

2. Миронова, Л.А. Роль маркетинговых коммуникаций в развитии видов спорта // Креативная экономика. 2015. Том 9. № 8. С. 1043-1060.

УДК 378.17

Марчук В.А. Марчук С.А.
Marchuk V.A. Marchuk S.A.

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия*
*Ural state university of railway transport,
Yekaterinburg, Russia*

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

Аннотация: формирование здоровьесберегающих компетенций у студентов в процессе физического воспитания позволит создать условия активного вовлечения студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность с целью приобретения знаний и опыта использования средств физической культуры для укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности, формирования потребностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самостоятельности.

Ключевые слова: вуз, здоровье, здоровьесберегающие компетенции, физическая культура.

MODEL FOR THE DEVELOPMENT OF HEALTH-SAVING COMPETENCIES IN STUDENTS

Abstract. the formation of health-preserving competencies in students in the process of physical education will create conditions for the active involvement of students in physical education and health activities in order to acquire knowledge and experience in the use of physical education tools to strengthen health and improve the level of physical fitness, and to form needs for self-development, self-improvement and independence.

Keywords: university, health, health-preserving competencies, physical education.

Особенности трудовой деятельности работников железнодорожных специальностей и выполняемые ими функции, требуют от них не только проявление специальных знаний и компетенций, но также психофизического напряжения, что предъявляет особые требования к состоянию здоровья [2, 3].

Физическая культура наряду с общими образовательно-воспитательными задачами также должна решать социально важную задачу – здоровьесбережение студентов [3, 5].

Несмотря на большое количество исследований в области здоровьесбережения в теории и практики профессионального образования

недостаточно освещены проблемы развития здоровьесберегающей компетенции (ЗК) у студентов транспортного вуза.

Целью исследования явилось моделирование содержания и структуры исследуемой компетенции с учетом специфики учебно-профессиональной деятельности будущего специалиста.

При определении содержания обучения, направленного на формирование ЗК исходили из того, что физкультурная деятельность является не только средством обеспечения двигательной активности, но и сохранения здоровья, и рассматривается как необходимый компонент подготовки к будущей профессиональной деятельности [1, 4].

Анализ научно-методической литературы позволил в структуре ЗК выделить следующие компоненты:

Мотивационный компонент: положительное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности как средству саморазвития, активная деятельность студентов по поддержанию и укреплению своего здоровья.

Когнитивный компонент: владение физкультурными и здоровьесберегающими знаниями;

Деятельностный компонент: умение планировать физкультурно-оздоровительную деятельность; владение ценностями физической культуры для сохранения здоровья.

Процесс формирования ЗК условно разделили на три этапа.

I этап: формирование мотивации к здоровьесберегающей деятельности.

II этап: формирование представлений о возможности использования средств физической культуры при решении оздоровительных задач.

III этап: содействие в приобретении опыта физкультурно-оздоровительной деятельности, переход студентов к самоорганизации здоровьесберегающей деятельности.

Для успешного формирования ЗК в процессе физического воспитания необходимо использовать активные методы занятий:

- на теоретических занятиях: лекция-диалог, лекция-конференция, лекция-консультация на которых обсуждаются вопросы сохранения здоровья и ведения ЗОЖ;

- на методических занятиях: занятия с заслушиванием рефератов и научно-исследовательских проектов и их обсуждение, семинар-консультация, самостоятельная работа с применением информационных технологий и др. На методических занятиях студенты приобретают здоровьесберегающие знания и умения по составлению комплексов упражнений, индивидуальных оздоровительных программ, приобретают навыки по самоконтролю за состоянием здоровья;

- на практических занятиях: здоровьесберегающие технологии, массово-оздоровительные соревнования, самостоятельная работа, направленные на повышение уровня функциональной и физической подготовленности студентов, овладение методами обучения и совершенствования техники оздоровительных систем;

- на контрольных занятиях: тесты, определяющие знания и умения студентов, инструкторская практика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, двигательное и функциональное тестирование;

- на самостоятельных занятиях: выполнение творческих заданий, написание научных проектов, тезисов и статей, моделирование отдельных компонентов процесса оздоровления, участие в оздоровительных мероприятиях, круглых столах, конференциях, конкурсах;

- технология мониторинга функционального и физического состояния студентов, позволяющая осуществлять индивидуальную и дифференцированную работу, вносить корректировки в здоровьесберегающий образовательный процесс;

- технологии в режиме учебного дня, направленные на сохранение здоровья, профилактику функциональных нарушений, снятие психофизического утомления и поддержание работоспособности.

Для большей эффективности здоровьесберегающего процесса необходимо наличие большого количества наглядных средств, способствующих формированию ЗС знаний и умений.

Возможности технологизации физической культуры в современных условиях полностью зависят от квалификации преподавательского состава кафедр физического воспитания и в значительной степени определяются наличием учебно-методического, программного обеспечения и достаточной материально-технической базы.

В настоящее время, наряду с традиционными занятиями по физической культуре активно используются электронные курсы, размещенные на платформе ВВ. С помощью использования электронных способов обучения студенты имеют возможность приобрести дополнительные теоретические, методические и практические знания в разделе электронного курса «Методические рекомендации к теоретическим и методико-практическим занятиям», самостоятельно провести самодиагностику и самоконтроль своей теоретической и физической подготовленности.

Одним из направлений современной системы образования является ориентация на включение студентов в самостоятельную творческую деятельность. Под руководством преподавателей кафедры физвоспитания студенты принимают активное участие в разработках научно-исследовательских проектов, проводят опрос и анкетирование в своих учебных группах, исследуют мотивационное

отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом, к ЗОЖ, делают обработку данных по функциональному, психическому и физическому состоянию студентов. Собранный исследовательский материал студенты анализируют, систематизируют и представляют в виде тезисов и докладов на научных студенческих конференциях.

Использование разнообразных форм образовательно-воспитательных технологий в физическом воспитании студентов содействует формированию творческой активности, самосознательности, самостоятельности, что позволит приобрести знания и опыт использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, улучшить их психофизическое состояние.

Библиографический список:

1. Гареев, Д.Р. Общие положения саморегуляции на занятиях по физической подготовке / Д.Р. Гареев, Т.Е. Могилевская, В.А. Марчук // Мир университетской науки: культура, образование. №2. Ростов-на-Дону: 2020. С 37-43.
2. Марчук, В.А. [Исследование состояния тревоги и депрессии у студентов в условиях учебной деятельности](#) / В.А. Марчук // [Научно-методический электронный журнал "Концепт"](#). 2024. № 9. С. 273-280.
3. Марчук, С. А. Организация процесса обучения студентов с использованием оздоровительных технологий физического воспитания Вестник УРГУПС. № 2 (30), Екатеринбург, 2016. С. 92–100.
4. Марчук, В.А. Физическая подготовленность студентов транспортного вуза / В.А. Марчук // [Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки](#). 2024. №9. С. 96–100.
5. Симонова, И.М. [Влияние компьютеров и компьютерных технологий на здоровье студентов вуза](#) / И.М. Симонова, С.Д. Мишнева // Актуальные проблемы и перспективы развития физического воспитания, спорта, туризма в образовательном пространстве вуза: сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции. Под научной редакцией С.А. Марчук, С.Л. Усольцевой. Екатеринбург, 2023. С. 79-83.

УДК 378.147

Марчук С.А., Марчук В.А.
Marchuk S.A., Marchuk V.A.

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия
Ural state university of railway transport,
Yekaterinburg, Russia*

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ
Аннотация: В работе представлены особенности адаптации студентов транспортного вуза к учебной деятельности. Определены факторы, влияющие на адаптационные реакции организма, проведен анализ психического и функционального состояния студентов. Предложены пути решения представленной проблемы.