

*А.Ю. Осипов*

### **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЭФФЕКТИВНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОДХОДА В СОВРЕМЕННОЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ**

Специалисты в области здравоохранения и медицины утверждают, что уровень здоровья современных молодых людей далек от оптимальных параметров и демонстрирует стойкую тенденцию к дальнейшему снижению. Основными причинами столь негативного прогноза эксперты называют: существенный недостаток повседневной двигательной активности молодых людей и повальное увлечение молодежи различными компьютерными играми и социальными сетями, а также чрезмерное использование различных мобильных гаджетов. Стойкий недостаток двигательной активности в течение дня способствует распространению различных заболеваний и развитию ожирения. К сожалению, диагноз – избыточная масса тела и ожирение в современном мире получают все больше и больше молодых людей в возрасте до 28 лет. Борьба с ожирением становится одной из главных задач современной медицины и органов здравоохранения многих стран мира.

Считается, что для полного осознания столь серьезных угроз своему здоровью и успешного противодействия данным угрозам, молодые люди должны в полной мере овладеть необходимыми знаниями, умениями и компетенциями в области здоровьесбережения, как собственного, так и окружающих лиц. Достижение данных целей возможно при использовании в процессе обучения студентов здоровьесберегающего подхода. Данный подход предполагает организацию образовательного процесса на основе принципов, компонентов, методов, приемов и способов эффективного здоровьесбережения. Здоровьесберегающий подход к процессу получения образования декларируется сегодня, как необходимое условие успешной подготовки специалиста. Однако данные последних научных исследований показывают, что уровень физического здоровья большей части студентов значительно понижается за период обучения молодых людей в вузах. Ученым следует признать, что конечная эффективность использования здоровьесберегающего подхода к образовательному процессу в высшей школе в реалиях сегодняшнего дня, является недостаточной. Низкий уровень эффективности использования данного подхода, обусловлен на взгляд автора, тем обстоятельством, что специалисты до сих пор так и не пришли к единому мнению о том, что же такое здоровьесберегающий подход к образовательному процессу, каковы его основные структурные компоненты, какие средства и методы должны использоваться в рамках внедрения данного подхода в деятельности высших учебных заведений. На сегодняшний

день в научной литературе присутствует достаточно большое количество работ о проблемах здоровьесбережения студентов и путях их решения. Однако научный анализ данных показывает, что большинство работ содержат лишь общие теоретические рассуждения и рекомендации о формировании у обучающихся лиц стойких мотиваций на ведение ЗОЖ и профилактике заболеваний. Выявлен значимый недостаток конкретных практических рекомендаций, способствующих действенному укреплению уровня здоровья студентов в период их обучения. В частности так до конца и не определена важность роли процесса физического воспитания студенческой молодежи в деле использования здоровьесберегающего подхода к образовательному процессу в высшей школе. Многие авторы в своих работах, посвященных использованию здоровьесберегающего подхода в образовании, не уделяют никакого внимания физическому воспитанию личности студента – будущего специалиста и полноправного члена нашего общества. В то же время известно, что именно на занятиях по физическому воспитанию у студентов происходит формирование и развитие важных личностных компонентов и мотивации на ведение ЗОЖ [1].

По мнению автора, сохранение и действенное укрепление уровня здоровья современных студентов возможно лишь при согласованной и должным образом организованной совместной деятельности администрации образовательного учреждения, научно-педагогических работников и иных сотрудников вуза, а также обучающихся в вузе лиц. Такое взаимодействие возможно при создании и функционировании в вузах масштабных социально-оздоровительных и физкультурно-спортивных проектов. Подобными проектами могут стать: организация в вузе волонтерской деятельности физкультурно-спортивного типа (подготовка студентов к выполнению обязанностей волонтера спортивного профиля, ведение массовой физкультурно-оздоровительной деятельности в подшефных вузу организациях, создание на базе вуза физкультурно-спортивных секций и объединений и т.д.). Выявлено, что подготовка студентов к волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях способствует ощутимому повышению уровня физических кондиций молодых людей, так как предполагает изучение техники вида спорта, соревнования по которому планирует обслуживать волонтер [2].

Есть исследования, доказывающие, что действенное повышение уровня здоровья и физических кондиций студентов в современных условиях будет возможным лишь при создании в вузах эффективной здоровьесберегающей социальной физкультурно-спортивной среды. Подобная среда представляет собой общность лиц, объединенных общими идеями здоровьесохранения и соблюдением ценностей ЗОЖ. Для создания данной среды используются рейтинговые технологии и мотивационные установки

(в частности возможность получения значимого материального вознаграждения за регулярную физкультурно-спортивную деятельность). Данные анализа использования подобной среды в вузах Красноярского края показывают существенное увеличение количества лиц: студентов и сотрудников вузов, регулярно занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью и улучшение определенных показателей их физического состояния [3].

В заключение, автор хочет подчеркнуть, что основным показателем эффективности успешного использования здоровьесберегающего подхода в образовательном процессе высшей школы может быть лишь действенное укрепление уровня здоровья всех участников образовательного процесса: студентов, магистрантов, аспирантов, научно-педагогических работников и иных сотрудников вуза. Без контроля над уровнем физических кондиций и здоровья студентов и сотрудников вуза, а также действенных мер положительного влияния на уровень здоровья данных лиц, говорить об эффективном использовании здоровьесберегающего подхода в высшей школе преждевременно.

#### *Библиографический список*

1. Динамика развития личностных компонентов здорового образа жизни у относительно здоровых студентов / М.Д. Кудрявцев и др. // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 6. – С. 26-33.
2. Подготовка студентов к волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях с помощью специализированного физического воспитания / А.Ю. Осипов и др. // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2015. – № 1 (31). – С.131-134.
3. Создание социальной физкультурно-спортивной среды в вузах, с целью сохранения здоровья всех участников образовательного процесса (на примере ведущих вузов Красноярского края) / А.Ю. Осипов и др. // В мире научных открытий. – 2015. – № 3-1 (63). – С.735-748.

*В.Н. Осянин, В.В. Кошман*

### **ЗДОРОВЬЕРАЗВИВАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

В определении сущности понятия «здоровье» мы придерживаемся точки зрения большинства ученых, которые рассматривают здоровье, как способность человека к оптимальному физическому, психическому и социально-эмоциональному функционированию жизнедеятельности [1; 2]. Сегодня остро стоит проблема профилактики, сохранения и укрепления