

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОГО СПЕЦИАЛИСТА**

***Корытько Наталия Александровна,***

*студентка четвертого курса,*

***Марчук Светлана Азатовна,***

*кандидат педагогических наук, доцент,*

*Уральский государственный университет путей сообщения,*

*г. Екатеринбург*

*Аннотация.* Статья содержит теоретический материал по проблеме профессиональной подготовки специалиста, обладающего наравне со специальными знаниями высоким уровнем общей культуры и здоровья. Образовательный процесс должен ориентировать студента на овладение совокупностью общекультурных и профессиональных компетенций, в том числе и здоровьесберегающих, что в дальнейшем обеспечит личности конкурентоспособность в профессиональной деятельности.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровьесбережение, вуз, конкурентоспособность, профессиональная подготовка, будущий специалист.

*Abstract.* Article contains theoretical material on the problem of training professional with specialized knowledge on a par with the high level of general culture and health. The educational process must orient the student to master a set of common cultural and professional competences, including health-and that in the future will ensure the competitiveness of the person in professional work.

*Index terms:* health, health preservation, higher education, competitiveness, training, future specialist.

Важной проблемой современного университета является вопрос подготовки специалиста конкурентоспособного, высококвалифицированного, способного саморазвиваться, обладающего высоким уровнем общей культуры и здоровья. Социальный заказ на современного специалиста с высшим образованием приводит к необходимости создания образовательных условий, обеспечивающих подготовку компетентного специалиста и психически и физически здоровой личности.

Мировой опыт свидетельствует о том, что по мере развития рыночной экономики конкуренция за рабочее место возрастает. Профессиональная деятельность человека в условиях научно-технического прогресса и конкуренции требует от него наравне с профессиональными знаниями и умениями иметь, соответствующие личностные качества и необходимую специальную физическую подготовленность, в которой первостепенную роль играет здоровье [4].

При рассмотрении будущей профессиональной деятельности человека, по мнению Р.Т. Раевского необходимо обязательно учитывать его состояние здоровья [5]. Подчеркивая связь здоровья и будущей профессиональной деятельности, Б.Г. Акчуриин отмечает, что физическое здоровье отражает такую степень физического развития студента, его двигательных навыков и умений, которая позволяет наиболее полно реализовывать свои творческие возможности [1].

Физическое здоровье является не просто желательным качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личностной структуры, необходимым условием построения и развития общественных отношений.

Здоровье выпускников вузов выступает как один из индикаторов качества подготовки и уровня творческой активности, как наукоемкий экономический продукт, повышающий конкурентоспособность индивидуума [3].

Здоровье – величайшая социальная ценность. А хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности [2].

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает осуществлять намеченные планы, успешно решать производственные и жизненные задачи, преодолевать различные трудности. Сохраняемое и укрепляемое самим человеком здоровье, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровье человека зависит от его образа жизни. Чтобы быть здоровым необходимо вести здоровый образ жизни и заниматься физкультурой и спортом. Физическая культура играет значительную роль в деятельности будущего специалиста. Зачастую работа связана с психическими и физическими перегрузками, со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой и спортом являются лучшим средством для снятия утомления нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья.

В процессе профессиональной подготовки студента здоровый образ жизни приобретает особое значение, поскольку выступает фактором его успешности, как в учебной, так и в будущей профессиональной деятельности.

Также важным аспектом является профессиональное долголетие будущего специалиста. Оно должно закладываться на этапе обучения в вузе. Решение этой задачи в первую очередь зависит от самого человека.

Для этого важно научиться организовывать свое поведение и овладеть комплексом мер профессионального самосохранения, которые необходимо осуществлять по отношению к себе, опираясь на необходимые знания. Необходимо, чтобы каждый выпускник вуза являлся не только специалистом в своей области знаний, но и человеком, обладающим необходимыми умениями и навыками организации своего здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Профессиональный рост специалиста, его социальная востребованность, сегодня как никогда, зависят от умения оперативного управления состоянием своего здоровья. В соответствие с этим, на современном этапе требуется изменить отношение к образовательной подготовке в вузе, которая должна способствовать формированию потребности у студентов стать активными участниками здоровьесберегающего процесса.

Сохранение и укрепление здоровья студента, и профессиональное долголетие будущего специалиста напрямую зависит от уровня развития у него здоровьесберегающей образованности (совокупность здоровьесохраняющих знаний, умений и навыков), а ее формирование в процессе профессионального становления является приоритетной задачей.

Проблема здоровьесберегающей образованности студентов становится все более актуальной, так как образовательная система не обеспечивает достаточный

уровень ее сформированности у выпускников. Важность ориентации образования молодежи на формирование здорового образа жизни отмечается в компетенции формирования здоровьесбережения.

Необходимо также отметить, что повышение уровня здоровьесберегающей образованности и здоровья студентов – важное направление работы кафедр физического воспитания.

Но без убеждения студентов в необходимости самостоятельных занятий, создания материально-технической базы, методического обеспечения и автоматизированных оздоровительных систем проблема не будет решена.

Перевод занимающихся из состояния управления в самоуправление – одна из важнейших задач физического воспитания. Вместе с тем при работе со студентами следует особо выделять связь здоровья со способностью организма к адаптации в изменяющихся условиях среды (климатическим и производственным).

Такой подход, с нашей точки зрения, позволит увязать в сознании молодых людей, которые в данный момент «здоровы», неразрывное единство успешной будущей профессиональной деятельности и систематических занятий физическими упражнениями.

Здоровьесберегающая образованность студента является неотъемлемым фактором подготовки конкурентоспособного специалиста, в связи, с чем крайне важно правильно выбрать стратегию и пути развития здоровьесберегающих технологий как одного из основных практико-деятельностных компонентов формирования современного высококвалифицированного специалиста.

От правильной организации здоровьесберегающей работы в учебно-воспитательном процессе, будет зависеть здоровье выпускника вуза. Образовательный процесс должен ориентировать студента на овладение совокупностью общекультурных и профессиональных компетенций, в том числе и здоровьесберегающих, что в дальнейшем обеспечит личности конкурентоспособность в профессиональной деятельности.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Акчурина Б.Г. Физкультурная деятельность как форма воспроизводства духовного и социального здоровья / Б. Г. Акчурина // Теория и практика физической культуры, 2009. № 12. С. 13-16.

2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учебное пособие / Э.Г. Булич. – М.: Высшая школа, 1986. – 255 с.

3. Ляхович А.В. Система гигиенического обучения и формирования здоровья студентов /А.В. Ляхович // Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. 2000. №1 С 30–34.

4. Марчук С.А. Модель системы информационной поддержки психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности. Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1; URL: <http://www.science-education.ru/121-19201> (дата обращения: 20.05.2015).

5. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Р. Т. Раевский. М.: Высшая школа, 1985. 123 с.

## ***THE LITERATURE***

1. Akchurin B.G. Sports activity as a form of vosprizvodstva spiritual and social health. / B.G. Akchurin // Theory and Practice of Physical Culture, 2009. № 12. – С. 13–16.
2. Bulich E.G. Physical education in special medical groups: the manual / EG Bulich. – М.: Higher School, 1986. 255 p.
3. Liakhovich A.V. Hygiene education system and the formation of health of students /A.V. Liakhovich // Disease Prevention and Health Promotion. 2000. №1 With 30-34.
4. Marchuk S.A. The model of information support system of psychophysical readiness of students to professional work. Modern problems of science and education. – 2015. – № 1; URL: <http://www.science-education.ru/121-19201> (reference date: 20.05.2015).
5. Rajewski R.T. professional-applied physical preparation of students of technical colleges / R.T. Rajewski. М.: Higher School, 1985. 123 p.

### **ZDOROVESBEREZHENIYA AS A FACTOR OF TRAINING COMPETITIVE SPECIALISTS**

*Korytko Natalia Alexandrovna,*  
*a fourth-year student,*  
*Svetlana Marchuk Azatovna,*  
*Ph.D., Associate Professor,*  
*Ural State University of Railway Transport,*  
*Yekaterinburg city*

УДК 796.011

### **ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

*Неверов Андрей Михайлович,*  
*студент второго курса,*  
*Марчук Светлана Азатовна,*  
*кандидат педагогических наук, доцент,*  
*Уральский государственный университет путей сообщения,*  
*г. Екатеринбург*

*Аннотация:* В статье рассматриваются способы организации физического воспитания, позволяющего повысить эффективность процесса самостоятельной работы студентов.

*Abstract:* The article discusses ways of organizing physical education, improves the efficiency of the process of students' independent work.

*Ключевые слова:* физическое воспитание, самостоятельность, самостоятельная работа студентов, компьютерные технологии.

*Index terms:* physical education, independence, independent work of students, computer technology.

Проблема активизации самостоятельной работы студентов остается одной из актуальных проблем профессионального образования. С введением в образовательный процесс вуза нового Государственного образовательного стандарта