

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

6. Перевозчиков, А. С. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А. С. Перевозчиков, М. В. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. №1. – С.59–61.

**Осипов А. Ю., Винникова Е. В., Маслбоева Н. А., Петухов К. Г.**  
Институт физической культуры, спорта и туризма  
Сибирского федерального университета,  
Красноярск, Россия

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

*Аннотация.* По мнению многих ученых, занимающихся мониторингом уровня физического здоровья студенческой молодежи, присутствует тревожная тенденция значительного ухудшения уровня здоровья студентов от курса к курсу. Исследовательские данные показывают, что молодой человек, приходя в вуз относительно здоровым человеком, покидает высшее учебное заведение, имея значительные отклонения в состоянии здоровья. По мнению авторов, исправить сложившуюся ситуацию могут современные здоровьесберегающие технологии, внедренные в образовательную деятельность вузов.

*Ключевые слова:* студенты, здоровье, здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание.

**Osipov A. Yu., Vinnikova E. V., Masloboeva N. A., Petukhov K. G.**  
Institute of physical culture, sports and tourism  
Siberian federal university,  
Krasnoyarsk, Russia

### **HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

*Abstract.* According to many scientists who are engaged in monitoring of level of physical health of student's youth, there is a disturbing tendency of considerable deterioration of level of health of students from a course to a course. Research data show that the young man, coming to higher education institution rather healthy person, leaves a higher educational institution, having considerable deviations in a state of health. According to authors, the modern health saving technologies introduced in educational activity of higher education institutions can correct current situation.

*Keywords:* students, health, health saving technologies, physical training.

На современном этапе развития образования, образовательному процессу высшей школы присущ ряд особенностей. К ним относятся: высокая интенсивность информационного потока, образуемая за счет широкого использования технических средств и компьютерных технологий, увеличение времени, необходимого на изучение и усвоение учебного материала. Исследования показывают, что расход времени, отводимого на учебу, у современных студентов составляет 14 – 16 часов в сутки. В то же время происходит значительное падение уровня двигательной активности, так как большая часть времени расходуется на учебу. Учебная деятельность студентов в таких условиях сопровождается неблагоприятной динамикой сердечнососудистой и дыхательной систем, значительными психическими нагрузками, повышенными требованиями к адаптационным ресурсам организма [1; 43]. Все вышеизложенное способствует, по мнению многих авторов [6; 59], ухудшению физического здоровья студентов от года к году.

Одним из действенных путей исправления создавшейся ситуации, может стать разработка и внедрение в образовательный процесс высших учебных заведений действенных здоровьесберегающих технологий. Это понятие, ставшее достаточно популярным в последние годы, предполагает консолидацию усилий всех образовательных учреждений, позволяющих сформировать, укрепить и сохранить здоровье учащихся и студентов. Здоровьесберегающая технология – совокупность приемов, принципов и методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания и развития задачами здоровьесбережения. Прилагательное «здоровьесберегающая», в данном случае, относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при ее реализации в образовательном процессе решаются задачи сохранения здоровья субъектов данного процесса (студентов и преподавателей) [7; 12]. Часть ученых, под определением понятия здоровьесберегающая технология понимает совокупность целого ряда факторов и условий обучения, в перечне которых, наряду с отсутствием стрессов и рациональной организацией учебного процесса присутствуют соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям студентов и необходимый двигательный режим [3; 124].

По мнению авторов статьи, наиболее успешно задачи сохранения здоровья участников образовательного процесса (соблюдение двигательного режима, соответствие получаемой нагрузки функциональным возможностям организма и т.д.), будут решены путем внесения качественных изменений в процесс физического воспитания студентов высших учебных заведений. Для решения поставленных задач, авторы предлагают использовать технологии и методики подготовки профессиональных спортсменов, так как вопросы сохранения здоровья при интенсивном внешнем воздействии, достаточно подробно исследованы в практике физического воспитания и спорта. Не подлежит сомнению, что лишь полностью здоровый спортсмен способен показать наилучший результат [2; 54].

Одной из действенных технологий здоровьесбережения студентов, является контроль над уровнем получаемой на учебных занятиях физической нагрузкой. Не секрет, что чрезмерный или недостаточный уровень нагрузки приводит к негативным изменениям функционального состояния организма и ухудшению уровня здоровья. Методы контроля разнообразны, наиболее эффективными, по мнению авторов статьи, являются методики профессоров А.И. Завьялова и Д.Г. Миндиашвили, разработанные и апробированные в процессе спортивных тренировок профессиональных спортсменов [2; 86]. Их разработки были с успехом использованы одним из авторов в педагогических экспериментах со студентами высших учебных заведений [4; 132], [5; 117]. Целью экспериментов были: оптимизация двигательного режима студентов и поиск объективных критериев оценки уровня нагрузки, получаемой студентами на занятиях по физической культуре. В ходе экспериментов поставленные цели были успешно достигнуты [4; 134], [5; 118]. Таким образом, можно утверждать, что объективный педагогический контроль над уровнем физической нагрузки, получаемой студентами на учебных занятиях, является действенной здоровьесберегающей технологией, так как содержит основные критерии определения данного понятия. Данный контроль учитывает соответствие нагрузки возрасту и физическому состоянию студенческой молодежи и особенности двигательного режима молодых людей.

#### *Литература*

1. Дыхан, Л. Б. Педагогическая валеология: учеб. пособие для студ. пед. вузов / Л. Б. Дыхан, В. С. Кукушин, А. Г. Трушкин / под ред. В.С. Кукушина. – Москва: МарТ, 2005. – 528 с.
2. Завьялов А. И. Физическое воспитание студенческой молодежи: учебное пособие / А. И. Завьялов, Д. Г. Миндиашвили. – Красноярск: КПУ, 1996. – 128 с.
3. Никифоров, Г. С. Психология здоровья: учебное пособие / Г. С. Никифоров. – Санкт-Петербург: Речь, 2002. – 256 с.

4. *Осипов, А. Ю.* Методы объективной оценки уровня здоровья и функциональной готовности студентов / А.Ю. Осипов // В мире научных открытий. – Красноярск: Научно-инновационный центр, 2012. №5.1 (29). (Проблемы науки и образования). – С. 126–137.

5. *Осипов, А. Ю.* Двигательная активность, как основное средство формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов / А. Ю. Осипов, А. В. Вапаева, А. В. Антонова, А. Ю. Чижов // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. №3 (21). 2012. – С. 115–119.

6. *Перевозчиков, А. С.* Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов / А. С. Перевозчиков, М. В. Шапошникова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. №1. – С. 59–61.

7. *Смирнов, Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – Москва: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

**Осипов А. Ю., Дорошенко О. Я.**

Институт физической культуры, спорта и туризма  
Сибирского федерального университета,  
Красноярск, Россия

### **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОМОЩЬЮ ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАММЫ**

*Аннотация.* Специалисты в области физического воспитания отмечают тревожную тенденцию резкого ухудшения физического здоровья студенческой молодежи. Многие исследователи считают данную ситуацию прямым следствием значительного падения уровня двигательной активности молодых людей. В статье рассматривается возможность повышения уровня двигательной активности студентов, путем применения электрокардиограммы на занятиях физической культурой в вузах.

*Ключевые слова:* здоровье, физическое развитие, студенты, двигательная активность, электрокардиограмма.

**Osipov A. Yu., Doroshenko O. Ya.**

Institute of physical culture, sports and tourism  
Siberian federal university,  
Krasnoyarsk, Russia

### **INCREASE OF LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS ON OCCUPATIONS BY PHYSICAL CULTURE BY MEANS OF THE ELECTROCARDIOGRAM**

*Abstract.* Experts in the field of physical training note a disturbing tendency of sharp deterioration of physical health of student's youth. Many researchers consider this situation as a direct consequence of considerable falling of level of physical activity of young people. In article possibility of increase of level of physical activity of students, by electrocardiogram application on occupations by physical culture in higher education institutions is considered.

*Keywords:* health, physical development, students, physical activity, electrocardiogram.

Сегодня, значительное снижение уровня физического здоровья и функциональной готовности к нагрузкам у современной студенческой молодежи, является одной из главных проблем в организации учебно-образовательного процесса кафедр физического воспитания высших учебных заведений нашей страны. По данным различных исследований, проведенных в вузах, около 70% молодых людей имеют стойкие отклонения в состоянии здоровья и различные заболевания. Более того, отмечено достоверное снижение многих критериев психофизического здоровья личности (физических качеств, функциональной подготовки, памяти, внимания