,8%; 3-й – 39,1%; 4-й – 52,8%). Поэтому при разработке лекционного курса, методико-практических занятий целесообразно усилить содержание материала сведениями о технологиях организации и управления формированием индивидуальной здоровьесберегающей среды жизнедеятельности. При проведении практических занятий необходимо разнообразить, более четко дифференцировать современные оздоровительные технологии по направленности воздействия для контингента студентов с различным уровнем здоровья, при этом подчеркивая их профилактическую роль [3].

Выводы:

1. Готовность студентов к индивидуальной здоровьесберегающей жизни и учебной деятельности мы рассматриваем как новое качество студента, сформированное в процессе обучения по дисциплинам физическая культура и спорт.

2. Интеграция высокоэффективных оздоровительных и спортивных технологий обучения является важным вектором учебного процесса в образовательных организациях.

3. Формирование готовности студентов к здоровьесбережению должно включать высокий уровень: мотивации к регулярным занятиям в различных формах, знаний, умений выполнять двигательные действия, участвовать в соревнованиях, развития индивидуальных психологических и социально-психологических качеств личности (волевая активность, устойчивость к стресс-факторам учебной и социальной деятельности, умение работать в коллективе и др.).

Список литературы

1. Андрющенко Л.Б. Мониторинг физического здоровья студентов / Л.Б. Андрющенко, П.Ю. Аллянова // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья: Сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф. (Брест, 24–26 октября 2013 года). – Брест: Альтернатива, 2013. – С. 65–69.

2. Андрющенко Л.Б. Педагогическая система формирования физической культуры студенческой молодежи: Монография / Л.Б. Андрющенко. – Волгоград: Нива, 2006. – 176 с.

3. Витько С.Ю. Физическое воспитание как основа развития, совершенствования и гармонизации человека в условиях технического прогресса / С.Ю. Витько, Т.И. Макаренкова, Е.Ю. Внукова, И.Н. Антонова // Актуальные направления научных исследований: от теории к практике: Сб. материалов VII Междунар. науч.-практ. конф. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс» 2016. – №1 (7). – С.103–106.

4. Кондраков Г.Б. Формирование физической культуры в вузе как важный фактор профессионально-личностного развития педагогов / Г.Б. Кондраков, Л.Б. Андрющенко, С.Ю. Витько // Актуальные вопросы психологии, педагогики и образования: Сборник научных трудов по итогам III международной научно-практической конференции. – Н. Новгород: Инновационный центр развития образования и науки, 2016. – С. 102–104.

5. Столляр К.Э. Организационно-методические подходы к комплексной оценке физической подготовленности студентов / К.Э. Столляр, С.Ю. Витько, Р.Р. Пихаев, И.В. Кондракова // Теория и практика физической культуры и спорта. – М.: Научно-издательский центр. – №9. – С. 9–11.
6. Шутова Т.Н. Интеграция традиционных видов спорта и фитнеса в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, М.А. Кузьмин, Г.Б. Кондрakov, О.В. Мамонова // Теория и практика физической культуры. – М.: Научно-издательский центр. – №9. – С. 19–22.