

4. *Здоровьесберегающая физическая культура в профессионально-педагогическом вузе: Учеб. пособие / [С.А. Медведева и др.] – Екатеринбург: ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун.-т», 2016. 261 с. Текст: непосредственный.*

5. *Медведева, С.А. Здоровьесберегающий потенциал физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном процессе вуза/С.А. Медведева Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития. сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, в 2 т. СПб., 2021. С. 136-140.*

УДК 371.72

Миронова С.П., Малух И.А.

Mironova S.P., Malyukh I. A.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

Russian State Vocational Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

nikanm@mail.ru

ПРИНЦИП ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация. В статье рассматривается проблема организации здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений, освещается важность индивидуального подхода к формированию в сознании учащихся ответственности за свое здоровье. Охарактеризованы основные проблемы укрепления и сохранения физического и психологического здоровья студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, ответственность, ценности, индивидуальность.

THE PRINCIPLE OF INDIVIDUALITY IN THE PROCESS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR UNIVERSITY STUDENTS

Annotation. The article deals with the problem of organizing a healthy lifestyle among students of higher educational institutions, highlights the importance of an individual approach to the formation in the minds of students of responsibility for their health. The main problems of strengthening and maintaining the physical and psychological health of students are characterized.

Keywords: healthy lifestyle, responsibility, values, individuality.

Укрепление и сохранение здоровья студентов является одной из наиболее актуальных проблем современного профессионального образования. Физическое и психическое здоровье обеспечивает стабильность приобретения учащимися профессиональных навыков, гарантирует их работоспособность и способствует всестороннему развитию. Здоровье находится в прямой зависимости от образа жизни, поэтому наиболее эффективным способом его поддержания является закрепление в сознании студентов ответственности за свое здоровье в рамках ЗОЖ.

Ключевым фактором организации здорового образа жизни студента являются его ценностные ориентации, т. е. комплекс мировоззренческих и нравственных ориентиров, формирующий его взгляды, интересы, определяющий характер его решений и способы взаимодействия с социумом. Каждый студент в процессе жизнедеятельности и профессиональной подготовки приобретает ценности, опираясь как на свой личный опыт, так и на постулаты общественного сознания. Такие ценности зачастую идут вразрез с ценностями здорового образа жизни. Прививая студентам представления об ответственности за свое здоровье важно рассматривать возможность опоры на их индивидуальные особенности, личные представления о

физическом и духовном равновесии. Единая система общекультурного развития имеет риск оставить без должного внимания большой процент обучающихся.

У студентов здоровый образ жизни ассоциируется с различными жизненными обстоятельствами. Наибольшее значение в данном вопросе имеет их собственная жизненная активность, т. е. физические нагрузки, занятия спортом, отказ от вредных пристрастий, грамотное формирование режима дня и отдыха, здоровое питание. Менее значимым фактором студенты считают внешние жизненные обстоятельства, такие как экологически чистая среда [4, с.110].

Студенческий возраст, как правило, характеризуется интенсивной умственной деятельностью, низкой двигательной активностью, хронической усталостью, нарушением сна и эмоциональными переживаниями. На данном возрастном этапе все еще происходит становление студента как личности, продолжает развитие его внутренняя позиция, проблемным становится вопрос достижения успеха в жизни и психологической состоятельности. Перечисленные возрастные особенности обуславливают острую необходимость в ведении здорового образа жизни.

Установление надежных и результативных отношений преподавателей со студентами является эффективным стартом для формирования в сознании студентов ответственности за свое здоровье. Методы моральной и материальной стимуляции способствуют мотивации педагогов к построению доверительных отношений с обучающимися, формированию безопасной среды для их здоровья. Заинтересованность в благополучии студентов – надежный способ предоставить им возможность стабильного развития в условиях ЗОЖ, учитывая их индивидуальные представления и поведенческие особенности.

Говоря о преподавательской деятельности, следует помнить о важности построения доступной системы стандартов оценки знаний. Противоречия, неясность требований ведут к формированию продолжительного психического напряжения у студентов. В рамках здорового образа жизни стрессовые ситуации не должны перетекать в хронический стресс. Последствиями этого может быть снижение физических и психологических возможностей организма, а также выгорание студента, разочарование в выбранном направлении подготовки.

Большую роль в поддержании здорового образа жизни играет регулярный и полноценный отдых. Различные формы отдыха способствуют восстановлению внутренних ресурсов студента. Наиболее значимая форма отдыха – сон. Ежедневный восьмичасовой сон позволяет сохранить необходимый уровень производительности и правильной настрой для основного вида деятельности студента – изматывающего умственного труда. В контексте общекультурного развития необходимо дать студентам представление о существенном значении грамотной организации режима сна и бодрствования.

Особое внимание заслуживает режим питания. Пища является основным источником энергии, поддерживает стабильность и эффективность учебной деятельности студентов, а также обеспечивает организм человека макро- и микронутриентами, которые не только участвуют в координации физиологических и биохимических функций, но и способствуют обновлению клеток и тканей [2]. Формирование рационального режима питания – сложный процесс, осуществление которого невозможно по принципу универсальности.

В процессе оценки и дальнейшей корректировки режима питания главными критериями для обучающихся должны быть:

- своевременность и регулярность, т. е. осуществление каждого приема пищи в конкретное время суток, выработка стереотипа;
- сбалансированность и разнообразность, т. е. составление рациона питания из групп различных продуктов, необходимых для естественного течения пластических и энергетических процессов;

- соотношение белков, жиров, углеводов, а также витаминов и минеральных солей, наиболее оптимальным станет соотношение 1 : 1 : 4, при котором на долю углеводов приходится 50-55 %, жиров – 30-35 %, белков – 10-15% общей калорийности рациона питания [3, с. 9].

Для полноты оценивания нужно учитывать, в том числе, и регион проживания, объем умственной и трудовой деятельности обучающегося, ограничения, вызванные теми или иными заболеваниями или особенностями организма.

Как было сказано ранее, основной вид деятельности студентов представляет собой умственный труд, характеризующийся непрерывной статической нагрузкой. Однако, для поддержания здорового образа жизни важны нагрузки динамические. Должный уровень подвижной активности позволяет предотвратить заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет костную систему, снижает риск развития психических заболеваний и нормализует энергетический обмен. Создать индивидуальную программу физических нагрузок поможет корректное определение основного направления и приоритета в процессе занятий физической культурой и спортом.

Для студентов высших учебных заведений данным направлением должно быть поддержание стабильного состояния организма и дальнейшая профилактика и противодействие регрессивным отклонениям его систем. В процессе физического воспитания важно учитывать пол, рост и вес, самочувствие студента до, после и во время занятий, общее состояние организма, его особенности и заболевания. Неспособность выполнить то или иное упражнение, участвовать в той или иной форме физической активности должна рассматриваться не как возможность полного отказа от физических нагрузок, а как обоснованность выполнения упражнений-аналогов.

Еще одной актуальной проблемой на пути достижения здорового образа жизни студентов являются вредные привычки. Курение табака, употребление алкоголя и наркотических веществ не способствуют успешной и результативной деятельности обучающихся, оказывают негативное влияние на трудоспособность, концентрацию и объем памяти. От действия никотина при курении нарушается деятельность сердечно-сосудистой, репродуктивной и центральной нервной систем, окись углерода поражает кровеносную и дыхательную системы. Алкоголь и наркотические вещества оказывают неблагоприятное воздействие на центральную нервную систему, половую систему, легкие, печень, пищеварительную, костно-мышечную систему и не только [1, с. 383].

Причин, по которым у студентов формируются вредные привычки, очень много, все они напрямую зависят от социальной, биологической и производственной среды, в которой современный студент развивается как личность.

В этих условиях мероприятия профилактического характера, в рамках которых освещаются не только негативные необратимые последствия вредных привычек на организм человека, но и предпосылки их возникновения имеют большое значение. Студенты должны владеть способами противостояния возникновению вредных привычек. В том числе – формированием внутренней дисциплины и чувства ответственности, определением социально значимой мотивации и жизненной цели, изучением приемов борьбы с тревогой и психическим напряжением, своевременным решением проблем, осознанием своей уникальности и принятием себя, отстранением от поиска одобрения среди сверстников, прибегающих к курению, употреблению алкоголя и наркотиков.

Важными факторами в процессе сохранения и укрепления здоровья являются соблюдение личной гигиены и закаливание. Данные элементы здорового образа жизни являются крайне значимым сегментом профилактической деятельности студента. Этот наиболее индивидуальный уровень здорового образа жизни представляет собой набор правил, действий и

требований, соблюдение которых способствует предупреждению различных заболеваний, укреплению здоровья в целом, а также оказывает общеукрепляющее действие на организм.

Принципиально важно понимать, что здоровый образ жизни, прежде всего, индивидуальное понятие. В процессе его построения важно соответствие состоянию физического и психического здоровья студента, уровню его работоспособности и заинтересованности. Каждый студент – уникальная и независимая личность, а значит, ведущая роль в успешном сохранении здоровья должна закрепляться за собственным образом мышления каждого из них.

Подводя итог, можно сделать вывод, что в условиях существующей системы образования формирование здорового образа жизни имеет множество объективных преград, преодоление которых возможно при наличии должного внимания со стороны самих обучающихся, образовательного учреждения и государства. Центральным принципом формирования здорового образа жизни студента должна быть индивидуальность, физиологические и психологические особенности организма, его образ жизни. Здоровье – главная ценность не только самого человека, но и всего общества в целом.

Библиографический список:

1. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник / Э. Н. Вайнер. Москва: ФЛИНТА, 2021. 448 с. Текст: непосредственный.
2. Зименкова Ф. Н. Питание и здоровье: учебное пособие / Ф. Н. Зименкова. Москва: Прометей, 2016. 168 с. Текст: непосредственный.
3. Ильютик А. В. Биохимические основы питания спортсменов: учебное пособие / А. В. Ильютик, И. Л. Гилеп. Минск: БГУФК, 2020. 64 с. Текст: непосредственный.
4. Рустамов А. Ш. Представления студентов о здоровом образе жизни: монография / А. Ш. Рустамов. Махачкала: ДГУ, 2018. 183 с. Текст: непосредственный.

УДК 796.077.5

Мишкина А.Т., Бараковских К.Н.

Mishkina A.T., Barakovskikh K.N.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

Russian state vocational pedagogical university

Yekaterinburg, Russian Federation

miskinaangelina023@gmail.com

dekanat-ffk@bk.ru

КОМПОНЕНТЫ ИННОВАЦИОННОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В данной статье рассматриваются инновационные профессиональные компоненты педагогической деятельности в области физической культуры, применение педагогом современных педагогических технологий в образовательном процессе, что является условием формирования его инновационных профессиональных компетенций.

Ключевые слова: инновационные профессиональные компоненты, современные педагогические технологии, профессиональная компетентность.

COMPONENTS OF INNOVATIVE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A TEACHER IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE

Abstract. This article discusses innovative professional components of pedagogical activity in the field of physical culture, the use of modern pedagogical technologies by a teacher in the educational process, which is a condition for the formation of his innovative professional competencies.