

УДК 796.011.3 + 378.172.037.1

## **МОДЕРНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ**

*Н.И. Острецов, Г.В. Таможникова, Р.И. Шарова*

Высшие учебные заведения, готовящие специалистов для работы в рыночных условиях, помимо важных качественных педагогико-интеллектуальных характеристик, несомненно, обязаны вложить в студентов желание заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью, осознанное бережное отношение к своему здоровью, знания и умения в области физического воспитания и превратить потребность здоровьесбережения в ведущий мотив, гарантом чего является модернизация, предполагающая создание благоприятных условий для здоровьесбережения студентов.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровьесбережение, студенты, физическая культура.

Проблема сохранения и укрепления здоровья принадлежит как каждой отдельно взятой личности, так и обществу в целом. Совокупное рассмотрение индивидуального и общественного аспектов позволяют ответить на вопросы о том, от чего зависит выбор каждым человеком тех или иных способов поведения в области здоровья и какими силами общества может осуществляться решение проблемы здоровьесбережения?

Ученые П.К. Дуркин и М.П. Лебедева [3] объясняют здоровьесбережение единством потребностей в движениях, физическом совершенствовании, в сохранении и укреплении здоровья, возникающее тогда, когда мотивы и цели соответствуют возможностям занимающихся. Правильная позиция ученых при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью ставить упор на поставленной цели обеспечивает явное преимущество каждого занимающегося, так как основное внимание будет направлено на наиболее сильные стороны его двигательной сферы. Мы согласны с мнением С.Б. Лозанского [4] о том, что максимальный результат при небольших затратах – показатель наиболее эффективного способа достижения цели, а эту формулировку можно с успехом применять в формировании здоровьесбережения студентов средствами физкультурно-оздоровительной деятельности на 1–2 курсах обучения.

Характерно, что последние и не столь многочисленные исследования в области здоровьесбережения затрагивают проблему только со стороны профессионально-прикладной потребностно-мотивационной установки. Интересны работы С.Г. Серикова [6], но он связывает мотивацию здоровьесбережения только с физической и психологической подготовкой к про-

изводственной деятельности, в то время как В.С. Быков [1] определяет здоровьесбережение в основе физического самовоспитания учащихся. Любопытно понимание проблемы видит Д.В. Викторов [2], считающий, что здоровьесбережение определяется целенаправленным планомерным, организационным процессом физического воспитания для самостоятельной физкультурной активности.

Учитывая, что потребность в здоровье ярко выражена во всех возрастных периодах и именно потребность определяет активность личности, следует задать вопрос, почему люди по-разному заботятся о здоровье?

Можно назвать две причины такого поведения:

1. Различное протекание жизненных процессов определяется ритмическим характером напряжения потребностей. В зависимости от условий жизни потребность нарастает, обостряется, удовлетворяется и угасает. Безусловно, такая динамика тем более выражена, чем более органический характер имеет потребность. Однако можно говорить о том, что в определенных условиях (например, состояние болезни самого человека или его близких) потребность в здоровье обостряется, а при благополучии в данной области не столько угасает, сколько снижается.

2. Потребность изначально выступает лишь как состояние нужды организма, которое само по себе не способно вызвать никакой определенной деятельности. Для того чтобы такая потребность стала основой для целенаправленного поведения, она должна получить определенность в отношении отвечающих ей внешних объектов (опредметиться) и тем самым передать функцию организации деятельности предмету, способному ее удовлетворить, – мотиву.

Момент, дающий начало этому процессу, характеризуется как «встреча потребности с предметом», как «чрезвычайный акт» в ее развитии. При этом чем выше степень напряжения потребности, тем более вероятно, что последняя приведет к формированию доминирующего очага мотивации.

Исходя из сказанного выше, общественно значимым является такое отношение к здоровью, которое обеспечит актуализацию потребности в здоровье и устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни.

Между тем у современного студенчества формирование значимой мотивации здоровьесбережения происходит на начальных этапах обучения в вузе, во время свободного выбора вида физкультурной активности. Именно свободный выбор определяет, по мнению С.Д. Неверковича [5], модернизацию здоровьесбережения, поскольку, учитывая интересы студентов, создается повышенная ответственность при принятии самостоятельного решения. Физкультурно-оздоровительная деятельность без принуждающего воздействия, приносящая удовольствие и значимая для студентов непосредственным результатом, не только улучшает все параметры физической подготовленности, но и совпадает с формированием адаптивных реакций к

учебной нагрузке в начале учебы. Предположим, что одновременно с этим, индивидуальный выбор способствует повышению интереса к занятиям, самосовершенствованию, а в целом укреплению мотивации здоровьесбережения.

Многочисленные исследования в области поиска альтернативных форм физического воспитания, связанных с личными интересами, потребностями и физическими возможностями показали, что 30% первокурсников предпочитают заниматься той физкультурно-оздоровительной деятельностью, которой они занимались два года и более. Второкурсников с таким стажем более 75 %, а студентов третьего курса, довольствующихся одним обязательным занятием, всего 7 %. Это свидетельствует о том, что студенты сознательно выбирают, собственно, «свой» вид спорта.

Таким образом, избранная физкультурно-оздоровительная деятельность повышает мотивацию здоровьесбережения. Исходя из данного определения, при разработке здоровьесберегающих технологий мы взяли за концептуальную основу проявление физического, психического и социального здоровья человека (рис.).



Блок-схема здоровьесбережения

По исследованиям ученых (Быков В.С., Викторов Д.В.), в начале обучения ведущим был мотив аттестации по предмету «физическая культура», а к окончанию первого курса произошло перераспределение мотивационно-ценностного компонента, ведущим стали мотивы коррекции фигуры, снижения веса, улучшения телосложения. Это происходит при формировании дополнительной мотивации социального характера в процессе общения к коллективу, к новым требованиям.

Противоречие в реальной физкультурно-оздоровительной практике заключается в том, что индивидуальный выбор физической активности не является для большинства преподавателей приоритетной целью педагогического воспитания. Параллельно с этим, даже при самостоятельном выборе студентом вида физической активности, во время изучения двигательных действий, не уделяется должного внимания потребностно-мотивационному компоненту.

В связи с этим, проанализировав литературные источники, можно определить основные моменты модернизации здоровьесбережения студентов:

- на основе теоретической осведомленности, физической подготовленности, при соответствующих рекомендациях по влиянию физкультурно-оздоровительных упражнений на здоровьесбережение предоставить каждому студенту желаемый вид и форму физической активности;
- создать необходимые педагогические условия, при внедрении которых в практику физического воспитания происходит эффективное повышение мотивации здоровьесбережения студентов;
- не заострять внимание на операционной системе, заинтересовывая причинно-следственной связью (почему необходимо сделать так).

Отступая от привычных педагогических принципов, мы учим студентов самостоятельно ориентироваться в физкультурно-оздоровительной деятельности, направляем его на активный индивидуальный поиск самостоятельных решений, развиваем нестандартное мышление, и таким образом, строим эффективную систему здоровьесбережения в образовании, приспособленную к потребностям общества.

#### Библиографический список

1. Быков, В.С. Личностно-ориентированный подход в физическом воспитании студенческой молодежи / В.С. Быков // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2004. – Вып. 7. – № 3(58). – С. 126–128.
2. Викторов, Д.В. Формирование мотивации здоровьесбережения у студентов / Д.В. Викторов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 4. – 142 с.
3. Дуркин, П.К. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 2. – С. 55.

4. Лозаннский, С.Б. Индивидуальность учителя – условие становления индивидуальности ученика / С.Б. Лозанский // Новые ценности образования. Индивидуальность в образовании. – 2004. – Вып. 2 (17).

5. Неверкович, С.Д. Метапредмет «Развивающая педагогика спорта» / С.Д. Неверкович // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 9. – С. 4-6.

6. Сериков, С.Г. Здоровьесбережение в курсе педагогики для студентов инженерных специальностей: учебное пособие / С.Г. Сериков. – Челябинск: ЮУрГУ, 1999. – 52 с.