

Вместе с тем публикации по вопросам и проблемам экологии физической культуры и спорта пока еще относительно немногочисленны, носят разрозненный характер, без их последующего анализа и обобщения. Не определены основной объект и предмет исследований, основные задачи и правила экологии физической культуры и спорта, ее место среди других наук, в том числе и экологических, не рассмотрены вопросы комплексного характера экологии физической культуры и спорта как науки.

Имеют место тенденции к разделению экологии физической культуры и спорта на две самостоятельные экологические отраслевые науки – на экологию спорта и на ограничения (сужения) перечня проблем и вопросов, которыми занимается экология физической культуры и спорта как науки.

Основным объектом исследований экологии физической культуры и спорта является оценка состояния экосистем (как и для большинства отраслевых экологических наук) на территориях и акватория которых проводятся физкультурно-спортивные мероприятия, а также степень экологической безопасности физкультурно-спортивных мероприятий, а также степень экологической безопасности физкультурно-спортивной деятельности, как для окружающей среды, так и для человека.

Главным предметом исследований экологии физической культуры и спорта является изучение взаимосвязей (их основных особенностей и развития) спортивно-физкультурной деятельности с окружающей природной средой, физическим развитием и здоровьем человека.

По своей сути экология физической культуры и спорта является системным, комплексным разделом (и отраслевой экологической наукой) экологии, которой охватывает ее основные направления.

Введение курса «Экология образования физической культуры» является потребностью времени, частью общей программы стратегии модернизации образования, направленной на влияние физической культуры и спорта на различные сферы и формирования здорового образа жизни человека.

Важным аспектом является включение вопросов экологии физической культуры в педагогическую практику, в процессе которой студенты знакомятся с опытом работы образовательных учреждений в этой области.

## **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 является 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 определен-

ной 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) / Краснояр. гос. пед. ун-т. им. В.П. Астафьева. Красноярск. 2011. – С.213 – 217.