

ние как временных, так и спектральных показателей суточной вариабельности сердечного ритма без выраженного дисбаланса парасимпатического и симпатического отделов ВНС. Подобные изменения указывают на нарушения взаимодействия между различными звеньями ВНС в обеспечении функции вождения ритма и свидетельствуют о снижении адаптационных возможностей организма, что ведет к повышенному риску развития нарушений регуляции сердечного ритма в данной группе подростков.

Литература

1. Макаров Л.М. Российский вестник перинатологии и педиатрии 2003-№ 6.- С.34-37.
2. Руководство по нарушениям ритма сердца / ред. Е.И. Чазов, С.П. Голицын // ГЭОТАР-Медиа, 432 с.

Петренко О.В., Леонидова Е.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Белгород, Россия

Зиборова Е.А.

Белгородский государственный институт искусств и культуры,
Белгород, Россия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. Статья посвящена раскрытию здоровьесберегающих аспектов физического воспитания студентов в целостном образовательном процессе высших учебных заведений. Показана взаимосвязь сохранения здоровья будущего специалиста и формирования его здоровьесберегающей компетентности в условиях образовательного процесса.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты высших учебных заведений, здоровьесберегающие аспекты.

Petrenko O.V., Leonidova E.A.

Belgorod State National Research University,
Belgorod, Russia

Ziborova E.A.

Belgorod State Institute of Arts and Culture,
Belgorod, Russia

HEALTH PRESERVATION ASPECTS OF PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. This article is devoted to disclosure of health preservation aspects of physical training of students in complete educational process of higher educational institutions. The

interrelation of health preservation of future specialist and formation of his health preservation competence in conditions of educational process are shown.

Keywords: physical training, students of higher educational institutions, health preservation aspects.

Совообразие социокультурной ситуации в России, изменение образовательных и научных парадигм в современном этапе развития общества повлекли потребность переосмысления функционального назначения физической культуры в формировании личности будущего специалиста. Все большую остроту приобретают вопросы здоровьесбережения, что ведет не только к изменению содержания физкультурного образования, но и к переосмыслению его понятий и содержания. Идет речь о том, что образование в отрасли физической культуры перестает быть только образовательным процессом, который использует занятие физическими упражнениями, но является средством сохранения здоровья будущего специалиста и формирования его здоровьесберегающей компетентности.

Анализ общей теории физической культуры позволяет выделить разные разделы, компоненты, виды, формы этого социального феномена. Так, В. М. Выдрин [4] выделяет физическое воспитание (образование) (или неспециальное физкультурное образование), спорт, физическую рекреацию и двигательную реабилитацию. Л. П. Матвеев [6] подразделяет физическую культуру на базовую физическую культуру, спорт, профессионально-прикладную, оздоровительно-реабилитационную и фоновую физическую культуру. При этом Л. П. Матвеев, указывая, что выделенные им разделы отвечают разным направлениям и сферам использования физической культуры в обществе, отмечает, что они все же отличаются за функциями и структурой [6].

По мнению Г. Шамардиной, "наибольшими структурными единицами физической культуры является базовая физическая культура, спорт, профессионально-прикладная, производственная, оздоровительно-реабилитационная и рекреационная физическая культура" [9].

Н. Г. Аникеева определяет понятие "здоровьесберегающая компетентия" студента как способность мобилизовать совокупность знаний, умений и навыков, нужных для осуществления здоровьесберегающей деятельности, которая способствует саморазвитию, самообразованию студентов, их адаптации в условиях постоянно переменной внешней среды и эффективному овладению профессиональными компетенциями в условиях целостного образовательного процесса высшего учебного заведения) [2].

Раскрытие здоровьесберегающих аспектов физического воспитания студентов высших учебных заведений предполагает учет понятия «здоровье молодого человека». В. А. Пономарчук, беря в качестве базового определения индивидуального здоровья точку зрения А.Г. Щедриной, считает, что это совокупность физических и психических способностей, которыми владеет студент, его жизнеспособность, целостное многомерное динамическое состояние в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды, которые дают возможность молодому человеку в разной степени осуществлять свои биологические и социальные функции [7].

Здоровьесберегающие аспекты физического воспитания студентов высших учебных заведений направлены на подготовку будущего специалиста к профессиональной деятельности при сохранении его здоровья. В тоже время решается задача формирования его здоровьесберегающей компетентности как уровня готовности студента к практическому использованию средств и методов здоровьесбережения в будущей профессиональной деятельности. Здоровьесберегающая компетентность включает знание, умение, навыки и профессиональные качества будущего специалиста в области сохранения здоровья [1].

К профессионально важным качествам относят также обладание профессиональными умениями и навыками (компетентность, профессионализм); способность самостоятельно планировать, выполнять и контролировать работу; обладание определенной квалификацией; профессиональной мобильностью, новыми технологиями, понимание сферы их использования, готовность к непрерывному самообразованию, повышение квалификации, коммуникативные умения и навыки, умения вести переговоры; способность к волевому действию, организованность, самостоятельность, творческий подход к делу [5].

Как отмечает Е. С. Астрейко, здоровьесберегающую деятельность, которая включена в целостный образовательный процесс в высшем учебном заведении, можно представить в виде основных блоков: учебный блок - формирование ценностных ориентаций, направленных на овладение здоровьесберегающими знаниями и умениями; введения дисциплин и спецкурсов, которые способствуют воспитанию здорового образа жизни; научно-методический блок - развитие научных исследований в университете, которые касаются проблематики здоровья и здоровьесберегающих технологий; проведение научных и научно-практических конференций; издание

методических рекомендаций для студентов и преподавателей; спортивно-оздоровительный блок - проведение спортивных соревнований из разных видов спорта при участии студентов; организация мероприятий по оздоровлению студентов университета: лечение и профилактика в санатории-профилактории университета, летние оздоровительные мероприятия; культурно-массовый блок - проведение мероприятий, направленных на удовлетворение потребностей личности в интеллектуальном, культурном, физическом и этическом развитии: интеллектуальные игры, концерты, фестивали, творческие вечера и др. [3].

Здоровьесберегающие аспекты физического воспитания студентов высших учебных заведений, на наш взгляд, обеспечиваются совокупностью таких педагогических условий, как: систематическая и целеустремленная интеграция проблемно-модульной, спортивно ориентированной, информационной и оздоровительной технологий обучения, системы комплексного контроля качества обучения в образовательном процессе высшей школы, начиная с первого курса; предоставления студентам возможности самостоятельной разработки индивидуальных оздоровительных программ, которые являются основой для развития позитивного ценностного отношения к здоровому стилю жизни; диагностика и самодиагностика способностей студентов к здоровьесберегающей деятельности.

Литература

1. Абрамова В. В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 08.00.14 / Абрамова Валентина Владимировна. – Тирасполь, 2006. – 237 с.
2. Аникеева Н. Г. Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов при профессиональной подготовке в вузе на материале дисциплины “Физическая культура” : дис... канд. пед. наук : 13.00.08 / Аникеева Наталья Геннадиевна. – Тюмень, 2009. – 245 с.
3. Астрейко Е. С. Проблема формирования у студентов готовности к здоровьесбережению / Е. С. Астрейко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.nbuv.gov.ua/portal/soc.
4. Выдрин, В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: Учебное пособие / В.М. Выдрин. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001. – 76 с.
5. Курысь В. Н. Взгляды на общее непрерывное образование в области физической культуры в пространстве педагогической антропологии / В. Н. Курысь, Л. Н. Сляднев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 12. – С. 14–19.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев/ - М. : Изд-во Физкультура и спорт.-1991 – 543 с.
7. Пономарчук В. А. Человек в мире спорта: проблемы становления личности / Пономарчук В. А. – М. : Федеральный ин-т социологии образования, 1994. – 118 с.
8. Тарасенко И. Р. Формирование социально-духовных ценностей средствами физической культуры в процессе профессиональной подготовки студенческой молодежи

жи : дис... канд. пед. наук : 13.00.08 / Тарасенко Ивета Рудольфовна. – С., 2005. – 187 с.

9. Шамардина Г. Н. Основы теории и методики физического воспитания: Избранные лекции. — Д. : Пороги, 2003. — 446с.

Петрова Т.И., Петров С.С.

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,
Стерлитамак, Республика Башкортостан, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Аннотация. Существует взаимосвязь между успешностью в обучении и отношением к своему здоровью. Это возникает вследствие того, что отношение к здоровью, в полном смысле этого слова, является отношением личности к себе и лежит в основе ее жизнедеятельности.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровый образ жизни.

Petrova T.I., Petrov S.S.

Sterlitamak Branch Bashkir State University
Sterlitamak, Republic of Bashkortostan, Russia

A HEALTHY LIFESTYLE OF UNIVERSITY STUDENTS

Abstract. There is a correlation between success in learning and attitude towards their health. This arises from the fact that the attitude towards health, in the full sense of the word, is the ratio of the individual to himself and lies at the heart of its activity.

Keywords: students, health, healthy lifestyle.

В соответствии с целями современной реформы образования одной из важнейших задач является сохранение и укрепление здоровья молодого поколения. Для этого педагогам необходимо иметь четкие представления о сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», которые широко используются в системе понятий современного образования. Царегородцев Г.И. считает, что «здоровье – это гармоническое течение различных обменных процессов между организмом и окружающей средой, результатом которого является согласованный обмен веществ внутри самого организма» [3; 42].

Здоровый образ жизни, по мнению Амосова Н. М., это способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на выполнение человеком его социально-биологических функций [1; 7]. Марков В.В. утверждает, что «... здоровый образ жизни является предпосылкой