

**Фишева Наталья Олеговна**

студентка

Научный руководитель

**Хабарова Ольга Леонидовна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

***Аннотация:** ни для кого не секрет, что физическая культура и спорт занимают важнейшее место, являясь сложным многофункциональным явлением жизни нынешнего общества. Возникла необходимость в рассмотрении некоторых проблем воспитания студентов в высших учебных заведениях, рассмотрении и обосновании путей их решения.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровьесбережение, физическое воспитание, проблемы, студенты.*

Профессионалы в области физкультурного обучения студенческой молодежи отмечают, что уровень физического развития и функциональной подготовленности огромной доли современной молодежи не соответствует соответствующим параметрам. У современных студентов отмечаются негативные тенденции в состоянии здоровья, всего 2–3% молодежи имеют высокий уровень общесоматического здоровья, большинство студентов испытывают психоэмоциональное напряжение, не соблюдают элементарные основы здорового образа жизни. Отличительными свойствами студенческой молодежи являются низкий уровень ответственности за собственное здоровье, распространенность факторов риска здоровью (курение, употребление алкоголя, наркотиков, вредная пища и т. д.). В данной неблагоприятной ситуации важной задачей становится укрепление и поддержание здоровья студентов, поиск новых форм и технологий физического воспитания молодежи. Сохранение здоровья студентов и полноценное развитие

личности, подготовка компетентных специалистов являются составной частью современного образовательного процесса в высшем учебном заведении [1]. Нужны срочные социально-педагогические и лечебно-профилактические меры по сохранению и укреплению здоровья нынешней молодежи. В связи с этим преподавание физического воспитания в высшем учебном заведении обязано быть направлено, прежде всего, на формирование у студентов здорового образа жизни, активного стиля поведения, направленного на активизацию у молодежи двигательной активности [2]. Осуществление мер, направленных на увеличение двигательной активности учащихся в ходе физического воспитания в вузе, будет способствовать укреплению и поддержанию здоровья, стимулированию интеллектуальной работоспособности и академической мобильности, что в результате позволит готовить компетентных и конкурентоспособных специалистов для рынка современного труда.

По мнению определенных специалистов, одним из путей введения качественных и структурных преобразований в учебный процесс по физическому воспитанию в высшей школе будет изменение формы и методики выполнения практических занятий по физической культуре со студентами с целью увеличения степени формирования главных физических качеств и двигательных способностей, поддержания уровня их здоровья, целенаправленной подготовки к предстоящей им рабочей и социальной деятельности [3]. Аналогичным преобразованиям следует отнести индивидуализацию течения физического воспитания студенческой молодежи с учетом начального уровня их здоровья и физического развития. Как показывает практика, эффективность физической тренировки будет высокой исключительно в том случае, если физические нагрузки для каждого занимающегося будут персонально дозированы. Еще один действенный метод увеличения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузах – введение в образовательный ход подходов по сбережению здоровья, применение в ходе преподавания современных, эффективных и результативных программ, сберегающих здоровье, целенаправленное создание и формирование у учащихся сберегающих здоровье компетенций [4].

Сберегающий здоровье, или так называемый щадящий подход, – это совокупность приемов, способов и форм влияния наиболее продуктивно способствующая вырабатыванию и дальнейшему формированию у студентов компетенций. В настоящий момент стоит включить в список проблему, с которой столкнулись и, с которой пытаются бороться весь 2020 год. Наряду с тем, что у студентов есть некие проблемы с физической активностью, отсутствие мотивации, все усугубляется переходом учащихся на дистанционное обучение в связи с распространяющейся коронавирусной инфекцией [5]. Из-за постоянного нахождения дома развивается сидячий образ жизни, что приводит к ряду других проблем со здоровьем. Также зачастую студенты сталкиваются с тем, что не у всех есть возможность заниматься по видеоконференциям: отсутствие подходящей техники и инвентаря, что приводит к понижению контроля при проведении занятий. Для решения проблемы занятия физическими упражнениями во время пандемии каждому студенту нужно подходить по-своему, для начала нужно понять, что необходимо держать себя в форме, хотя бы ради того, чтобы держать себя в тонусе, чувствовать бодрость и мотивацию. Всемирная организация здравоохранения рекомендует: 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю достаточно. Также стоит обратить внимание на психологическое, духовное, состояние учащихся. Доказано, что у студентов с низкой физической активностью более высокие показатели тревожности, что указывает на нестабильность и низкий уровень самообладания. Из данных наблюдений выходит, что у студентов выше среднего значения отрицательные мотивационные состояния (что сказывается на отношении к учебе, преподавателям, окружающим). К такому подходу относят исполнение большого числа профилактических мероприятий (лекций, бесед и т. д.) в вузах, оказание психологической поддержки молодым людям в момент сессий, создание действенной налаженности документооборота в образовательном учреждении и многое другое.

К сожалению, стоит отметить, что сегодня среди специалистов отсутствует единое мнение и четкие критерии того, что собой представляет и из чего

складывается берегающий здоровье подход к процессу воспитания (в том числе и физического) студенческой молодежи. Следовательно, можно сделать заключение о том, что в наше время существуют эффективные методы решения проблем ухудшения степени здоровья студенческой молодежи и сокращения производительности образовательного процесса по физическому воспитанию учащихся в высшем учебном заведении. Образ жизни учащегося есть не что иное, как некоторый метод интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Устройство образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в каких находятся различные виды жизнедеятельности. Также образ жизни учащемуся невозможно принудить извне. Личность обладает реалистичной возможностью выбора необходимых ей форм жизнедеятельности, видов поведения. Владея некоторой автономностью и ценностью, всякая личность вырабатывает свой образ усилий и мышления. Личность способна влиять на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в каких она находится.

Учащемуся невозможно навязать то, в чем он не заинтересован, но возможно направить на путь, который будет для него менее разрушителен в физическом и духовном плане.

### ***Список литературы***

1. Зайнетдинов М.А. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура» (лекционный курс) / М.А. Зайнетдинов. – Уфа, 2007.
2. Конобейская А.В. Здоровье и здоровый образ жизни как важные составляющие качества образования / А.В. Конобейская // Дальний Восток: проблемы развития архитектурно-строительного комплекса. – 2019. – Т. 1, №2. – С. 389–392.
3. Куликов В.М. Педагогические основы физического воспитания: учеб. пособие / В.М. Куликов, С.В. Хожемпо. – Минск: БГУ, 2018. – 256 с.: ил.
4. Физическое воспитание студентов в техническом вузе [Текст]: учебное пособие для студентов технических высших учебных заведений / В.Ф. Кошелев

[и др.]; Мин-во образования и науки Российской Федерации, Уральский гос. лесотехнический ун-т. – Екатеринбург: Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.

5. Хабарова О.Л. Организация занятий по физической культуре со студентами в период самоизоляции / О.Л. Хабарова // Педагогика на стыке научных эпох: сборник научных статей, посвященный 50-летию памяти В.А. Сухомлинского. – Волгоград, 2020. – С. 89–93.