

в прямой зависимости от процесса приема, усвоения, переработки и передачи информации для дальнейших коммуникативных действий.

Знания и умение владеть коммуникацией помогут будущему специалисту овладеть своей профессией и добиться желаемых результатов в карьере. Чтобы деловая коммуникация была более эффективной необходимо знание основных компонентов, из которых мы выделяем три основных.

Информационный – обмен имеющейся информацией, интерактивный – возможность правильно и эффективно вести деловые переговоры, делать конструктивные замечания, спокойно выслушивать альтернативное мнение, перцептивный – способность адекватно оценивать собеседника.

Развитие и совершенствование коммуникативной компетенции у специалистов по физической культуре связано с основными понятиями педагогики и образовательным процессом в целом. Будущему специалисту по физической культуре необходим набор разноплановых знаний, умений и навыков не только для того, чтобы применять их в дальнейшей профессиональной деятельности, но и для того, чтобы самостоятельно расширять свои знания, развиваться и самосовершенствоваться.

Российское общество нуждается в модернизации высшего образования путем внедрения инновационных технологий в учебный процесс, учитывая передовой педагогический опыт. Главной целью этих преобразований является подготовка студентов к реальной жизни, к их будущей профессиональной деятельности.

*Библиографический список*

1. *Ольховская, Е.Б.* Педагогическое проектирование физического воспитания бакалавров в профессионально-педагогическом вузе / Е.б. Ольховская. Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 5-3. С.231-237.

2. *Сапегина, Т.А.* Педагогические аспекты формирования коммуникативных способностей у студентов педагогических вузов / Т.А. Сапегина. Текст: непосредственный // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2016. Т. 15. С. 366-370.

УДК 378.037

Сапегина Т.А.

Sapegina T.A.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург*

*Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg*

[t.sapegina54@yandex.ru](mailto:t.sapegina54@yandex.ru)

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДОГО  
ПОКОЛЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА

## PRESERVING AND STRENGTHENING THE HEALTH OF THE YOUNG GENERATION IN THE EDUCATIONAL SPACE OF THE UNIVERSITY

*Аннотация.* Занятия физической культурой и спортом являются одним из главных составляющих здорового образа жизни студента. В статье рассмотрена проблема сохранения и укрепления здоровья студентов в высших учебных заведениях путем моделирования образовательного процесса для повышения эффективности обучения.

*Abstract.* Physical education and sports are one of the main components of a student's healthy lifestyle. In the article the problem of preservation and strengthening of health of students in higher education by modeling the educational process to improve the efficiency of learning.

*Ключевые слова:* физическая культура, здоровье студентов, моделирование образовательного процесса.

*Keywords:* physical education, health of students, modeling the educational process.

Учитывая новые Федеральные Государственные Образовательные стандарты, высшее образование ставит перед собой комплексные, универсальные задачи – сформировать современную образовательную среду, с целью подготовки молодых специалистов.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является приоритетной задачей, которая стоит перед высшим образованием. Самостоятельно справиться с этой задачей студентам не под силу. Педагогическому составу важно согласовывать применяемые в образовании современные технологии обучения, адекватно распределять объем и структуру учебного материала в рабочих планах, учитывать учебные возможности студентов [1].

Сохранение и укрепление здоровья студентов как педагогический процесс определяется сложными, множественными и разнонаправленными факторами, что затрудняет обнаружение в нем закономерных связей.

Регулярные занятия физическими упражнениями, высокий уровень физической активности молодого человека снижают опасность отрицательного влияния различных эмоциональных стрессов на сердечнососудистую систему, приводят функциональные системы организма в оптимальное рабочее состояние, помогают справляться с негативным влиянием внешних факторов окружающей среды.

В педагогике достаточно широко применяется один из методов научного исследования – метод моделирования. В образовательном процессе метод моделирования предусматривает создание системы, которая будет действовать соответственно исследуемому процессу.

Созданием педагогической модели является система определенных научных представлений. Модель имеет конкретную структуру, определенную связь элементов, поэтому полученные сведения с помощью моделирования помогут выявить средства и методы для достижения поставленной цели.

Цель моделирования – это создание модели образовательного процесса по физической культуре для повышения эффективности обучения студентов, с целью сохранения и укрепления здоровья.

Модель включает в себя цели, задачи, установки по сохранению и укреплению своего здоровья.

Для правильного формирования позитивного отношения студентов к своему здоровью, во-первых необходимо выявить круг людей, которые влияют на мировоззрение учащихся.

Это – студент, его друзья, сокурсники, его родители, педагоги, организаторы спортивно-оздоровительной работы в высшем учебном заведении.

Традиционными формами сохранения и укрепления здоровья студентов в вузе являются практические занятия по физическому воспитанию, которые включают в себя физические упражнения, направленные на развитие физических качеств учащихся [2].

Наша модель содержит несколько блоков: диагностический, целевой, содержательный блок и результативно-коррекционный.

Диагностический блок включает в себя входной контроль, где определяется уровень физического состояния студентов с помощью тестов. Тесты включают в себя задания на выносливость, быстроту, гибкость, силу. Проводится оценка начального уровня физического состояния студентов.

Целевой блок формулирует цели, задачи, мотивы модели. Главной целью нашей модели является мотивация студентов к положительному отношению к своему здоровью, установка на здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек. Основная задача прикладной физической культуры – это подготовка конкурентно-способного, мобильного и успешного специалиста.

Содержательный блок включает в себя общекультурные и профессиональные компетенции, которые содержат знания и умения необходимые для реализации поставленных задач, главной из которых является сохранение и укрепление своего здоровья. Содержательный блок предполагает наличие в полном объеме знаний о влиянии физических упражнений на эффективность обучения и потребности студентов в регулярности использования средств физической культуры для сохранения и укрепления своего здоровья. Практические занятия прикладной физической культурой помогают на практике освоить физические упражнения, необходимые им в дальнейшей жизни.

Практические занятия помогают студентам социализироваться, учат взаимодействию и общению, что формирует коммуникативные компетенции.

Результативно-коррекционный блок фиксирует уровень приобретения теоретических и практических знаний и навыков. Определяет способность правильного использования средств физического воспитания для сохранения и укрепления своего здоровья, умение самостоятельно выбирать упражнения, адекватно анализировать свое физическое состояние. На данном этапе важно выявить слабые стороны физической подготовки студентов и определить меры по повышению эффективности занятий по прикладной физической культуре.

Важным аспектом в мотивации студентов к сохранению и укреплению своего здоровья являются и теоретические занятия по физической культуре и спорту, где закладываются основные знания о здоровом образе жизни, ведутся консультационные беседы о профилактике вредных привычек, даются конкретные рекомендации по проведению самостоятельных занятий [3].

Приобщая молодых людей к решению проблемы сохранения и укрепления своего здоровья, происходит процесс его социализации, развитие самосознания и воспитание положительного отношения к физической культуре и спорту.

Высшие учебные заведения способны влиять на сознание студентов, имеют возможность грамотно руководить, оказывать помощь и управлять действиями студентов в его отношении к своему здоровью. От того, насколько эффективно будет сформирована мотивация у студентов к сохранению и укреплению своего здоровья, увеличится интерес и ответственность за свое здоровье, зависит его дальнейшая трудовая деятельность.

*Библиографический список*

1. *Миронова, С.П.* Инновационные технологии в профессиональной подготовке бакалавров: монография / С.П. Миронова, Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2019. 171 с. Текст: непосредственный.

2. *Ольховская, Е.Б.* Педагогическое проектирование физического воспитания бакалавров в профессионально-педагогическом вузе / Е.Б. Ольховская. Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 5-3. С.231-237.

3. *Сапегина, Т.А.* Моделирование образовательного процесса по физическому воспитанию в вузе / Т.А. Сапегина. Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51-3. – С. 249-255.