

*Лопатин Валерий Анатольевич*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный  
университет геосистем и технологий»

г. Новосибирск, Новосибирская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ В ВУЗЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Аннотация:* статья даёт понимание, с помощью каких знаний, полученных на занятиях физической культурой, формируются навыки здоровьесбережения у обучающихся студентов. Выделены способы подачи жизненно важного контента во время занятий. Исследованием подкреплена необходимость подобной практики.

*Ключевые слова:* здоровьесбережение, компетенции, физическая культура.

Нервно-эмоциональное напряжение студенческой молодёжи требует использования ряда средств для предупреждения развития функциональных нарушений в работе органов и систем. В связи с этим актуальность воспитания в молодёжи приемлемого для сохранения здоровья «стиля жизни» чрезвычайно важно. Компетенции, то есть знания, умения и навыки, приобретённые в высшем учебном заведении, позволяют пройти жизненный путь по высокой траектории, затрачивая время на совершенствование своих индивидуальных способностей.

Ещё в 1984 году исследовательская группа по проблемам молодёжи Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) указала на главное:

– прохождение молодыми людьми курса социальной подготовки по вопросам здорового образа жизни. Компетентностный подход к жизнеустройству каждого человека складывается из двигательной активности, эмоционального настроения, режима питания, сна и труда, уровня санитарной безопасности. И российские вузы в целеполагании заявляют об организации обучения, которое устраняет учебные факторы риска, исходят из верного принципа уважения к человеку и его достоинству, его правам и свободам, создают максимально полные

условия для саморазвития и самореализации обучающихся студентов. Своими задачами они заявляют улучшение образования студентов и ведут вузовскую деятельность как культурно-образовательного центра. Поставленные цели решаются в том числе с помощью дисциплины «Физическая культура».

При воспроизведении на занятиях по физической культуре здоровьесберегающего комплекса знаний наблюдается качественный рост осмысленного поведения молодёжи, повышение дисциплины, организованности и, как следствие, повышение качества знаний и здоровья.

В нашем исследовании приняли участие 98 студентов вузов Новосибирска. О положительном воздействии знаний по здоровьесбережению заявили 79% опрошенных.

Учёными установлен необходимый недельный минимум активного движения, для студенческой молодёжи от 17 до 23 лет объём нагрузки 7–8 часов. Интенсивность нагрузки должна проходить при частоте сердечных сокращений от 130 до 150 ударов в минуту, улучшая кровоснабжение [6, с. 178]. В объём физической нагрузки входят любые движения: циклические упражнения [5, с. 180] – ходьба и бег, зарядка, занятия по физической культуре, спортивные секции, самостоятельные занятия, упражнения в бытовой деятельности (ручной труд). В отсутствие необходимой физической нагрузки признались 64% респондентов. Из названных причин наиболее существенными оказались: большая учебная загруженность 34%, трудовая деятельность 48%.

Эмоциональный настрой в повседневной жизни складывается из умения контролировать себя, верить в себя [1, с. 190] и определять уровень работоспособности. Напряжённый умственный труд очень часто приводит к невозможности утилизации кислорода тканями мозга, развивается утомление. Частые отвлечения, отсутствие концентрации, постоянная смена поз и ослабевший интерес сигнализируют о необходимости перерыва в учебной деятельности для предотвращения истощения центральной нервной системы. Только 18% респондентов следят за своими эмоциями и настраивают себя на оптимизм. Около 12%

перемежают умственную нагрузку физическими упражнениями и их самочувствие, и настроение повышается [7, с. 237].

Высокая продуктивность студенческого труда зависит от постепенности вхождения в него и знания пиков усвояемости учебного материала в определённые часы с 9 до 13 и с 16 до 18 часов. Частая смена умственного и физического труда приводит к наивысшему результату обучения. Правильно составленное расписание даёт мощный толчок к познанию и мотивации [2, с. 191]. Современное студенчество перенесло время учебного труда на ночное время и это подтвердили 63% опрошенных. Нарушение сна, уменьшение его количества и качества ведут к невротическим состояниям, а позже к хроническим отклонениям в здоровье. Падает качество мыслительного процесса, отметили 36% опрошенных, растёт раздражительность, зафиксировали 13% респондентов.

Воздействие возросших образовательных нагрузок [3, с. 199] требует больших временных затрат, и от этого страдает режим питания. Отсутствие постоянства в нём приводит к результатам противоположным понятию «здоровье». Режим питания, рациональное питание, объём питания, качество продуктов питания, регулярное наблюдение за весом, разгрузочные дни – это тот минимум, который должен знать обучающийся в вузе студент и применять в жизни. Академик Павлов настаивал на строгом и постоянном порядке в приёме пищи для лучшей работы пищеварительных желёз. Большинство опрошенных, 92%, поверхностно владеют информацией о питании. 64% респондента задумываются о правильном питании. 48% стараются питаться правильно в меру своих воззрений на данный предмет и семейные традиции. 62% признались, что часто употребляют в пищу пищевой «мусор».

Гигиена даёт здоровье человеку. Кожа – самый большой орган в человеческом организме. Она барьер, орган чувств, орган выделения, защитный орган. Ежедневные омовения без обезжиривающих кожу средств дают ей возможность справляться со всеми заложенными в неё функциями.

Очное преподавание здоровьесберегающих тем на занятиях физической культурой возможно на лекциях, во время практических занятий в коротких

беседах, с дальнейшим обсуждением с обучающимися студентами. Дистанционное преподавание, как говорит итальянский профессор Нуччо Ордине, утрачивает живое, вербальное и невербальное общение и теряет всю полноту передачи опыта и знания от человека к человеку, это троянский конь в образовательном процессе.

Планомерное здоровьесбережение в вузе на занятиях по физической культуре и активная пропаганда здорового образа жизни [4, с. 204] через информационные сети вуза дают весомую подпитку имиджу учебного заведения. Вуз шаг за шагом реализует свою миссию по выпуску высококвалифицированных специалистов с исследовательскими навыками. А главное, отправит в жизнь здоровых образованных людей, живущих рядом с нами и являющихся цветом нации.

### *Список литературы*

1. Журова И.А. Значение мотивации в достижении победы студентов-спортсменов СГГА в спортивной аэробике / И.А. Журова // Актуальные вопросы образования. Современные тенденции формирования образовательной среды технологического университета: сб. материалов Междунар. науч.-метод. конф.: в 3 ч. Ч. 3 (Новосибирск, 3–7 февраля 2014 г.). – Новосибирск: СГУГиТ, 2014. – С. 188–191.

2. Капленко О.М. Проблемы в понимании когнитивной составляющей здорового образа жизни студентов специальной медицинской группы и освобождённых от практических занятий / О.М. Капленко, Г.П. Сырецкая // Актуальные вопросы образования. Современные тенденции формирования образовательной среды технологического университета: сб. материалов Междунар. науч.-метод. конф.: в 3 ч. Ч. 3 (Новосибирск, 3–7 февраля 2014 г.). – Новосибирск: СГУГиТ, 2014. – С. 191–194.

3. Крыжановская О.О. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / О.О. Крыжановская, А.В. Лопарёв // Актуальные вопросы образования. Современные тенденции формирования образовательной среды технологического университета: сб. материалов Междунар. науч.-метод. конф.: в 3 ч. Ч. 3 (Новосибирск, 3–7 февраля 2014 г.). – Новосибирск: СГУГиТ, 2014. – С. 199–202.

4. Лопатин В.А. Здоровый образ жизни как основа построения спортивной политики вузов / В.А. Лопатин // Актуальные вопросы образования. Современные тенденции формирования образовательной среды технологического университета: сб. материалов Междунар. науч.-метод. конф.: в 3 ч. Ч. 3 (Новосибирск, 3–7 февраля 2014 г.). – Новосибирск: СГУГиТ, 2014. – С. 203–207.

5. Стукало Л.М. Особенности занятий по лыжной подготовке со студентами специальной медицинской группы / Л.М. Стукало // Актуальные вопросы образования. Современные тенденции формирования образовательной среды технологического университета: сб. материалов Междунар. науч.-метод. конф.: в 3 ч. Ч. 3 (Новосибирск, 3–7 февраля 2014 г.). – Новосибирск: СГУГиТ, 2014. – С. 180–182.

6. Теплухин Е.И. Физическая культура и спорт как укрепление здоровья студента / Е.И. Теплухин // Актуальные вопросы образования. Современные тенденции формирования образовательной среды технологического университета: сб. материалов Междунар. науч.-метод. конф.: в 3 ч. Ч. 3 (Новосибирск, 3–7 февраля 2014 г.). – Новосибирск: СГУГиТ, 2014. – С. 178–180.

7. Черкашина Т.В. Оздоровительное влияние аэробных нагрузок на организм студентов / Т.В. Черкашина // Актуальные вопросы образования. Современные тенденции формирования образовательной среды технологического университета: сб. материалов Междунар. науч.-метод. конф.: в 3 ч. Ч. 3 (Новосибирск, 3–7 февраля 2014 г.). – Новосибирск: СГУГиТ, 2014. – С. 235–237.