

- пренебрегающие элементарными правилами здорового образа жизни и имеющие существенные трудности в учебе (53,3%);
- оставшиеся 13,9% участников не были отнесены ни к одному из классов из-за неполноты или неконкретности ответов.

Таким образом, анкетирование студентов-медиков второго курса позволило выявить, что правильная организация труда и отдыха, а также поддержание должного уровня физической активности позволяет нивелировать проблемы в обучении и добиться высокой успеваемости. В то же время остаются открытыми вопросы оптимизации учебной нагрузки, полноценного медицинского обеспечения и правильной организации питания студентов на территории университета.

Меры по сохранению и укреплению здоровья, предлагаемые студентами, в основном сводятся к оптимизации учебной нагрузки, улучшению качества и доступности питания в университете, созданию более благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом.

Недостаточная осведомленность студентов-второкурсников в вопросах здорового образа жизни, очевидно, требует внесения корректив и в учебный процесс, и в систему воспитательных мероприятий.

Организация учебного процесса без учёта динамики умственной работоспособности отрицательно сказывается на успеваемости и здоровье студентов.

**Колокольцев М.М., Шпорин Э.Г., Наталевич Л.Ф.**  
Национальный исследовательский  
Иркутский государственный технический университет,  
Иркутск, Россия

## **ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА НА ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ**

*Аннотация.* Рассматриваются вопросы технологии формирования культуры здоровья студентов НИ ИрГТУ, как основы повышения качества жизни выпускников вуза. На основе совершенствования учебно-воспитательного процесса по физической культуре, интеграции с различными структурами университета и руководствуясь комплексным решением воспитательных, образовательных и оздоровительных задач удастся в значительной мере повысить культуру здоровья студенческой молодежи.

*Ключевые слова:* студенты, физическая культура, культура здоровья.

**Kolokoltsev M.M., Shporin E.G., Natalevich L.F.**  
National research Irkutsk state technical university,  
Irkutsk, Russia

## **IMPROVEMENT IN THE QUALITY OF THE LIFE OF THE STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITY ON THE BASIS OF THE FORMATION OF THE CULTURE OF THE HEALTH**

*Abstract.* Are examined questions of the technology of molding of the culture of the health of the students NOT Of irGTU as the bases of an improvement in the quality of the life of the graduates of VUZ (Institute of Higher Education). On the basis of the improvement of education and teaching process on the physical culture, integration with different structures of university and being guided by the balanced package of educational, educational and health-improvement tasks it is possible to to a considerable extent increase the culture of the health of student youth.

*Keywords:* students, physical culture, the culture of health.

Актуальность целенаправленного использования средств физической культуры для обеспечения подготовки к профессиональной деятельности, успешного освоения будущей профессии и для оптимизации условий профессионального труда сегодня не вызывает сомнения [1,3]. В настоящее время при организации учебного процесса по физической культуре перед каждым высшим учебным заведением стоит задача – проводить подготовку специалистов на высоком научно-методическом уровне с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса.

Полноценное использование профессиональных знаний и умений будущими специалистами возможно только при хорошем состоянии здоровья и высокой работоспособности. Повысить свое качество жизни, т.е. «находиться в хорошей физической форме» студентам позволяют регулярные и специально организованные занятия физической культурой и спортом в учебном заведении. Качество подготовки квалифицированных специалистов приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение [2,4].

Предлагаемая модель технологии формирования культуры здоровья студентов НИ ИрГТУ разрабатывалась, исходя из следующих научно-методических предпосылок:

- формирование культуры здоровья будущих инженеров является одной из важнейших целей образовательного процесса технического вуза;

- организация обучения строится на основе интеграции деятельности факультета физической культуры и спорта (ФФКиС) с различными структурами университета (рис.1).
- соответствие содержания, форм и методов физического воспитания интересам, половозрастным особенностям и профессиональным устремлениям студентов;
- предполагаемым результатом эффективного внедрения предлагаемой технологии является формирование культуры здоровьесбережения и повышение качества жизни студентов.

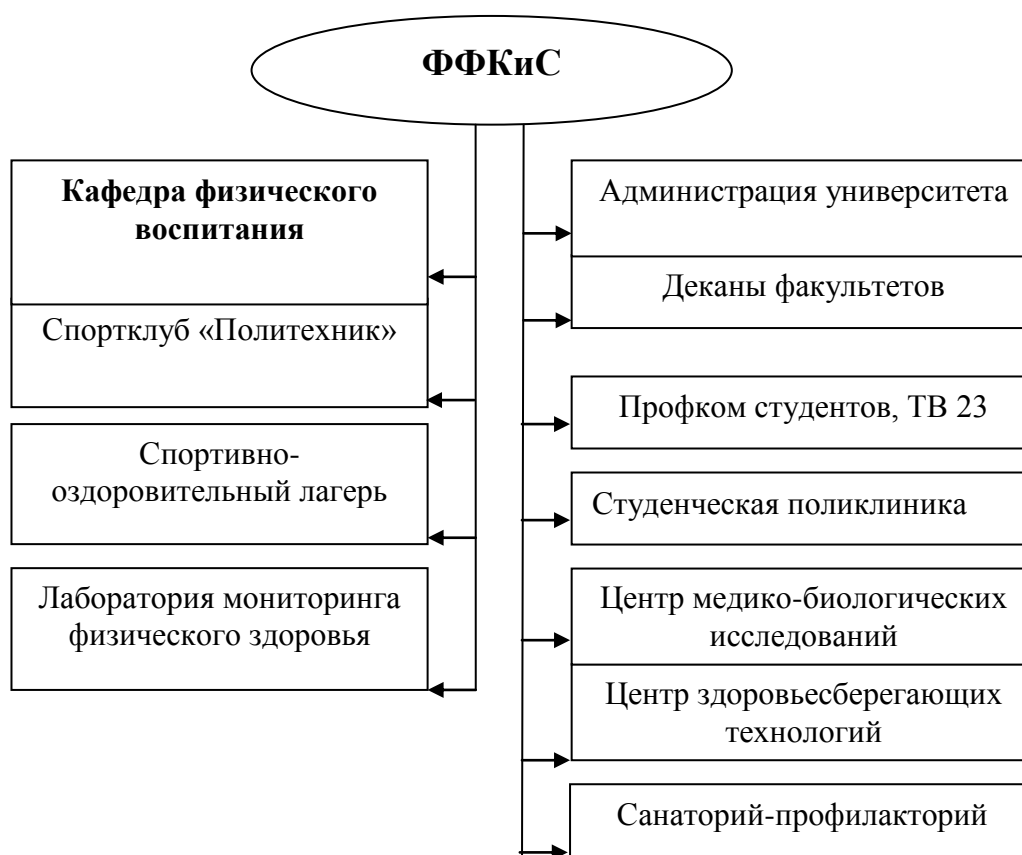


Рисунок 1. Внутриуниверситетские коммуникации ФФКиС

Исходя из требований государственной учебной программы по физическому воспитанию для студентов вузов, целью преподавания физической культуры является: повышение физической и умственной работоспособности студентов, формирование у них физической культуры личности и особого отношения к физической культуре как к необходимому звену общекультурной ценности и оздоровительной тактики, привитие будущим специалистам знаний, умений и навыков использования средств физической культуры в своей профессиональной дея-

тельности. Формы занятий средствами физической культуры для обеспечения адекватной двигательной активности следующие:

- теоретический курс - лекции, в которых содержатся основные понятия, принципы и положения, раскрывающих сущность явлений в физической культуре и культуре здоровья;
- практический курс - учебные академические занятия, где проводятся тестирование и приём контрольных нормативов;
- внеучебные формы организации занятий, содержание которых подразумевает занятия в спортивных секциях и оздоровительных группах, внутривузовские и вневузовские соревнования и спортивно-массовые мероприятия, работа студенческого научного общества, оздоровительная работа в студ. общежитиях, а также работа спортивного лагеря.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс на факультете ФКиС имеет свои цели и задачи: научить студентов мыслить, трудиться, формировать у себя устойчивые качества бережного отношения к своему физическому здоровью, а также подготовить себя физически, психофизически и духовно к предстоящей самостоятельной жизни и трудовой деятельности в постоянно изменяющихся условиях социальной и природной среды. Преподаватели и тренеры стараются привить будущим инженерам знания, умения и навыки (ЗУН) использования возможностей физической культуры в своей предстоящей профессиональной деятельности.

Основными средствами предложенных технологий являются специальные знания в области физической культуры, работа различных структур университета по сохранению и укреплению здоровья учащихся и самостоятельная работа студентов по собственному оздоровлению.

Такие знания студенты имеют возможность получить на предусмотренных учебной программой образовательного стандарта обязательных занятиях по физической культуре, а также при помощи различных внеучебных форм организации занятий.

Занятия физической культурой проводятся со студентами НИ ИрГТУ, с 1 по 4 курс в объеме 402 часа. Комплектование студентов по отделениям происходит с учетом гендерных особенностей и медицинских групп здоровья:

*Отделение* (женской гимнастики) – осуществляет учебный процесс с использованием ОФП и современных технологий по фитнес-аэробике с учетом репродуктивной особенности женского организма. В

конце 6-го семестра проводятся внутривузовские соревнования по фитнес-аэробике. Индивидуальные программы выступлений команд факультетов разрабатываются самими студентами под руководством преподавателей, что рассматривается как одна из форм НИРС и УИРС.

*2 отделение* (ОФП юношей) – занятия проводятся с использованием преимущественно профессионально-прикладных и здоровьесберегающих технологий и направлены на развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

Тестирование физической подготовленности юношей-студентов технического университета проводится в конце каждого семестра с использованием соревновательно-игрового метода.

*3отделение* (специальная медицинская группа) – занятия физической культурой проводятся с учетом вида и тяжести заболевания. Используются как восточные оздоровительные технологии (ушу, цигун, йога, дыхательная гимнастика), так и западные (индивидуализация дозирования физических нагрузок).

Студентам, которым по медицинским показаниям временно противопоказаны физические нагрузки, предлагаются индивидуальные программы самоподготовки. Такие студенты принимают участие и в мониторинговых обследованиях по линии НИРС и УИРС

Коллективом факультета в течение ряда лет разработан и используется в учебном процессе авторский курс лекций по ФВ для студентов инженерных специальностей, состоящий из 10 тем, с акцентом на профессионально-прикладную и оздоровительную тематику. Методика практических занятий также включает в себя элементы педагогических технологий оздоровительной направленности и ППФК.

Факультет физической культуры и спорта НИ ИрГТУ в своей работе руководствуется комплексным решением воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Современное высокотехническое производство и рыночные отношения выдвигают исключительно высокие требования к качеству подготовки специалиста и его конкурентоспособности, которые определяются не только тем как сформировались профессиональные знания, умения и навыки, а и уровнем его здоровья и трудоспособности.

#### *Литература*

1. Байков Е.П. Физическая подготовка студентов к условиям профессиональной деятельности инженера-электромеханика водного транспорта: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Е.П. Байков - Омск, 2001. - 20 с.

2. Давиденко А.И. Организация и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов: ав-тореф. дис. ... канд. пед. наук. / А.И. Давиденко - Краснодар, 2005. -23с.

3.Лейфа А.В. Система физической активности и здоровьесберегающих средств как фактор достижения оптимального уровня профессиональной готовности студентов высших учебных заведений: на материале специальности "Социальная работа": автореф. дис. ... д-ра пед. наук./А.В. Лейфа-М.,2005.-48 с. 4. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. Е.В. Конеевой. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 558с.

**Кононова А.В., Лычева С.Г.**

Средняя общеобразовательная школа № 2  
Строитель, Белгородская область, Россия

### **РАЗДЕЛЬНО-ПАРАЛЛЕЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ**

*Аннотация.* В статье приведены результаты сравнительного анализа диагностики в классах раздельно-параллельного обучения, которые показали существенные отличия между классами мальчиков и девочек, что позволяет педагогу учитывать гендерно различные механизмы познания учащихся, позволяет мальчикам и девочкам реализовать те возможности своей психики, которые заложены в них от природы.

*Ключевые слова:* гендерное образование, психолого-педагогическое сопровождение.

**Kononova A.V., Lycheva S.G.**

Sschool № 2  
Builder , Belgorod region, Russia

### **SEPARATE AND PARALLEL TRAINING AS A FACTOR OF PRESERVING THE HEALTH OF SCHOOLCHILDREN**

*Abstract.* In the article the results of comparative analysis of diagnostic classes separately, parallel studies that showed significant differences between the classes of boys and girls, which allows the teacher to consider gender various mechanisms of knowledge of pupils, allows boys and girls to realize the opportunities of his psyche, which is incorporated in them by nature.

*Keywords:* gender education, psychological and pedagogical support.

Результаты инновационной деятельности нашей образовательной организации, работающей в режиме раздельно-параллельного обучения школьников с 2012 года, направлены не только на повышение эффективности учебно-воспитательного процесса, адекватного усвоения социальных ролей, но и на сохранение здоровья учащихся.