

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. Акчуриин Б.Г. Физкультурная деятельность как форма воспроизводства духовного и социального здоровья / Б. Г. Акчуриин // 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