

функциями и возможностями. Продолжив наш пример отметим, что при изучении анатомии можно использовать интерактивную панель и презентационное оборудование.

В заключении хотелось бы отметить следующее.

Содержание профессионального образования в области физической культуры и спорта не в полной мере соответствует требованиям рынка труда.

При изучении дисциплин важной составляющей является обеспечение наглядности преподавания. Существует достаточное количество компьютерных технологий, позволяющих осуществлять интерактивное обучение. Это облегчает понимание, а также делает более доступным усвоение больших объемов нового материала путем систематизации полученных знаний.

Ситуационный подход на начальном этапе закладывает фундамент для формирования профессиональных компетенций будущих специалистов. Кейс-метод оказывает положительное влияние на взаимодействие преподавателя и обучающегося, основанное на сотрудничестве и диалоге между ними.

Перенасыщенная информацией среда, в которой современный человек живет с самого детства, сковывает креативный потенциал личности, формирует установку на использование готовых решений и общедоступных сведений. Таким образом, как в рамках учебных модулей, так и при проведении отдельных занятий целесообразно продумать и реализовать дидактически оправданное сочетание традиционных и активных методов, чтобы развивать творческое мышление будущих специалистов.

Библиографический список:

- Литвинова В. В. Изучение анатомии человека в свете новых информационных технологий. Проблемы и перспективы / В. В. Литвинова, Н. М. Колот. Международный журнал экспериментального образования. 2014. №10. URL: <https://studylib.net/doc/25401689/izuchenie-anatomii-cheloveka-v-svete-novyh-informacionnyh-t>. Текст: электронный.
- Темина С. Ю. Интеграция системного и ситуационного подходов в процессе применения кейс-технологий в профессиональной подготовке учителя // Вестник КГУ. 2009. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/integratsiya-sistemnogo-i-situatsionnogo-podhodov-v-protseste-primeneniya-keystehnologiy-v-professionalnoy-podgotovke-uchitelya>. Текст: электронный.
- Чернилевский Д. В. Дидактические технологии в высшей школе / Учебное пособие для вузов. М.: ЮНИТА-ДАНА, 2002. — 256 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000756730>. Текст: электронный.
- Энциклопедия «Карьера». – URL: <http://znanie.info/portal/ec-main.html>. Текст: электронный.

УДК: 378.037.1

Медведева С.А.

Medvedeva S.A.

*Частное образовательное учреждение высшего образования
«Санкт-Петербургский университет технологий управления и экономики»,
г. Санкт-Петербург, Россия
Private educational establishment of higher education «Saint-Petersburg University of
Management Technologies and Economics»,
Saint-Petersburg, Russia
s.medvedeva@spbacu.ru*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

Аннотация. В работе показано, что характерной особенностью развития высшего образования в современных экономических условиях является расширение спектра исследований, появления направлений, связанных с здоровьесберегающей деятельностью. Университет сегодня – современный вертикально интегрированный образовательный комплекс, единство стандартов, методик и программ которого гарантирует неизменно высокое качество подготовки молодых специалистов.

Ключевые слова: образовательный процесс ваза, физическая культура, спорт, здоровье, здоровьесбережение, здоровый образ жизни.

PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND HEALTH OF STUDENTS IN MODERN ECONOMIC CONDITIONS

Abstract. The paper shows that a characteristic feature of the development of higher education in modern economic conditions is the expansion of the spectrum of research, the emergence of areas related to health-saving activities. The University today is a modern vertically integrated educational complex, the unity of standards, methods and programs of which guarantees a consistently high quality of training of young specialists.

Keywords: the educational process of the university, physical culture, sports, health, health care, healthy lifestyle.

Социально-экономическая ситуация, происходящая в Российской Федерации, привела к выявлению множества проблем, в том числе связанных со здоровьем и здоровым образом жизни общества. В 2021-2022 гг. по сравнению с 2019-2020 гг. численность населения страны уменьшилась на 2,9%, динамика общей заболеваемости возросла на 23,2% [1, 2]. В условиях ухудшения здоровья и низком уровне мотивации к здоровому образу жизни, проблема здоровьесбережения стала весьма актуальной.

Современное общество достигает выдающихся научных и технологических успехов, вместе с тем в условиях ускорений и нарастающей сложности процессов увеличивается масштаб неустойчивости, экономической нестабильности, незащищенности человека. Преодоление этих проблем или хотя бы снижение их остроты требует решения большого количества задач, в значительной мере и в области образования. Если раньше образование носило «догоняющий» характер, а в лучшем случае «синхронный» с потребностями общества, то сегодня его задача – работать на опережение, направляя свои усилия на воспитание студенческой молодежи, ориентированной на новый стиль жизни и поддержание устойчивого развития общества, способного успешно адаптироваться в мире масштабных изменений [1].

Характерной особенностью развития высшего образования в современных условиях является расширение спектра исследований, появления направлений, связанных с здоровьесберегающей деятельностью. Университет сегодня – современный вертикально интегрированный образовательный комплекс, единство стандартов, методик и программ которого гарантирует неизменно высокое качество подготовки молодых специалистов. В своей работе по формированию профессиональных компетенций университет опирается на современные научно-исследовательские достижения, при этом активно поддерживает инициативы студентов, направленные на приобретение и развитие профессиональных компетенций.

Одним из основополагающих направлений в развитии вуза является формирование здорового образа жизни студентов. Инициативные студенты активно участвуют в национальных этапах различных конкурсов и соревнований, где демонстрируют высокий уровень подготовки и личной мотивации к здоровому образу жизни, практические навыки здоровьесбережения. Для таких студентов данные мероприятия становятся показателями с точки зрения

наращивания профессиональных и социальных компетенций, стимулирования инициатив и деловой активности участников.

Сегодня вуз находится в открытом диалоге с работодателями, объединяет компетенции и возможности для создания и развития гибкой и эффективной образовательной модели, которая позволит оперативно реагировать на запросы рынка труда.

Кафедра физической культуры, как структурная единица вуза, предусматривает воспитание у студентов ответственности за свое здоровье и физическую подготовленность [3]. Физическая культура выступает как мощное средство социального становления личности и является важнейшим условием, а физическое воспитание – важнейшим средством всестороннего и гармоничного развития современной личности.

Анализ и обобщение специальной научно-методической литературы свидетельствует, что у многих студентов отсутствует установка на здоровый образ жизни, больше половины контингента обучающихся нуждаются в перестройке своего образа жизни [4]. Стратегия развития системы здорового образа жизни студентов на основе оздоровительной физической культуры позволит существенно повысить уровень готовности к здоровьесбережению в высшем учебном заведении.

Актуальность ведения здорового образа жизни средствами оздоровительной физической культуры для подготовки будущих специалистов в современных условиях не вызывает сомнения. Сегодня для обеспечения безопасности профессиональной деятельности остро ставится вопрос об использовании системы контроля физического состояния человека.

Стратегия системы здорового образа жизни студентов исходит из конечного результата, необходимо определить качества, которыми должен обладать выпускник высшего учебного заведения как субъект здоровьесбережения. Здоровьесберегающий процесс сегодня переводит образование и воспитание в рамки жизнеобеспечивающей технологии, направленной на сохранение здоровья студента.

Таким образом, в вузовском образовании пристальное внимание уделяется самостоятельным оздоровительным занятиям студентов. При выполнении самостоятельных занятий физическими упражнениями студенты должны следить не только за объективными признаками утомления (частота пульса, артериальное давление, частота дыхания), но и за внешними признаками. Допуск к самостоятельным занятиям осуществляется на основании результатов медицинского обследования. Если студент перенес какое-либо заболевание или травму, то проблема скорейшей реабилитации здоровья во многом связана с правильным выбором сроков возобновления занятий оздоровительной физической культурой.

Сегодня на самостоятельную работу студента должно отводиться не менее 50% учебного времени. Самостоятельную работу по дисциплине «Физическая культура и спорт» следует рассматривать, прежде всего, как возможность увеличения двигательной активности, укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни.

Для преподавателя – умение учить и передавать знания является чрезвычайно важным критерием. Чтобы знания усваивались легко и эффективно, преподавателю необходимо уметь налаживать контакт, прислушиваться к проблемам обучающихся. Важно быть внимательным и наблюдательным, уметь убеждать и обладать навыками лидера, чтобы увлечь и повести за собой [5].

На сегодняшний день здоровый образ жизни среди студенческой молодежи является важной социальной проблемой и в первую очередь это связано с вредными привычками, малоподвижным образом жизни, высокой подверженности стрессу и психоэмоциональным нагрузкам. Значительный вклад в здоровый образ жизни молодежи вносит именно двигательная активность, а потому ее популяризация среди молодежи является важным пунктом работы вузов.

Нельзя игнорировать тот факт, что в последние десятилетие весь информационно-технологический мир постоянно подвергается множеству изменений, которые значительно влияют на уровень человеческой деятельности.

Инновационные, цифровые и образовательные технологии в современной жизни тесно взаимосвязаны друг с другом. Информационные технологии активно используются в рамках учебно-образовательного процесса вуза. К таковым можно отнести различные мультимедийные презентации, тесты, дистанционные курсы, вебинары, видеофильмы и видеоуроки.

Активное внедрение дистанционного обучения в учебный процесс принесло свои негативные плоды. Жалобы на испорченное зрение в процессе обучения, нарушение сна, боли в шее и спине из-за долгого нахождения на одном месте, головные боли – все перечисленные отклонения в состоянии здоровья стали последствиями цифровизации образования. Ежедневное многочасовое нахождение перед экраном монитора и за рабочим столом, безусловно, не прошло бесследно. Вынужденное ограничение двигательного режима, могло компенсироваться только систематическими самостоятельными физическими нагрузками.

Доказано, что регулярные физические нагрузки не только укрепляют здоровье, но и значительно улучшают работоспособность человека, при чем, как физическую, так и умственную ее составляющие. Важно помнить, что занятия физической культурой и спортом будут эффективны только в том случае, если соблюдается осторожность и умеренность в выполняемых упражнениях. Необдуманные и чрезмерные нагрузки на неподготовленный или ослабленный организм могут привести к травмам, усугублению существующих травм и болезней. Необходимо нормировать физическую активность, не допускать чрезмерного ее увеличения, не выполнять упражнений, которые приводят к сильной усталости, болям [4].

Также одним из важных результатов регулярных занятий спортом является повышение тренированности, а именно подготовленности организма к различным физическим нагрузкам, способности расширить физические возможности организма. При выполнении физической деятельности организм приспосабливается к определенному уровню нагрузок, происходит укрепление мышечной и костной систем. Следствием развития физических возможностей выступают улучшение самочувствия, сна, появляется желание продолжать заниматься и далее. Подобный подход к физическим нагрузкам позволяет из года в год повышать тренированность организма и как следствие сохранять его устойчивость и здоровье.

Таким образом, для оптимизации процесса физического воспитания в вузе необходимо систематизировать основные принципы, определяющие содержание работы по сохранению и укреплению здоровья студентов, что в комплексе позволит реализовать образовательную, воспитательную и оздоровительную направленность образовательного процесса, в результате которой физическая культура станет не только здоровьесберегающей, но и профессионально значимой дисциплиной.

Библиографический список:

1. Волкова, Л.М. Профессиональное образование в университетах через индивидуальные образовательные траектории/ Л.М. Волкова, А.В. Алехина, О.Н. Устинова, Д.Г. Ганин, С.С. Плотникова, Л.В. Митенкова. Текст: непосредственный // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 41-45.
2. Голубев, А.А. Моделирование оздоровительной физической культуры в подготовке студентов университета гражданской авиации/ А.А. Голубев, А.А. Даценко, Л.М. Волкова //Учебное пособие / Санкт-Петербург, 2022. 107 с. Текст: непосредственный.
3. Гремальски А. Учебное пособие для государственных служащих. Модуль 1: Основные понятия информационных технологий Академия государственного управления под Репр. Респ. Молдова, Проект «Поддержка внедрения электронного правительства в Республике Молдова», 2006. 124 с. Текст: непосредственный.

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