

Учитывая выше сказанное, мы полагаем, что наиболее значимым фактором в улучшении здоровья студентов является оптимизация двигательного режима. Обязательным фактом трактуется формирование устойчивой мотивации соблюдать здоровый образ жизни и готовности к занятиям физическими упражнениями в период отдыха от основной профессионально-образовательной деятельности.

Список литературы

1. Ольховская Е.Б. Профессиональное здоровье педагога: проблемы, пути оптимизации // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 54-7. С. 70-76.
2. Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б. Предупреждение девиантного поведения студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности // Научно-методический журнал «Концепт». 2015. Т. 13. С. 2316-2320.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

Декалова Л.С.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Недостаточный уровень развития здоровьесберегающих компетенций у студентов вуза является одной из проблем современного образования. Современные подходы в организации физического воспитания позволят разнообразить средства и методы обучения, будут способствовать интенсификации образовательного процесса в целом, и в частности в формировании здоровьесберегающих компетенций.

Ключевые слова: высшее образование, здоровьесберегающие компетенции, активные методы обучения.

Актуальность. Высочайшие темпы развития современного общества и его информационная насыщенность предъявляют все большие требования к подготовке квалифицированного специалиста, обладающего наравне со специальными профессиональными знаниями и умениями, высоким уровнем здоровья [2].

Подчеркивая актуальность проблемы здоровьесбережения студентов А.В. Ляхович [1] отмечал, что здоровье выпускников вузов выступает как экономический продукт, повышающий конкурентоспособность индивидуума.

Анализ научной литературы показал, что большая информационная нагрузка, совмещение работы с учебой, нарушение режима питания и эргономики труда, недостаточная материальная обеспеченность, использование в образовательном процессе устаревших методов обучения, отсутствие единой педагогической технологии здоровьесбережения, отсутствие мотивации вести ЗОЖ и активно заниматься физическими упражнениями и спортом являются факторами, влияющими негативно на здоровье студентов.

В период обучения в вузе мало внимания уделяется здоровьесбережению учащихся, работа по сохранению здоровья зачастую носит эпизодический характер. Большинство студентов, особенно первого курса, имеют низкую мотивацию к занятиям физической культурой, недостаточный уровень знаний по ведению здорового образа жизни и сохранению здоровья.

Здоровьесбережение студентов напрямую зависит от организации оздоровительной работы в учебно-воспитательном процессе и является необходимым условием подготовки будущего специалиста с достаточным уровнем здоровья. Большое значение в формировании культуры здоровья студента имеет здоровьесберегающая компетентность педагога и его личный пример в поддержании собственного здоровья. Между уровнем здоровья учащихся и уровнем компетентности педагога вопрос

амукрепления здоровья существует тесная зависимость, детерминируемая качеством профессиональной подготовки будущего специалиста к осуществлению здоровьесбережения (ЗС), формируемая в период обучения в вузе [3].

В системе профессиональной подготовки студентов требуются новые подходы, направленные на овладение будущим специалистом комплексом общекультурных компетенций, в структуру которых необходимо включить и здоровьесберегающие компетенции, направленные на сохранение собственного здоровья, что определяет актуальность, имеющейся проблемы на социально-педагогическом уровне.

Считаем, что устаревшие традиционные подходы обучения, не позволяют в полной мере осуществлять принцип наглядности, индивидуализации, дифференциации, систематизации в связи, с чем недостаточно обеспечивается требуемый уровень сформированности знаний и умений студентов в вопросах здоровьесбережения. Как показывает практика до сих пор возможности физической культуры в формировании здоровьесберегающих компетенций студентов технических вузов, не в полной мере используются.

В ходе анализа теоретических и практических достижений науки выявлены следующие противоречия: между потенциальными возможностями физической культуры в подготовке студентов к здоровьесбережению и недостаточной разработанностью технологий формирования этих компетенций у будущих специалистов железнодорожных специальностей в рамках данной дисциплины.

Считаем, что разрешение данной проблемы возможно, если в процессе физического воспитания будут использоваться методы обучения, требующие активного вовлечения студентов в образовательный процесс. Когда учащийся включается в процесс самообучения, самосовершенствования, самопознания, самоанализа, умеет самостоятельно приобретать и применять получаемые знания.

В условиях модернизации высшей школы есть возможность при подготовке студентов использовать информационные ресурсы, позволяющие разнообразить средства и методы обучения, способствующие интенсификации образовательного процесса в целом, и в частности в формировании ЗС компетенции.

Широкое применение информационных технологий позволит повысить эффективность для всех форм организации образовательного процесса по физической культуре. С помощью внедрения активных методов обучения, возможно, решать задачи моделирования, прогнозирования, проектирования отдельных компонентов системы здоровьесбережения.

Таким образом, не последнюю роль в решении оздоровительных задач в вузе играет интеграция педагогических приемов и средств формирования здоровьесберегающих компетенций и информационных технологий.

Известно, что использование электронных ресурсов в процессе обучения повышает его эффективность, можно предположить, что информатизация физического воспитания позволит добиться повышения уровня образованности студентов в вопросах здоровьесбережения.

Заключение. Большое значение в формировании компетенций у студентов играет компетентность обучающего его педагога, так как, первое время, молодой специалист, выполняя свою профессиональную деятельность, использует те же методы, которые применялись при его обучении.

В период обучения в вузе при профессионально-прикладной подготовке студентов преподавателям необходимо использовать разнообразные средства и методы здоровьесберегающих технологий, с целью дальнейшего их применения будущим специалистом в производственной и социально-бытовой деятельности для поддержания собственного здоровья.

Список литературы

1. Ляхович А.В., Лозовская А.С. Методика разработки обучающих компьютерных программ с тестированием знаний для молодежи по проблемам

здорового образа жизни //Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. 2001. – №4. – С. 31–34.

2. Марчук С.А. Модель формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов железнодорожного вуза Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 12-1. – С. 161–165.

3. Осолодкова Е.В. Формирование готовности студентов педвузов к осуществлению здоровьесберегающего обучения младших школьников: дис. ... канд. пед. наук – Магнитогорск, 2003, 171 с.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Дунаева А.В., Ольховская Е.Б.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В настоящее время актуальной стала проблема активного долголетия. Статья посвящена организационным аспектам физкультурно-оздоровительной деятельности людей старшего и пожилого возраста.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура и спорт, люди старшего и пожилого возраста.

В настоящее время большое количество научных работ посвящено исследованию воздействия физических нагрузок на организм пожилых людей старше 50 лет. Физическая культура и спорт для таких людей обладает довольно явными характерными чертами. Ведь в этом возрасте происходят изменения в работе сердца, системе дыхания, опорно-двигательном аппарате, нервной и всех других системах. Потому, спорт для людей старшего возраста соответственно является наиболее щадящим, он обязан всецело устранять вероятность травм, а также, принимать во внимание темп восстановления организма после нагрузок.