

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ, КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ**

*Осипов Александр Юрьевич,  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры физической культуры,  
Сибирский федеральный университет  
г. Красноярск*

*Аннотация.* В данной статье автор рассматривает проблемы формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов высших учебных заведений. По мнению автора, основой для качественного формирования данных компетенций должен стать процесс физического воспитания студентов.

*Ключевые слова:* Студенты, здоровье, компетенции, физическое воспитание.

*Abstract.* In this article the author considers problems of formation of health saving competences at students of higher educational institutions. According to the author, process of physical training of students has to become a basis for high-quality formation of these competences.

*Index terms:* Students, health, competences, physical training.

Сегодня, значительное количество молодых людей – студентов высших учебных заведений различного профиля, имеет различные заболевания, что неминуемо сказывается на их учебе, уровне здоровья, физической подготовленности к последующей трудовой и социальной деятельности. К сожалению, практика показывает, что за время обучения в вузе, уровень здоровья и физической подготовленности студентов, в подавляющем большинстве случаев снижается или остается неизменным. Увеличение роста заболеваемости среди студенческой молодежи отмечают многие специалисты, исследующие данную проблему [1, с. 12].

По мнению автора, есть две серьезные причины, способствующие развитию данной ситуации. Первая – недостаток действенных программ здоровьесбережения в образовательных учреждениях. Вторая – отсутствие необходимых мотиваций на сохранение и укрепление своего здоровья, и ведение здорового образа жизни у самих студентов. Отмечено, что в среднем у студентов доля внеучебных занятий физической культурой и спортом составляет лишь около 2% от свободного времени [5, с. 155]. Уровень необходимых мотиваций у студентов будет существенно зависеть от степени сформированности у них здоровьесберегающих компетенций.

Здоровьесберегающие компетенции будущего специалиста – это комплекс систематизированных знаний и представлений о позитивных и негативных изменениях в состоянии здоровья. Так же в данный комплекс входят знания и умения по разработке и использованию действенных программ сохранения своего здоровья, как в быту, так и в профессиональной деятельности [6, с. 214]. Большое значение в решении проблемы повышения мотивации к занятиям физкультурой и спортом и оздоровления студентов, должно отводиться активному использованию инновационных подходов и современных оздоровительных направлений в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Многочисленные исследования доказывают, что люди, активно занимающиеся физической культурой и спортом, имеют более высокий уровень физического здоровья, функциональной подготовленности к нагрузкам, физической и умственной работоспособности и т.д. Следовательно, можно утверждать, что физическое воспитание в высших учебных заведениях яв-

ляется основой формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов. Наиболее действенным путем формирования данных компетенций будет увеличение двигательной активности и повышение уровня физической и функциональной подготовки будущих специалистов к нагрузкам, которые могут встретиться им в дальнейшей профессиональной и социальной деятельности [3, с. 253]. Одним из перспективных направлений увеличения уровня двигательной активности будет являться конверсия некоторых спортивных технологий в учебно-образовательный процесс физического воспитания студентов.

Успешным опытом такой конверсии может служить исследование проведенное автором статьи в Сибирском федеральном университете [4, с. 180]. В процессе исследований применялись методические разработки профессора А.И. Завьялова по проведению учебно-тренировочных занятий со студентами с регистрацией ЧСС [2, с. 140]. Цель исследований состояла в достижении занимающимися определенной ЧСС во время занятий. Если заданная ЧСС была достигнута, то нагрузка снижалась, если параметры ЧСС были ниже оптимальных, то нагрузка повышалась. Таким образом, объем физической нагрузки, получаемой студентами на занятиях, соответствовал их текущему функциональному состоянию. Для формирования у занимающихся здоровьесберегающих компетенций (знаний и умений по разработке и использованию действенных программ сохранения своего здоровья, как в быту, так и в профессиональной деятельности), им самим было предложено следить за изменением ЧСС во время занятий. Студенты сами осуществляли контроль над уровнем получаемой нагрузки и своим функциональным состоянием. Подобное сочетание теоретических знаний и практических умений позволит, по мнению автора статьи, сформировать у данных студентов здоровьесберегающие компетенции.

После года регулярных занятий были проведен ряд контрольных тестов, позволяющих выявить уровень функциональной готовности исследуемых молодых людей к физической нагрузке. Студенты, принимавшие участие в исследованиях, показали достоверное увеличение уровня функциональной подготовки и физического здоровья [4, с. 181].

Полученные в ходе исследований данные позволяют утверждать о необходимости использования разнообразных средств и методов физического воспитания, конверсии спортивных технологий и методик педагогического контроля над уровнем получаемой на занятиях нагрузки, для формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов высших учебных заведений.

### Литература

1. Батрымбетова С.А. Медико-социальная характеристика студентов и научное обоснование концепции охраны здоровья / С.А. Батрымбетова: дис. канд. мед. наук. – М., 2008. – 302 с.
2. Завьялов А.И. Педагогический контроль в системе физического воспитания студентов / А.И. Завьялов: Дис...докт. пед. наук. – Омск, 1997. – 359 с.
3. Осипов А.Ю. Формирование здоровьесберегающих компетенций у будущих специалистов средствами современной педагогики // Актуальные проблемы и перспективы развития Российского и Международного медицинского образования. Вузовская педагогика: материалы конференции / гл. ред. С.Ю. Никулина. – Красноярск: Версо, 2012. – С.252 – 254.

4. Осипов А.Ю. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания / А.Ю. Осипов, Л.А. Гольм, С.А. Михайлова // Вестник ЧГУ. №2 (39). Череповец. 2012. – С.178 – 182.

5. Серебряков Г.О., Егоров В.Н. Анализ заболеваемости и физкультурной активности студентов вуза // Физкультура и здоровье: молодежная наука и инновации: сборник научных трудов участников Международной научно-практической конференции / под ред. Е.Д. Грязевой. Тула: Изд-во ТулГУ, 2011. – С.155 – 157.

6. Югова Е.А. Анализ структуры и содержания здоровьесберегающей компетенции студентов педагогического вуза / Е.А. Югова // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. Т.1. Психолого-педагогические науки. 2011. №3. (17) / Красноярск. гос. пед. ун-т. им. В.П. Астафьева. Красноярск. 2011. – С.213 – 217.

## **ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ПРОЦЕССОВ СТАРОСТИ**

*Голубенко Татьяна Александровна,  
старший преподаватель, аспирант,  
Национальный педагогический университет  
имени М.П. Драгоманова  
г. Киев*

*Аннотация.* Статья содержит теоретические материалы по проблеме влияния образа жизни на процесс старения. Исследуется образ жизни человек и его важность при наступлении процесса старения.

*Ключевые слова:* старение, старость, процесс старения, образ жизни, геронтология.

*Abstract.* Article includes theoretical material on the impact of lifestyle on the aging process. Study the way of life and its importance in the onset of aging.

*Index terms:* aging, aging, aging process, lifestyle, gerontology.

Каждый человек проходит свой жизненный этап, учитывая образ и способ жизни на всем его протяжении. Поэтому старость и смерть не приходят ко всем людям в одном, определенном возрасте.

Известно много случаев долголетия, когда человек достигает очень преклонного возраста и до конца жизни продолжает активно, творчески работать. В то же время немало людей значительно раньше теряют трудоспособность и становятся беспомощными стариками.

Сегодня все чаще слышны разговоры о так называемом интенсивном старении населения, то есть количество людей пожилого возраста постоянно растет, а процент молодых людей снижается.

Исходя из вышесказанного, целью данного исследования является сам процесс старения и роль в нем образу жизни пожилого человека. В ходе исследования были поставлены следующие задачи: изучение основных понятий геронтологии как науки; исследование психологических признаков старения; изучение основных компонентов, характеризующих образ жизни пожилого человека; изучение вопроса о важности образа жизни для процессов старения.

Изучение вопросов, связанных с заключительным этапом жизнедеятельности человека, всегда было и остается актуальной задачей общества. Это связано с решением целого комплекса социально-экономических, медико-биологических и