

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗА
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Пономарев Игорь Евгеньевич	кандидат социологических наук, профессор, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ) (344002, Россия, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 69). E-mail: ponomarev.igor54@gmail.com
Барсуков Сергей Владимирович	преподаватель, Ростовский государственный экономический университет (РИНХ) (344002, Россия, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 69). E-mail: ponomarev.igor54@gmail.com

Аннотация

В настоящее время проблема сохранения здоровья – актуальная для всех слоев населения. В связи с данным фактом научный интерес исследователей различных областей знания обращен к вопросам здоровья и здоровьесбережения. В рамках данной статьи авторы обращаются к проблеме формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов вуза на занятиях по физической культуре. Авторы статьи отмечают, что здоровьесберегающая компетенция помогает обучающимся формировать здоровый образ жизни и становится одним из основных факторов, влияющим на активную жизненную позицию и долголетие человека в целом. Акцент авторов работы делается на том, что формирование здоровьесберегающих компетенций достигается за счет реализации программы по физической культуре на основе сочетания общепедагогических и специфических методов физического воспитания. Также отмечено, что включение данных методов в образовательный процесс неразрывно связано с компетентностью самого преподавателя: ценностное отношение к здоровью, создание и поддержание благоприятного эмоционального климата на занятиях, и грамотное сочетание современных методов при реализации рабочей программы дисциплины по физической культуре.

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии, студенчество, вуз, физическая культура, культура здоровья, здоровый образ жизни, педагогические технологии, жизненная позиция.

Полноценная и активная жизнь человека связана с крепким здоровьем. Здоровье позволяет человеку развиваться, активно работать и реализовывать свои жизненные стратегии.

В настоящее время проблемы сохранения и укрепления здоровья особо актуальны для современного населения, так как отмечается снижение уровня здоровья, что фиксируется в многочисленных отечественных исследованиях. Большой массив данных о снижении здоровья населения России фиксируется в процессе Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE)¹. Согласно статистическим данным, на конец 2019 года отмечался прирост заболеваемости населения России², а в связи с ухудшением санитарно-эпидемиологической обстановки из-за распространения новой коронавирусной инфекции в течение 2020 года ситуация обострилась еще больше. Таким образом, все более становится очевидным, что тема формирования здоровьесберегающих компетенций весьма актуальна и значима на сегодняшний день.

Из анализа данных, размещенных на сайте Федеральной службы государственной статистики, видно, что также наблюдается снижение состояния здоровья молодого поколения³. В связи с чем, наиболее значимо уделять внимание сохранению и укреплению здоровья молодежи, особенно студенческой молодежи, так как крепкое здоровье и здоровый образ жизни позволяют молодым людям активно развиваться в сфере профессиональной деятельности.

Формирование здоровьесберегающего поведения и культуры здоровья в сознании студенческой молодежи является не только вопросом медицины, но и педагогической и социологической науки. Именно в вузе необходимо создать такую образовательную среду и все необходимые условия, чтобы у студентов вырабатывалось здоровьесберегающее поведение. В связи с применением

¹ Российский мониторинг экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE)». URL: <http://www.cpc.unc.edu/projects/rlms> и <http://www.hse.ru/rlms>

² Федеральная служба государственной статистики. Здравоохранение. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13721>

³ Там же.

компетентностного подхода в рамках обучения по программам высшего образования выработать здоровьесберегающее поведение студентам помогают здоровьесберегающие компетенции.

Таким образом, цель данной работы – рассмотреть формирование здоровьесберегающей компетенции у студентов вуза на занятиях по физической культуре.

Актуальность затрагиваемой в рамках данной статьи проблемы очень высока для современного общества – это подчеркивается огромным количеством научных исследований в области здоровья и здоровьесбережения. Помимо исследований, посвященных динамике здоровья населения, существуют работы, направленные на выявление социальных причины ухудшения здоровья россиян [1]. Социальное здоровье выступает важным индикатором общественного развития, что вызывает неподдельный интерес исследователей [2]. Особую значимость исследователи придают социальному здоровью студенческой молодежи [3], отмечая, что на формирование социального здоровья российской молодежи влияют такие рискогенные факторы, как «столкновение с социально деструктивной информацией, риски нарушения основных функций социализации, девальвация системы ценностей, риск формирования инфантильной безответственной личности; коммуникационные риски, снижение общего культурного уровня; формирование Интернет-зависимости; риски возникновения агрессивных форм поведения» [4]. В некоторых работах фиксируется недостаточная физическая и спортивная активность студенческой молодежи и рассматриваются механизмы популяризации физической культуры и спорта в массовом сознании обучающихся [5–7]. Также в рамках данной статьи следует обратиться к работам, где раскрываются особенности здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях [8–9]. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе занимают важное место в исследованиях здоровья студенческой молодежи [10–11]. Данные технологии позволяют устанавливать гармоничные отношения между образовательной средой и студентами.

Несмотря на то, что интерес исследователей активно обращен к здоровьесберегающим технологиям в образовательном процессе, недостаточно исследована проблема формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов высших учебных заведений в процессе занятий по физическому воспитанию.

Как мы уже отметили, основу благополучия человека составляет его физическое здоровье и высокий уровень стрессоустойчивости. Идеи об оздоровлении человеческого организма волновали ученых еще с античных времен и вызывают интерес сейчас.

По определению, которое дает Всемирная организация здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов¹. То есть, здоровый человек не только не имеет какие-либо физические недуги и недомогания, а также обладает стабильным психоэмоциональным и соматическим состоянием. Исходя из этого, для того, чтобы быть здоровым, человеку необходимо следовать здоровому образу жизни, а значит формировать здоровьесберегающее поведение.

Касаясь образовательной среды, речь о которой идет в данной статье, у студентов здоровьесберегающее поведение формируется путем освоения здоровьесберегающей компетенции, которая вырабатывается при реализации прежде всего такой дисциплины, как физическая культура.

Здоровьесберегающее поведение представляет собой совокупность действий, которые направлены на формирование, укрепление и сохранение здоровья человека [12]. Здоровьесберегающее поведение помогает выработать культуру здоровья, воспитать осознанное отношение человека к своему здоровью. Для студенческой молодежи выработка здоровьесберегающего поведения является одной из приоритетных задач, в реализации которой обучающимся помогают образовательные учреждения.

Содержание образовательных программ, которые реализуются на базе высших учебных заведений, должно соответствовать Федеральному государственному образовательному стандарту или собственному образовательному стандарту вуза по тому или иному направлению подготовки. Каждый из стандартов в качестве обязательного компонента учебного процесса включает блок по физической культуре и спорту².

В рамках дисциплин по физической культуре и спорту перед образовательным учреждением стоят следующие задачи:

- формирование у студентов вуза понимания о том, что занятия физической культурой и спортом социально значимы для населения, объяснения роли занятий физическими упражнениями

¹ Как ВОЗ определяет здоровье? URL: <https://www.who.int/ru/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

² Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. URL: <http://fgosvo.ru/fgosvo/151/150/24/89>

в гармоничном становлении развитой личности и влияния физической культуры на подготовку к трудовой деятельности;

- популяризация физической культуры и спорта среди студентов, активное вовлечение студенческой молодежи в физкультурно-оздоровительную деятельность;
- повышение общей физической подготовки студентов и развитие важных физических характеристик для выполнения профессиональной деятельности;
- активное развитие у студентов вуза потребности, направленной на физическое самосовершенствование, выработку социальных установок на здоровый образ жизни и стремление к здоровьесберегающему поведению посредством формирования сознательного использования средств физической культуры;
- обучение студентов основам безопасности при самостоятельных занятиях физическо-оздоровительной деятельностью.

Решение перечисленных задач позволяет сформировать у студенческой молодежи универсальные здоровьесберегающие компетенции, которые выражены в умении сохранять высокий уровень физической подготовки для того, чтобы выполнять успешную трудовую деятельность; в способности самостоятельно применять методы физического развития и воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, к достижению должного уровня физической подготовленности, чтобы участвовать в профессиональной деятельности; в выработке способности использовать методы и средства познания для интеллектуального развития студенческой молодежи.

Сформированные здоровьесберегающие компетенции представляют собой характеристику, которая включает представления о здоровом образе жизни, ценностном отношении к своему здоровью и здоровью окружающих людей, мотивацию к физкультурно-оздоровительной деятельности, выработку навыков и умений для укрепления здоровья, а также готовность нести ответственность за собственное здоровье.

При реализации рабочей программы по физической культуре используются общепедагогические и специфические методы физического воспитания.

Словесный и наглядный методы входят в общепедагогический метод. Например, данные методы используются при изложении преподавателем нового материала, здесь же учитываются и словесные оценки, комментарии и замечания. Совместно со словесным методом преподаватель использует наглядный метод. Наглядный метод – это показ упражнений, различных техник и тактических действий.

Специфические методы физкультурно-воспитательной деятельности: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы. Данные методы позволяют составить нагрузку по объёму и интенсивности.

Игровой метод – игровая форма физических упражнений, которая необходима для совершенствования двигательной активности обучающихся. Игровой метод развивает быстроту реакции, координацию движений и пространственную ориентацию, воспитывает у студентов такие нравственные качества, как чувство взаимопомощи и сотрудничества, коллективизм, инициативность и вырабатывает устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Соревновательный метод позволяет задействовать студентов в физическую активность через соревнования. Соревновательный метод позволяет создать определенный эмоциональный и физиологический фон, который позволит человеку максимально проявить функциональные возможности организма человека.

Сочетание перечисленных методов опирается на здоровьесберегающие и информационно-коммуникативные технологии, а также технологии личностно-ориентированного подхода и дифференцированного физкультурно-оздоровительного образования.

Безусловно, огромную роль при формировании здоровьесберегающих компетенций у студентов на занятиях по физической культуре играет компетентность преподавателя. Каждому преподавателю дисциплины «Физическая культура» необходимо владеть знаниями о физиологических процессах, об индивидуальном и социальном здоровье, а также научно-гигиенических основах образовательного процесса. Сам преподаватель должен транслировать ценностное отношение к здоровью, создавать благоприятный эмоциональный климат на занятиях и пользоваться современными методами при реализации рабочей программы дисциплины по физической культуре: обсуждение и дискуссия, обучающие игры, «визуализация», метод проектов, проблемный метод (при ознакомлении с оздоровительными системами физического воспитания, подборе комплексов физических упражнений).

Здоровьесберегающие компетенции у студентов формируются не только в рамках обязательных занятий по физической культуре, но и в процессе факультативных групповых занятий, направленных на формирование культуры здоровья, а также при обеспечении рационального соблюдения режима труда и отдыха.

Таким образом, проанализированный нами материал, показывает, что проблема формирования здоровьесберегающих компетенций для студентов вузов на занятиях по физической культуре является весьма актуальной, так как здоровьесберегающее поведение позволяет молодым людям получить знания и умения в области сохранения и укрепления своего здоровья. Основываясь на этом, российская система образования вузов одной из приоритетных целей ставит выработку у студентов здоровьесберегающих компетенций. Достижение данной цели осуществляется за счет реализации программы по физической культуре на основе сочетания общепедагогических и специфических методов физического воспитания. Включение данных методов физического воспитания в образовательный процесс неразрывно связано с компетентностью самого преподавателя, которому необходимо транслировать ценностное отношение к здоровью, создавать благоприятный социально-психологический климат на занятиях и грамотно применять современные методы физического воспитания в учебном процессе.

Литература

1. Журавлёва И.В. Почему не улучшается здоровье россиян? // Вестник Института социологии. 2013. № 6. С. 163–176.
2. Гафиатулина Н.Х. Социальное здоровье личности в контексте теории социологического органицизма // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2019. № 5. С. 22–25.
3. Гафиатулина Н.Х., Шевченко А.М., Самыгин С.И. Социальное здоровье студенческой молодежи с позиций концепции адаптации и адаптационных ресурсов // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2019. № 8. С. 30–33.
4. Касьянов В.В., Гафиатулина Н.Х., Самыгин С.И. Киберсоциализация как рискогенный фактор влияния на социальное здоровье российской молодежи в эпоху цифровых технологий // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2019. № 6. С. 21–26.
5. Виленский М.Я. Здоровый образ и стиль жизни студента: методологический анализ // Педагогическое образование и наука. 2009. № 3. С. 15–18.
6. Пономарев И.Е., Бутенко Т.В. Механизмы популяризации физической культуры и спорта в сознании российской молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2020. № 1. С. 35–38.
7. Пономарев И.Е., Нагорных В.Н. Роль физкультурно-оздоровительной деятельности и спорта в формировании жизненных стратегий российской молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2020. № 2. С. 94–97.
8. Зарипова А.И. Реализация здоровьесберегающих технологий в современном образовательном учреждении // Педагогический журнал Башкортостана. 2011. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-zdoroviesberegayuschih-tehnologiy-v-sovremennom-obrazovatelnom-uchrezhdenii> (дата обращения: 27.12.2020).
9. Ирхин В.Н., Ирхина И.В., Никулина Т.В. Здоровьеориентированная воспитательная система куратора студенческой группы // Вестник Московского университета МВД России. 2009. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovieorientirovannaya-vozpitatelnaya-sistema-kuratora-studencheskoj-gruppy> (дата обращения: 27.12.2020).
10. Ивахненко Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах // Вестник института социологии. 2013. № 6. С. 100–111.
11. Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой / Е.А. Мальгинова [и др.] // Успехи современного естествознания. 2012. № 5. С. 101–102.
12. Халилова А.Ф., Матвеев Г.В. Психолого-педагогические аспекты формирования здоровьесберегающей деятельности у студентов вузов // Казанский педагогический журнал. 2019. Т. 134. В. 3. С. 138–143.

Ponomarev Igor Evgenyevich, Candidate of Sociology, Professor, Rostov State University of Economics (RINH) (69, Bolshaya Sadovaya St., Rostov-on-Don, 344002, Russian Federation).

E-mail: ponomarev.igor54@gmail.com

Barsukov Sergey Vladimirovich, Teacher, Rostov State University of Economics (RINH) (69, Bolshaya Sadovaya St., Rostov-on-Don, 344002, Russian Federation). E-mail: ponomarev.igor54@gmail.com

**FORMATION OF HEALTH-SAVING COMPETENCES OF UNIVERSITY STUDENTS
IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES**

Abstract

Currently, the problem of maintaining health is relevant for all segments of the population. In connection with this fact, the scientific interest of researchers in various fields of knowledge is directed to the issues of health and health preservation. Within the framework of this article, the authors address the problem of the formation of health-preserving competence among university students in physical culture lessons. The authors of the article note that health-saving competence helps students to form a healthy lifestyle and becomes one of the main factors influencing an active life position and longevity of a person as a whole. The authors of the work emphasize that the formation of health-preserving competencies is achieved through the implementation of a physical culture program based on a combination of general pedagogical and specific methods of physical education. It was also noted that the inclusion of these methods in the educational process is inextricably linked with the competence of the teacher himself: the value attitude to health, the creation and maintenance of a favorable emotional climate in the classroom and a competent combination of modern methods in the implementation of the work program of the discipline in physical culture.

Keywords: *health preservation, health preservation technologies, students, university, physical culture, health culture, healthy lifestyle, pedagogical technologies, living position.*

References

1. Zhuravleva I.V. Pochemu ne uluchshaetsya zdorov'e rossiyan? // Vestnik Instituta sotsiologii. 2013. № 6. P. 163–176.
2. Gafiatulina N.Kh. Sotsial'noe zdorov'e lichnosti v kontekste teorii sotsiologicheskogo organitsizma // Gumanitarnye, sotsial'no-ekonomicheskie i obshchestvennye nauki. 2019. № 5. P. 22–25.
3. Gafiatulina N.Kh., Shevchenko A.M., Samygin S.I. Sotsial'noe zdorov'e studencheskoy molodezhi s pozitsiy kontseptsii adaptatsii i adaptatsionnykh resursov // Gumanitarnye, sotsial'no-ekonomicheskie i obshchestvennye nauki. 2019. № 8. P. 30–33.
4. Kas'yanov V.V., Gafiatulina N.Kh., Samygin S.I. Kibersotsializatsiya kak riskogennyy faktor vliyaniya na sotsial'noe zdorov'e rossiyskoy molodezhi v epokhu tsifrovyykh tekhnologiy // Gumanitarnye, sotsial'no-ekonomicheskie i obshchestvennye nauki. 2019. № 6. P. 21–26.
5. Vilenskiy M.Ya. Zdorovyy obraz i stil' zhizni studenta: metodologicheskii analiz // Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka. 2009. № 3. P. 15–18.
6. Ponomarev I.E., Butenko T.V. Mekhanizmy populyarizatsii fizicheskoy kul'tury i sporta v soznanii rossiyskoy molodezhi // Gumanitarnye, sotsial'no-ekonomicheskie i obshchestvennye nauki. 2020. № 1. P. 35–38.
7. Ponomarev I.E., Nagornyykh V.N. Rol' fizkul'turno-ozdorovitel'noy deyatel'nosti i sporta v formirovani zhiznennykh strategiy rossiyskoy molodezhi // Gumanitarnye, sotsial'no-ekonomicheskie i obshchestvennye nauki. 2020. № 2. S. 94–97.
8. Zaripova A.I. Realizatsiya zdorov'esberegayushchikh tekhnologiy v sovremennom obrazovatel'nom uchrezhdenii // Pedagogicheskii zhurnal Bashkortostana. 2011. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/realizatsiya-zdoroviesberegayushchih-tehnologiy-v-sovremennom-obrazovatel'nom-uchrezhdenii> (data obrashcheniya: 27.12.2020).
9. Irkhin V.N., Irkhina I.V., Nikulina T.V. Zdorov'eorientirovannaya vospitatel'naya sistema kuratora studencheskoy gruppy // Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii. 2009. № 9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovieorientirovannaya-vospitatel'naya-sistema-kuratora-studencheskoy-gruppy> (data obrashcheniya: 27.12.2020).
10. Ivakhnenko G.A. Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v rossiyskikh vuzakh // Vestnik instituta sotsiologii. 2013. № 6. P. 100–111.
11. Formirovanie zainteresovannosti u studentov tekhnicheskogo vuza k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoy / E.A. Mal'ginova [i dr.] // Uspekhi sovremennogo estestvoznaniya. 2012. № 5. P. 101–102.
12. Khalilova A.F., Matveev G.V. Psikhologo-pedagogicheskie aspekty formirovaniya zdorov'esberegayushchey deyatel'nosti u studentov vuzov // Kazanskiy pedagogicheskii zhurnal. 2019. T. 134. V. 3. P. 138–143.