

Ольга Викторовна Булдашева  
г. Шадринск

### Возможности курса «Физическая культура и спорт» в формировании у студентов педвуза готовности к здоровьесбережению

Статья посвящена актуальной проблеме сохранения здоровья будущих педагогов. В настоящее время наблюдаются неблагоприятные изменения в здоровье учащейся молодежи в связи с высокой учебной нагрузкой, воздействием гиподинамии, недостаточным количеством занятий физической культурой, недостаточной мотивацией к соблюдению здорового образа жизни и др. Выявлена необходимость проведения систематической работы по подготовке студентов к здоровьесбережению. В статье рассматривается сущность понятия «готовность к здоровьесберегающей деятельности», выделяются структурные компоненты рассматриваемого вида готовности (когнитивный, праксикологический, личностный). Автор обращает внимание на потенциал предмета «Физическая культура и спорт» в подготовке студентов к сохранению и укреплению собственного здоровья. В работе обобщается практический опыт по формированию готовности студентов педвуза к здоровьесбережению, предлагаются различные формы, методы и средства, способствующие развитию выделенных компонентов готовности в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, готовность студентов педвуза к здоровьесбережению, структура готовности студентов педвуза к здоровьесбережению.

**Olga Viktorovna Buldasheva**  
Shadrinsk

### The opportunities of the course “Physical culture and sport” in the formation of readiness for health care in students of the pedagogical university

The article is devoted to the actual problem of preserving the health of future teachers. Currently, there are unfavorable changes in the health of young students due to high academic load, exposure to physical inactivity, insufficient number of physical education classes, insufficient motivation to observe a healthy lifestyle, etc. The necessity of carrying out systematic work to prepare students for health care is revealed. The article examines the essence of the concept of "readiness for health-saving activities", identifies the structural components of the considered type of readiness (cognitive, praxicological, personal). The author draws attention to the potential of the subject "Physical Culture and Sports" in preparing students to preserve and strengthen their own health. The paper summarizes the practical experience in the formation of the readiness of students of the pedagogical university for health care, offers various forms, methods and tools that contribute to the development of the selected components of readiness in the process of mastering the discipline "Physical Culture and Sports".

**Keywords:** health care, readiness of students of pedagogical university to health care, structure of readiness of students of pedagogical university to health care.

Проблема сохранения здоровья студентов является актуальной сегодня. В исследованиях указывается, что около 60% обучающихся имеют различные нарушения здоровья, только 14% выпускников школ являются практически здоровыми. Дальнейшее обучение в вузе ситуацию только усугубляет, поскольку появляются факторы риска, не способствующие сохранению и укреплению здоровья. К ним можно отнести:

- стрессовые ситуации в связи с экзаменационными сессиями, адаптацией к новым условиям обучения у студентов первого курса;
- напряженную умственную работу, большую долю самостоятельной работы, неумение рационально организовать самостоятельную подготовку;
- нарушения режима питания, сна, чередования труда и отдыха;
- употребление алкоголя и табакокурение;
- недостаточную двигательную активность и др.

Важность работы по здоровьесбережению студентов объясняется еще и тем, что успешное выполнение профессиональных обязанностей выпускниками вузов помимо сформированных профессиональных компетенций будет во многом

зависеть и от уровня здоровья. Работодатели заинтересованы в здоровых специалистах, обладающих необходимым набором психологических и физических качеств, соответствующих требованиям профессии и позволяющим выполнять трудовые нагрузки.

Отсюда проблема сохранения здоровья молодого поколения рассматривается как важнейший компонент потенциала страны. В ряде нормативно-правовых документов (ФЗ «Об образовании», ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г., государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта», Национальная доктрина развития образования в РФ на период до 2025 г. и др.) определены основные положения образовательной политики страны в сфере здоровьесбережения обучающихся.

Так, целью стратегии является «формирование приоритетов государственной политики в сфере физической культуры и спорта, основных направлений и механизмов, способствующих созданию условий, обеспечивающих равные возможности гражданам

страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом» [4].

В силу сказанного выше формирование у студентов готовности к сохранению собственного здоровья имеет приоритетное значение. Кроме того, следует отметить и тот факт, что время обучения в вузе является важным периодом в здоровьесбережении, а также формировании навыков ведения здорового образа жизни, поскольку в этот период происходит усвоение системы ценностей и их включение в систему социокультурных отношений.

Теоретические и методологические аспекты формирования готовности студентов к сохранению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни находят отражение в работах В.К. Бальсевич, О.А. Деминцевой, Н.В. Замятиной, А.С. Потужновой, М.Н. Федоровой, И.А. Ушаковой и др.

В целях исследования обратимся к рассмотрению сущности основных понятий.

Здоровьесбережение – это активность студентов, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней их жизнедеятельности.

Готовность студентов к сохранению и укреплению собственного здоровья в научных источниках рассматривается как:

– «мобилизация всех психофизиологических систем человека, направленных на профилактику болезней и укрепление здоровья» [2];

– «состояние личности, характеризующееся наличием знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления здоровьесберегающей деятельности, способствующее саморазвитию, самообразованию студентов, их адаптации в условиях изменяющейся внешней среды и эффективному овладению профессиональными навыками в условиях целостного образовательного процесса вуза» [5].

Понятие «готовность» является интегративным и включает в себя представления о готовности к отдельным видам деятельности: готовность к обучению, к профессиональной деятельности, к самообразованию, к сохранению здоровья и т. д.

Мы в трактовке данного понятия будем придерживаться точки зрения Н.В. Ипполитовой, которая указывает, что готовность – это «сложное интегративное личностное качество, характеризующее активно-действенное субъективное состояние личности и мобилизованность сил для выполнения поставленной профессионально-педагогической задачи» [3, С. 24].

Исходя из этого, под готовностью студентов педвуза к здоровьесбережению мы понимаем интегративное личностное образование,

представленное единством теоретической, практической и личностной составляющих, взаимосвязь которых обеспечивает ценностное отношение студентов к собственному здоровью.

Теоретический анализ научной литературы по проблеме исследования структуры готовности студентов педвуза к здоровьесбережению позволил выяснить, что специалисты выделяют различное количество компонентов. Так, в работах М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович выделяются следующие структурные компоненты готовности:

– мотивационный (характеризует положительное отношение и интерес к профессиональной деятельности);

– ориентационный (отражает профессиональные требования к личности);

– операционный (характеризует владение способами и приемами профессиональной деятельности, необходимыми навыками и умениями);

– волевой (предусматривает наличие навыков самоконтроля при выполнении профессиональных действий);

– оценочный (позволяет обеспечить самооценивание собственной подготовки и определить степень ее соответствия профессиональным требованиям) [1].

В работах О.А. Деминцевой выделяется четыре компонента готовности студентов к ведению здорового образа жизни: мотивационно-ценностный, познавательный (когнитивный), деятельностный и оценочно-рефлексивный.

Обобщая изложенное выше, в структуре готовности студентов педвуза к здоровьесбережению мы будем выделять три взаимосвязанных компонента:

– личностный (характеризует степень сформированности ценностных ориентаций, интереса, уровень развития мотивации к деятельности по здоровьесбережению);

– когнитивный (представляет собой совокупность знаний теоретического характера в области ведения здорового образа жизни, профилактики заболеваний, методических основ организации занятий физической культурой и др.);

– праксикологический (отражает умения и навыки студентов, необходимые для эффективного осуществления здоровьесберегающей деятельности).

Обратимся к рассмотрению возможностей теоретического курса «Физическая культура и спорт» в формировании у студентов педвуза готовности к здоровьесбережению.

В рамках курса будущие педагоги знакомятся с основными аспектами, необходимыми для собственного здоровьесбережения, а именно с составляющими здорового образа жизни; гигиеническими мероприятиями, способствующими сохранению здоровья; оздоровительным эффектом физических

упражнений. Поскольку сохранению и укреплению здоровья в большой степени способствуют занятия физической культурой, то при изучении данного предмета особое внимание уделяется гигиеническим аспектам, связанным с физкультурными занятиями: требования к режиму дня, питанию занимающихся физической культурой, структурным элементам занятий, одежде и обуви занимающихся и др. Дисциплина «Физическая культура и спорт» знакомит студентов с профессиональными заболеваниями, деформациями опорно-двигательного аппарата, а также способами их предупреждения.

С целью формирования когнитивного компонента готовности студентов педвуза к здоровьесбережению на семинарских занятиях студенты участвуют в дискуссиях, круглых столах («Влияние двигательной активности на здоровье человека», «Системы питания: плюсы и минусы», «Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры» и др.), разрабатывают презентации, пишут эссе («Спорт или физическая культура?»).

В процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студенты овладевают умениями и навыками:

- определять положительное и отрицательное действие факторов окружающей среды на состояние здоровья;
- оценивать собственный уровень физического развития организма и функциональное состояние систем органов;
- использовать соответствующие функциональным, возрастным и половым особенностям физические упражнения оздоровительной и лечебной физической культуры;
- применять в соответствии с возрастом, уровнем здоровья способы закаливания;
- проводить самостоятельные занятия физической культурой, учитывая гигиенические нормы, возрастно-половые и индивидуальные особенности организма, а также состояние здоровья;
- применять правила безопасного выполнения физических упражнений.

Формированию праксикологического компонента готовности студентов педвуза к здоровьесбережению способствует включение в семинары таких заданий, как работа над проектами, анализ ситуаций, решение задач. Так, студенты работают над проектами по следующим темам «Рациональный режим дня как основа высокой работоспособности студентов», «Активный отдых в сохранении и укреплении здоровья студентов», «Стресс, его влияние на организм студента, способы преодоления», «Гигиенические требования к организации ночного сна студента» и др.

Для анализа студентам предлагаются ситуации следующего типа: девушка 20 лет, занимается малоподвижной работой в офисе, имеет лишний вес. С целью снижения веса три раза в

неделю ходит на занятия в фитнес-клуб. Физическая нагрузка соответствует уровню физической подготовленности, повышается постепенно. За месяц занятий снижения веса не произошло. Анализ пищевого рациона и двигательной активности показал: суточные энергозатраты составляют 1900 ккал, калорийность пищевого рациона 2455 ккал.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» также решает и следующие задачи:

– содействовать формированию у студентов педвуза ценностного отношения к здоровьесберегающей деятельности, к физическому совершенствованию, а также потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– способствовать осознанию будущими педагогами роли физической культуры в становлении личности, а также сохранении и укреплении здоровья, подготовке к будущей профессии.

Формированию личностного компонента готовности будущих педагогов к здоровьесберегающей деятельности способствовало проблемный характер обучения, многообразие организационных форм обучения, вовлечение студентов в исследовательскую, творческую деятельность, конкурсы («Конкурс проектов», «Конкурс кейсов»), привлечение студентов к проведению физкультурных минуток во время лекционных и семинарских занятий, пауз активного отдыха и др. Развитию интереса у студентов к здоровьесберегающей деятельности способствовало создание возможности использовать усвоенное в практической деятельности:

- проведение исследований собственного физического развития и составление программы дальнейшего физического самосовершенствования с учетом требований будущей профессии;
- составление комплексов утренней гигиенической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей (занятий спортом, наличия хронических заболеваний и др.);
- составление комплексов физминуток для людей, занимающихся умственным трудом;
- анализ суточного пищевого рациона для сравнения калорийности пищевого рациона с собственными энергозатратами с последующим составлением рекомендаций по организации питания и режима двигательной активности и др.).

1. Подводя итоги, отметим, что во время обучения студентов в вузе увеличивается число факторов, негативно влияющих на состояние здоровья будущих специалистов, кроме того, не все студенты знают, как правильно организовать свою жизнедеятельность, чтобы сохранить собственное здоровье. Важным направлением деятельности вуза становится работа по формированию у будущих выпускников готовности к здоровьесбережению. Осуществляется эта работа, в том числе, в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт».

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Дьяченко, М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович. – Минск : Изд-во БГУ, 1976. – 175 с. – Текст : непосредственный.
2. Деминцева, О.А. Критериальная оценка готовности будущих педагогов к здоровому образу жизни / О.А. Деминцева. – Текст : непосредственный // Вестник Марийского государственного университета. – 2019. – № 4. – С. 473-479.
3. Развитие личности будущего педагога в контексте профессиональной подготовки : монография / Н.В. Ипполитова [и др.]. – Шадринск : ШГПИ, 2010. – 240 с. – Текст : непосредственный.
4. Министерство спорта Российской Федерации : офиц. сайт. – Москва, 2021. – URL: <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (дата обращения: 10.05.2021). – Текст : электронный.
5. Щур, С.Н. Формирование у студентов вуза готовности к здоровьесбережению / С.Н. Щур, Е. С. Астрейко. – Текст : непосредственный // Вестник МГПУ. – 2009. – № 2. – С. 118-122.

**REFERENCES**

1. D'jachenko M.I., Kandybovich L.A. Psihologicheskie problemy gotovnosti k dejatel'nosti [Psychological problems of readiness for activity]. Minsk: Izd-vo BGU, 1976. 175 p.
2. Deminceva O.A. Kriterial'naja ocenka gotovnosti budushhih pedagogov k zdorovomu obrazu zhizni [Criteria assessment of the readiness of future teachers for a healthy lifestyle]. *Vestnik Marijskogo gosudarstvennogo universiteta [Vestnik of the Mari State University]*, 2019, no. 4, pp. 473-479.
3. Ippolitova N.V., et al. Razvitie lichnosti budushhego pedagoga v kontekste professional'noj podgotovki: monografija [Personal development of the future teacher in the context of professional training]. Shadrinsk: ShGPI, 2010. 240 p.
4. Ministerstvo sporta Rossijskoj Federacii: ofic. sajт [Ministry of Sports of the Russian Federation]. Moskva, 2021. URL: <https://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (Accessed 10.05.2021).
5. Shhur S.N., Astrejko E.S. Formirovanie u studentov vuza gotovnosti k zdorov'esberezheniju [Formation of students' readiness for health care]. *Vestnik MGPU [Vestnik of Muzur State Pedagogical University named after I.P. Shamyakin]*, 2009, no. 2, pp. 118-122.

**СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:**

О.В. Булдашева, ст. преподаватель кафедры теоретических основ физического воспитания и безопасности жизнедеятельности, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: buldasheva.olya@yandex.ru, ORCID: 0000-0003-0534-4358.

**INFORMATION ABOUT THE AUTHOR:**

O.V. Buldasheva, Senior Lecturer, Department of Theoretical Foundations of Physical Education and Life Safety, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: buldasheva.olya@yandex.ru, ORCID: 0000-0003-0534-4358.