

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им.В.П.АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им.В.П.Астафьева)

Институт/факультет Институт физической культуры, спорта и здоровья им.И.С.Ярыгина  
(полное наименование института/факультета)

Выпускающая кафедра(ы) Кафедра теоретических основ физического воспитания  
(полное наименование кафедры)

Направление подготовки/специальность 44.04.01 – Педагогическое образование  
(шифр направления подготовки)

**Иванова Татьяна Сергеевна**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема: **Формирование здоровьесберегающей деятельности студентов  
агроуниверситета на занятиях физической культуры**

Направление подготовки 44.04.01 – Педагогическое образование  
(шифр и наименование направления)

Магистерская программа: Физическая культура и здоровьесберегающие технологии  
(наименование программы)

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Заведующий кафедрой ТОФВ  
д.п.н, профессор, Сидоров Л.К.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

17.06.2016

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.п.н., профессор, Московченко О.Н.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

15.06.2016

(дата, подпись)

Научный руководитель  
д.п.н., профессор, Янова М.А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

14.06.2016

(дата, подпись)

Рецензент:

д.п.н., профессор, Московченко О.Н.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

15.06.2016

(дата, подпись)

Обучающийся  
(фамилия, инициалы)

Иванова Т.С.

14.06.2016

(дата, подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
Глава 1 Теоретические основы формирования здоровьесберегающей деятельности студентов ВУЗа .....	10
1.1. Теоретический анализ проблемы сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающей деятельности .....	10
1.2. Студенческий возраст: особенности физического развития и функционального состояния .....	28
1.3. Организационно-педагогическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности студентов в вузе .....	41
Выводы по первой главе .....	54
Глава 2 Методы и организация исследований .....	56
2.1 Методы исследований .....	56
2.2 Организация исследования .....	61
Выводы по второй главе .....	65
Глава 3 Экспериментальная работа по формированию здоровьесберегающей деятельности студентов .....	66
3.1 Модель формирования здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры .....	66
3.2. Разработка и реализация программы формирования здоровьесберегающей деятельности студентов .....	70
3.3. Разработка методических рекомендаций по формированию здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры .....	78
Выводы по третьей главе .....	80
Заключение .....	81
Библиографический список .....	83
ПРИЛОЖЕНИЕ А .....	96
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	114

## Введение

*Актуальность диссертационного исследования.* В согласовании с приоритетными направлениями государственной политики и проектами, направленными на улучшение здоровья населения и создание ЗОЖ, возрастает необходимость совершенствования процесса физкультурно-спортивного оздоровительного обучения в образовательных учреждениях, создания условий, способствующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья студентов средствами физической культуры и спорта, формированию культуры личности с учетом их личных возможностей, состояния здоровья и мотивации.

В наше время, одной из главных задач, является решение проблемы обеспечения здоровья обучающихся в ВУЗе. Сложность и уникальность проблемы студенческого здоровья подчеркивается взаимной вовлеченностью в решение проблемы, как со стороны органов здравоохранения, так и со стороны образовательных учреждений. Здоровье студентов следует рассматривать как один из показателей свойств подготовки специалистов высокой квалификации, как базу творческого долголетия профессиональных кадров [33, с. 10], и в этом смысле вуз является площадкой для формирования здоровьесберегающей деятельности студентов.

Современные условия в вузе диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям студенческой молодежи. Из-за перегрузки учебной деятельности у студентов все чаще наблюдается психическое перенапряжение и срыв в работе систем организма. Так, в последние годы самочувствие студенческого контингента имеет явно выраженную тенденцию к его ухудшению [116].

Занятия физическими упражнениями достигают оздоровительного эффекта тогда, когда достаточны объем и интенсивность физических нагрузок. Современные реалии таковы, что студенты мало бывают на свежем воздухе (норма 3-3,5 ч), нарушается режим проветривания, занижено естественное и искусственное освещение, не соблюдается режим

правильного питания. Все эти факторы влекут за собой целый ряд отклонений как функционального, так и органического характера в состоянии здоровья студентов (неврозы, нарушения сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, аллергические состояния, нарушения зрения, обмена веществ и др.).

Студенческая молодежь подвержена вышеназванным стрессам более, чем люди других возрастов, в связи с тем, что ещё нет определения жизни в будущем, находятся в поиске нового, основанного на идее сохранения здоровья, сознания человека, общества, государства, что, в свою очередь, требует подбора средств, содержания, организационных форм, обеспечивающих целостность желаемых изменений. В этой связи, вуз является тем звеном, где происходит формирование здоровьесберегающей деятельности студентов.

Система образования - одна из самых наиболее важных структур, которая обеспечивает основами здорового образа жизни, тем самым способствуя сохранению физического, психического и социального здоровья подрастающего поколения.

Поступив в ВУЗ, студент оказывается в новых социальных условиях, а часто в новой климатической среде. Адаптация к комплексу неспецифических для него факторов, представляет собой сложный многоуровневый социально-психофизический процесс, который сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма. В процессе деятельности студентов возрастают умственные, информационные и психоэмоциональные перегрузки. Кроме того, нарастающая гиподинамия, частые нарушения режима труда, отдыха и питания приводят к срыву процессов адаптации и развитию целого ряда заболеваний [33, с.10].

Оценивая *степень разработанности проблемы* диссертационного исследования, необходимо обозначить, что научно-теоретическое обоснование здоровьесберегающей деятельности обучающихся сложилось в

работах Э.М. Казина, Н.В. Третьяковой, Г.Н. Серикова, А.С. Москалевой, О.Н. Московченко, М.Г. Яновой. Аспекты взаимосвязи физической культуры студентов вуза с их подготовкой к здоровьесберегающей деятельности рассмотрены в работах Р.И. Айзмана, Э.Н. Вайнера, Н.Г. Аникеева и других. Значимый вклад в решение проблемы здоровьесберегающей деятельности молодежи внесли такие ученые, как Э.М. Казин, Т.С. Панина, Н.А. Литвинова.

В результате теоретического анализа научно-методической литературы и изучение опыта, накопленного в теории и практике физической культуры, нами сформированы следующие **противоречия**:

- между объективной потребностью общества в сохранении и укреплении здоровья будущих специалистов различных профессий, обладающих здоровьесберегающими навыками, способных эффективно трудиться в современных условиях и недостаточным уровнем сформированности здоровьесберегающей деятельности у выпускников ВУЗа;

- между потребностью образовательной практики в научно-методическом обеспечении процесса формирования здоровьесберегающей деятельности студентов вуза и недостаточной разработанностью программ данной направленности в профессиональной педагогике.

Указанные противоречия определили **проблему исследования**, которая заключается в научном обосновании и разработке организационно-педагогического обеспечения формирования здоровьесберегающей деятельности студентов вуза.

Недостаточный уровень разработанности проблемы, ее актуальность и значимость определили выбор **темы исследования**: «Формирование здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры».

**Цель исследования**: теоретически обосновать необходимость формирования здоровьесберегающей деятельности студентов, разработать и

реализовать модель формирования здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры.

**Объект исследования:** здоровьесберегающая деятельность студентов.

**Предмет исследования:** процесс формирования здоровьесберегающей деятельности студентов.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что занятия физической культурой будут способствовать формированию здоровьесберегающей деятельности у студентов агроуниверситета, если:

- проведен теоретический анализ проблемы сохранения здоровья и здоровьесберегающей деятельности студентов;
- разработана модель формирования здоровьесберегающей деятельности студентов на занятиях физической культуры;
- разработана и реализована программа по здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры.

В соответствии с поставленной целью и выдвинутой гипотезой определены следующие **задачи**:

- 1) проанализировать состояние проблемы сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающей деятельности студентов;
- 2) разработать модель формирования здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры;
- 3) разработать и реализовать программу по формированию здоровьесберегающей деятельности студентов на занятиях физической культуры.
- 4) разработать методические рекомендации по формированию здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры.

**Методологической основой и теоретической базой исследования послужили работы в области:**

- в области физической культуры (В.А. Грибков, 1995; Г.А. Гришина, 2009; В.П. Кушманова, 1998; Н.Г. Озолин, 1988; М.С. Савосина, 2005; О.Н. Московченко, 2014);

- основы здорового образа жизни (Г.А. Кураев, 2003; С.Б. Бондарь, 2004; Б.Х. Ланда, 1999; Э.Н. Вайнер, 2001; М.Е. Коржова, 2009; А.М. Митяева, 2008; Н.П. Абаскалова, 2014);

- деятельности (А.Н. Леонтьев, 2004; С.Г. Сериков, 1999; О.Н. Московченко, 2014);

- исследование возрастных особенностей студенческого возраста (Б.Г. Ананьев, 1971; В.И. Андреев, 2000; А.Н. Семашко, 1969; Е.Л. Солдатова, 2004; Г.А. Федотова, 2010; М.Г. Янова, 2004);

- здоровьесберегающей деятельности (Н.Г. Аникеева, 2009; Э.Н. Вайнера, 2001; Э. М. Казин, 2002; О.Н. Московченко, 2013; Г.И. Семикин, 2012; Г.Д. Слесарева, 2011; М.Г. Янова, 2015);

- организационно-педагогической деятельности в области здоровьесбережения (С.Г. Палий, 1999; С.П. Романова, 2010; Н.В. Тамарская, 2002; Н.В. Третьякова, 2009; М.Г. Янова, 2014).

**Научная новизна исследования** заключается в следующем:

1) разработана модель «Формирования здоровьесберегающей деятельности студентов на занятиях физической культуры»;

2) разработана и реализована рабочая программа «Здоровьесберегающая деятельность на занятиях физической культуры».

**Теоретическая значимость** работы заключается в расширении знаний в области здоровьесберегающей деятельности, в определении теоретических положений формирования здоровьесберегающей деятельности студентов, в обосновании организационно-педагогических условий здоровьесберегающей деятельности. Теоретический анализ и выводы исследования могут быть применены при планировании и организации формирования

здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры.

**Практическая значимость** полученных результатов заключается в разработке и реализации модели и рабочей программы по формированию здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры. Полученные данные могут быть применены в организации здоровьесберегающей деятельности в ВУЗе.

**Апробация результатов исследования.** Материалы магистерской диссертации опубликованы: в журнале международные научные исследования: «Пути повышения пищевой ценности хлеба для питания спортсменов» - № 4, 2015 г; публикация статьи в Международной научно-практической конференции «наука, образование: опыт, проблемы, перспективы развития»: «Формирование здорового образа жизни студентов СМГ»; «Спортивное ориентирование как средство улучшения психологических качеств в подготовке будущих специалистов» - Красноярск, 2016 г.; во II Всероссийской научно-практической конференции, современные аспекты подготовки и профессиональной самореализации специалистов в области физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности, Красноярск. – 2015 г. («Здоровьесберегающая деятельность у студентов ВУЗа на занятиях по физической культуре»; «Психологический портрет команды КГПУ им. В.П. Астафьева по спортивному ориентированию»).

**Положения, выносимые на защиту:**

1) в основу формирования здоровьесберегающей деятельности положены идеи и принципы системного подхода к здоровьесбережению студентов в вузе.

2) модель формирования здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры, разработанная для сохранения и укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей на основе знаний: о роли физической культуры в

общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

3) разработка и реализация рабочей программы «Здоровьесберегающая деятельность студентов на занятиях физической культуры» будет способствовать приобретению общих знаний в области здоровьесберегающей деятельности, совершенствование своих физических качеств, участие в спортивных мероприятиях, возможность проявить себя.

**Структура диссертации:** диссертационное исследование состоит из введения, трех глав, выводов по главам, заключения, списка литературы (128 источников), двух приложений; включает 4 таблицы, 3 рисунка.

## **Глава 1. Теоретические основы формирования здоровьесберегающей деятельности студентов ВУЗа**

### ***1.1. Теоретический анализ проблемы сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающей деятельности***

Улучшение процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, создание условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья студентов методами физической культуры и спорта, развитию физической культуры личности с учетом их индивидуальных качеств, состояния здоровья и мотивации способствует укреплению здоровья нации и формированию здорового образа жизни. Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного врачебного контроля за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, обращая особое внимание на студентов, отнесенные к специальной группе. Одна из причин ухудшения здоровья студенческой молодежи состоит в том, что при поступлении в вуз двигательная активность на 75% снижена, а это ведет к развитию гиподинамии. Гиподинамия снижает функциональные возможности молодого организма. Студенты мало бывают на свежем воздухе (норма 3-3,5 ч.), во многих вузах нарушается режим проветривания, занижено естественное и искусственное освещение, не соблюдается режим правильного питания. Это влечет за собой целый ряд отклонений как функционального, так и органического характера в состоянии здоровья студентов (неврозы, нарушения сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, аллергические состояния, нарушения зрения, обмена веществ и др.) [47, с. 5].

Всемирная организация здравоохранения определяет «здоровье как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». По мнению Г.А. Кураева, «здоровье – динамическое состояние организма, обеспечивающее реализацию его генетических, физиологических, защитных,

адаптивных, психологических, социальных, культурологических функций человека в соответствии с его возрастом, условиями обитания и профессиональной деятельностью» [63, с.7].

Низкий уровень здорового образа жизни и функционального состояния студентов вузов, изучали в своих работах С.Б. Бондарь, Н.М. Куликов, Б.Х. Ланда, а также увеличение вирусных и простудных заболеваний, заболеваний сердечно-сосудистых и дыхательных систем, увеличивается процент студентов, занимающихся в специальной медицинской группе и освобожденных от практических занятий физической культуры [20, 62, 65].

Э.Н. Вайнер, пишет, что здоровье – это «состояние равновесия между адаптивными возможностями организма и постоянно меняющимися условиями среды» [25, с. 214]. Э.Н. Вайнер называет шесть «показателей индивидуального здоровья»: генетические, биохимические, метаболические, морфологические, психологические, социально-духовные. Последние два представляют для нас особый интерес, поскольку раскрываются через такие параметры, как эмоционально-волевая сфера, мыслительная и интеллектуальная – в отношении психологического показателя и цели, ценности, идеалы, потребности, степень социального признания – в отношении социально-духовного показателя [25, с.215]. М.Е. Коржова разделяет взгляды тех, кто к пониманию здорового состояния относится многопланово. Она рассматривает биологическое здоровье, социальное здоровье и духовное здоровье. Исследователь говорит также о «взаимодействии сознательного и бессознательного в человеке, которым регулируется его нравственное здоровье [54, с.15]. А.М. Митяева подходит к определению здоровья не менее широко. Она говорит, что здоровье – это «такое качество жизненного процесса, когда он закономерно и оптимально осуществляется в природной и социальной среде и обогащается необходимым внутренним миром конкретного человека» [73, с. 15]. Это определение здоровья формулируется ученым на основании различных

источников и подкрепляется анализом исторических предпосылок развития «культуры здорового образа жизни личности». Суммируя их, А.М. Митяева приходит к выводу, что до настоящего времени, в борьбе за здоровье педагоги массовой школы решали «чисто гигиенические вопросы», а «медицина пыталась исправить здоровье детей, разрушенное педагогами, школой, обществом и самими детьми» [73, с.11]. Схожий компонентный состав здорового образа жизни обосновывают В.И. Петленко и Д.Н. Давиденко. Они говорят о соматическом здоровье (текущее состояние органов и систем организма); физическом здоровье (уровень роста и развития органов); психическом здоровье (состояние психической сферы); нравственном здоровье (опосредующее духовные качества личности) [35, с.15].

Проблема обеспечения здоровья изначально занимала особое место в отечественной педагогике и медицине. В XVIII веке в образовательных учреждениях создавали определенные условия для развития учащейся молодежи: организация питания, распорядка дня, расписания занятий, физического воспитания и закаливания, медицинской помощи. Решался вопрос о своевременном сочетании умственного и физического образования. В современных исследованиях рассматривается проблема обеспечения здоровья населения. Так, С.П. Романова, пишет: «показатели здоровья населения находятся на очень низком уровне: растет количество хронических заболеваний, высокая смертность, присутствие вредных привычек в обществе подрастающего поколения, низкий уровень физической активности» [94, с.36].

Здоровый образ жизни является одним из показателей социально-экономических достижений, успехов в науке, культуре. Значимость профессионально-оздоровительной физической культуры понимают все, однако не каждый человек рассматривает целенаправленную индивидуальную двигательную активность как обязательный компонент своего образа жизни [18, с.14].

Во Всемирной организации здоровья сформулировано понятие о том, что здоровье следует расценивать с позиции не только отсутствия болезни и инвалидности, но и наличие полноценного гармоничного развития физического, психического и нравственного состояния человека, которое позволяет ему оптимально, без всяких ограничений осуществлять общественную, и прежде всего трудовую, деятельность [18, с.18].

Забота об укреплении и сохранении здоровья человека, увеличении продолжительности жизни – задача глобального значения. По словам А.А. Бишаевой [18, с.18], не занимаясь активно до 25-летнего возраста физическими упражнениями, человек имеет только одну перспективу – неуклонные ухудшения незаменимых качеств силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. И, наоборот, у тренирующихся изменений в состоянии здоровья нет вплоть до преклонного возраста. И главными составляющими здорового образа жизни являются труд, доброе отношение к людям, индивидуальный распорядок жизни, оптимальный объем двигательной активности, рациональное питание, гигиенические факторы, отсутствие вредных привычек [18, с.18].

В нормативно-правовых документах общего образования выделена система требований к сохранению, укреплению и формированию здоровья обучающихся. Личностные, метапредметные, предметные результаты деятельности в данном направлении отражают сформированность ценностей, мотивов, знаний, универсальных действий обучающихся в области здоровьесбережения и безопасности; результатах образования, отражающих компоненты культуры здорового и безопасного образа жизни; содержании здоровьесформирующей деятельности при освоении предметов, внеурочной деятельности; здоровьесберегающей инфраструктуре образовательной организации; средствах и способах реализации здоровьесформирующего образования [1, 4, 44, 109]. Л.А. Акимова, выделяет направления, в структуре которых осуществляется поиск решения проблем сохранения, укрепления, формирования здоровья обучающихся, создаются различные

здоровьесберегающие и здоровьесформирующие модульные и локальные технологии:

1) физическое развитие, являющееся составной частью физической культуры, осуществляется в технологиях, направленных на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства. Реализация этого направления способствует применению частнопредметных и модульных физкультурно-оздоровительных и обеспечивающих безопасность жизнедеятельности технологий;

2) социально-ориентированное направление. Реализуется в контексте охраны прав обучающихся в области здоровья, формирования здорового и безопасного образа жизни, за счет применения социально адаптирующих и личностно развивающих технологий, организации нормального питания, режима дня, борьбы с вредными привычками, психогигиены, полового просвещения, экологических технологий. Как результат - обеспечение формирования и укрепления психологического здоровья, упрочение ресурсов психологической адаптации человека, предотвращающей возникновение состояний переутомления, развития гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

3) медико-психолого-педагогическое. Применение технологий, связанных с непосредственной работой преподавателя на занятии, процедуры медико - гигиенических диагностик и мониторинга, профилактику заболеваний, помощь в лечении;

4) учебно-воспитательное направление. Включает в себя реализацию валеологических технологий, определяющих структуру образовательного процесса, частично регламентированную санитарно-гигиеническими нормами, программ по обучению грамотной заботе по сохранению, укреплению, формированию здоровья и культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, развитию мотивации, предупреждению вредных привычек, проведение профилактической работы с учащимися после уроков, просвещение их родителей [5, с. 7].

Проблемы формирования культуры здоровья разрабатываются в педагогике достаточно давно, их исследовали как зарубежные, так и отечественные педагоги, такие как Л.Х. Гаркави, Н.И. Куиджи [28, 59]. В отечественной педагогике раскрываются психологические аспекты воспитания здорового в физическом и психическом отношении подрастающего поколения (В.И. Бондин, Л.П. Годовникова, А.И. Кочетов, И.Д. Зверев, Н.А. Заруба, Н.К. Смирнов, и др.), медицинские стороны культуры здоровья исследовали, А.И. Воложин, Е.А. Бабенкова, Г.Л. Апанасенко [21, 26, 30, 42].

В научной литературе представлено большое количество определений понятия «здоровье», которое уже в исторически отдаленные времена связывалось с отсутствием болезни и с заключением о том, что если человек не болен, значит, он здоров. Происходящие в настоящее время радикальные изменения в социокультурной ситуации современного общества порождают трансформацию понятий здоровье, здоровьесберегающая педагогика и здоровьесберегающее пространство, культура здоровья, расширяя спектр их значений, и выдвигают их на одно из центральных мест в образовательной практике [26, с. 222].

Здоровье студенческой молодежи и профессорско-преподавательского состава вуза является одним из важнейших условий эффективной деятельности участников образовательного процесса. Различные отклонения и ухудшение показателей здоровья, социально - психологической и медико-физиологической адаптации, возникающие в процессе обучения, являются препятствиями в достижении успехов в образовательном процессе вуза. Здоровье – одно из обязательных условий полноценного выполнения человеком своих социальных и профессиональных функций. Отсюда следует, что забота о здоровье студентов и преподавателей есть важнейшая задача в деле подготовки специалистов. В русле вузовского обучения одним из важнейших является педагогический воспитательный аспект, определяющий вопросы формирования ценностного отношения студентов и преподавателей

к здоровьесбережению, как мировоззренческой установки личности. Постоянная возрастающая интенсификация учебного процесса, значительные умственно-эмоциональные нагрузки на фоне ограниченного двигательного режима вызывают напряжение регуляторно-компенсаторных механизмов студентов. Рост заболеваемости студентов на фоне снижения общего уровня их психофизического развития определено нашим исследованием. В начале XXI века у большей части студентов (около 70%) ухудшилось состояние здоровья. За время обучения в вузе одна пятая часть студентов переходит из категории относительно здоровых в категорию страдающих хроническими заболеваниями. Именно эти студенты плохо адаптируются к учебной деятельности, которая предполагает необходимость усвоения больших объемов информации в условиях дефицита времени, гипокинезии, неполноценного питания, конфликтных ситуаций, что, в конечном счете, сопровождается у них патологическими изменениями деятельности основных функциональных систем организма. Здоровье преподавателя выступает в качестве абсолютной социальной ценности, поскольку характеризует не только состояние человека определенной профессиональной группы, но и является необходимым условием воспитания здорового поколения [43, с. 27].

Рассмотрим «деятельность» в структуре здоровья и здоровьесберегающей деятельности. Деятельность, по определению О.Н. Московченко, есть форма психической активности личности, направленная на познание и преобразование мира и самого человека. Включает цель, мотив, способы, условия и результат [77, с. 113].

А.Н. Леонтьев [67, с. 143] отмечает, что деятельность является процессом, с помощью которого формируется то или иное отношение человека к окружающему миру и другим людям, и к задачам, которые ставит перед ним жизнь. Структурные моменты деятельности не имеют определенного отдельного существования. Важно указать, процесс, рассмотренный со стороны мотива, получает свою характеристику в качестве

особенной деятельности: со стороны цели - в качестве действия; со стороны условий осуществления действия - в качестве операции. Можно отметить определенные особенности динамики развития деятельности: Деятельность представляет собой процесс, который характеризуется постоянно происходящими трансформациями. Деятельность может утратить мотив, вызвавший ее, и тогда она превратится в действие, реализующее, может быть, совсем другое отношение к миру, другую деятельность; наоборот, действие может приобрести самостоятельную побудительную силу и стать особой деятельностью. Наконец действие может трансформироваться в способ достижения, операцию, способную реализовать различные цели [67, с. 144].

В основе структурного анализа реализации деятельности для соблюдения здорового образа жизни студентами вузов сложились представления, заложенные в «общей структуре деятельности человека» по А.Н. Леонтьеву (рис.1).

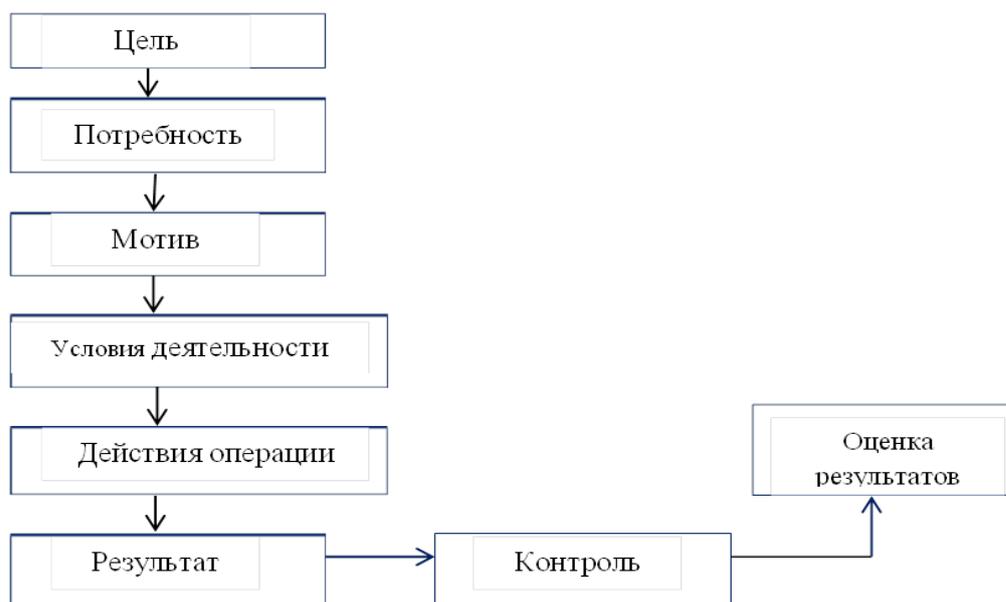


Рисунок 1 - Общая структура деятельности человека по А.Н. Леонтьеву

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, воспитанников будет более эффективна, если за директором, его заместителями, педагогами, медицинским персоналом, работниками

пищевых блока и др. закреплены конкретные обязанности по обеспечению здоровьесбережения [103, с. 321]. При этом каждый специалист по физической культуре в своей профессиональной деятельности реализует установки, выраженные в соответствующих нормативно-программных документах федерального, регионального, местного уровня, в распоряжениях руководства. Выполняя данные установки на практике, он неизбежно сталкивается с необходимостью самостоятельно определять конкретные действия, направленные на достижение стоящих перед ним целей. Его деятельность становится осмысленной и поисково-творческой. Однако при этом работникам спортивно-оздоровительного или общеобразовательного учреждения необходимо знать, какие результаты получены в ходе их деятельности по реализации принятых управленческих решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков [103, с. 322].

Таким образом, по словам, С.А. Репина, С.Г. Серикова существует необходимость подготовки студентов вузов физической культуры к аналитической деятельности по выявлению меры эффективности работы, проведенной в области обеспечения здоровьесбережения обучающихся, воспитанников [92, 35].

В своих работах, И.В. Палаткин, рассматривает «здоровьесберегающую деятельность, как процесс, содержащий в себе, с одной стороны, присвоение студентом опыта деятельности посредством усвоения теоретических норм здоровьесбережения, с другой стороны, использование полученных знаний в различных видах деятельности» [83, с. 13]. По определению О.Н. Московченко, «здоровьесберегающая деятельность – это система, включающая комплекс организационно-педагогических, психолого-педагогических и, медико-физиологических средств, методов и технологий, которые имеют направленность на психофизическое развитие, социализацию личности, повышения уровня адаптивных возможностей организма, реализуется с учетом возрастных,

половых, типологических особенностей и индивидуальных потребностей личности, что позволяет обеспечить индивидуально—ориентированную траекторию обучения» [75, с. 39].

В Институте физиологии Российской академии образования (РАО) разработана «Методология анализа здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений». Она строится на следующих принципах: комплексность, системность, целостность, динамичность (повторяемость), репрезентативность, методическое единство [46, с. 132].

Н.В. Третьякова [117, с. 47] в своей диссертации, дает новое определение «здоровьесберегающей деятельности»: 1) как способ реализации всех компонентов образования (воспитания, обучения и развития) в их единстве, обуславливающий деятельность образовательных организаций по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, целенаправленно обеспечивая достижение планируемого результата – готовности обучающихся к здоровьесберегающей деятельности; 2) «готовность обучающихся к здоровьесберегающей деятельности» как состояние мобилизации психофизиологических систем человека, позволяющее обеспечить эффективное выполнение определенных действий по сохранению и укреплению здоровья при оснащении соответствующими знаниями, умениями, навыками, программой действий и наличии решимости совершать их [117, с. 47].

Г.Д. Слесарева в статье, посвященной здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения, определяет здоровьесберегающую среду как «идеальную модель, к которой стремятся все участники образовательного процесса». В рамках такого понимания, автор говорит, что концептуальные основы здоровьесберегающей среды должны включать «разработку ведущих идей, целей и задач; характеристику методологических подходов и принципов; анализ условий реализации» [106, с. 10].

Н.Г. Аникеева представляет здоровьесберегающую деятельность, как «органический элемент целостного образовательного процесса вуза, связанная с содержанием образования, с разнообразными видами деятельности и мотивами, определяющими личностно-профессиональное развитие будущего специалиста», включенная в целостный образовательный процесс вуза, который можно представить в виде схемы (рис. 2) [9, с. 36].

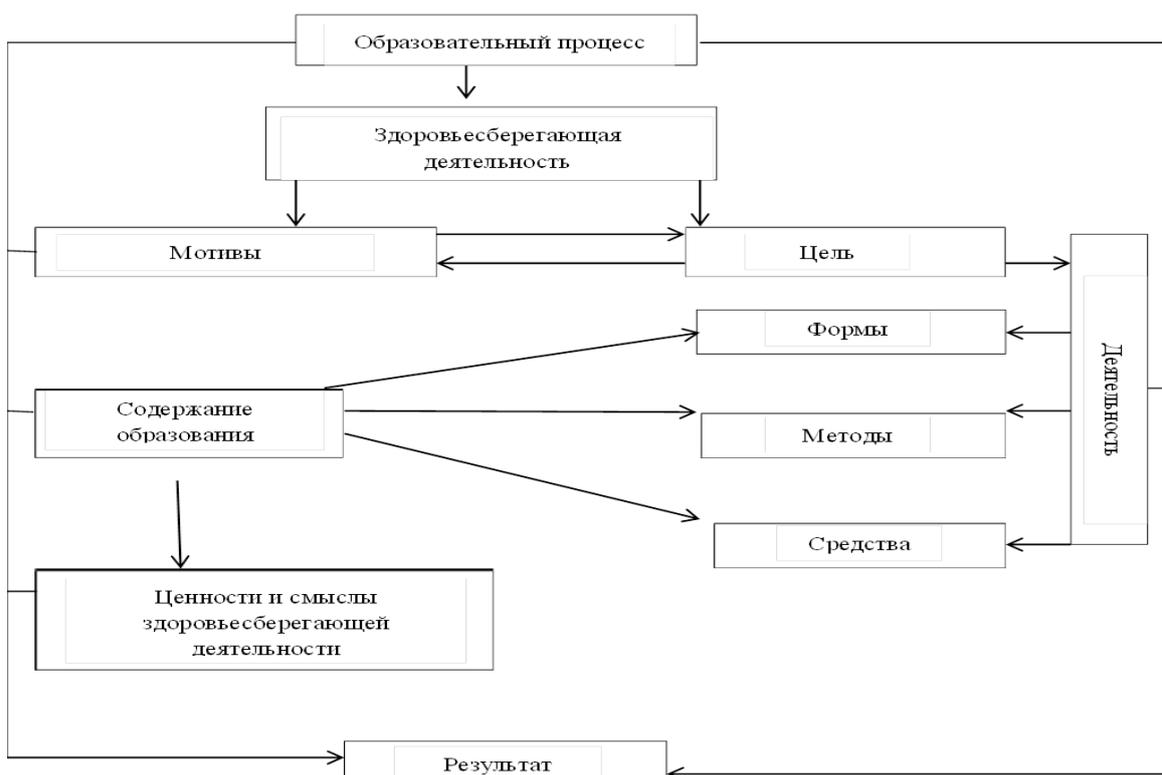


Рисунок 2 – Схема здоровьесберегающей деятельности по Аникеевой Н.Г.

Здоровьесберегающая деятельность по описанию Н.Г. Аникеевой «носит осознанный характер, имеет социально-нормативную направленность, является выражением человеческой активности, побуждается конкретными мотивами и направлена на достижение определенных целей» [9, с. 36].

Здоровьесберегающая деятельность в системе образования зависит от активности педагога, создателя адаптивно-развивающей образовательной среды, субъекта оценивающего здоровьесберегающую деятельность образовательной организации по показателям физического, психического развития и здоровья обучающихся [44, с. 233].

Системный подход в осуществлении здоровьесберегающей деятельности в ВУЗе рассматривают Г.И. Семикин, Г.А. Мысина в своей работе, который обязан гарантировать целостное понимание состояния здоровья обучающихся и заполнять конкретным содержанием здоровьесберегающие технологии, посодействовать ответить на вопрос: как и по каким направлениям следует их осуществлять, найти главные задачи, к которым относятся: 1) изучение воздействия традиционной структуры и формы организации учебного процесса на здоровье обучающихся; анализ психофизиологических способностей студентов в отношении предъявленных требований усвоения большого объема учебной нагрузки как в условиях рассредоточенного (комплексного) распределения программного материала, так и при применении концентрированного варианта образования; 2) организация психолого-педагогического и организационно-педагогического обеспечения, обеспечивающих: - психическое равновесие и комфорт обучающихся посредством гуманизации и демократизации образовательно-воспитательного процесса; - аргументированное соотношение учебной нагрузки, объема передаваемой информации с психофизическими способностями ее усвоения; - переводение традиционной, в основном информативно-объемной системы образования, в технологию обучающей, интеллектуально - преобразующей, духовной, конструктивной, творческой деятельности; - создание интегративных дисциплин и учебно-методического их обеспечения; 3) осуществление научной организации учебного труда, питания и досуга обучающихся; 4) реализация максимально возможного санитарно-гигиенического обеспечения; 5) приобщение студентов в осознанную деятельность по воспитанию культуры здорового образа жизни; 6) осуществление структурного преобразования в плане создания в высшем учебном заведении системы управления и мониторинга реализации здоровьесберегающей деятельности; 7) создание систем переподготовки сотрудников, и общественной и финансовой помощи реализации здоровьесберегающей деятельности в образовательно-воспитательной среде;

8) объединение усилий всех систем и подразделений учебных заведений, учреждений медицины и физической культуры; 9) обеспечение здоровьесберегающей деятельности в вузе программными и учебно-методическими разработками по проблемам обеспечения и функционирования здоровьесберегающей образовательно - воспитательной среды и формирования культуры здорового образа жизни студентов; 10) развертывание опытно-экспериментальной и научно- исследовательской работы по моделированию и апробации здоровьесберегающих технологий; 11) создание психологического и медицинского обеспечения процесса образования в вузе; 12) создание информационно-компьютерного обеспечения для наблюдения социально-психологического благополучия студентов; 13) введение в образовательный процесс университета обязательного гуманитарного курса по основам здорового образа жизни [102, с. 19].

Здоровьесберегающая деятельность – форма активного отношения человека к окружающему миру и самому себе, включающая сохранение и улучшение здоровья в широком его определении. Она осуществляется в различных формах: медико-профилактической, физкультурно-оздоровительной, образовательной, социально-психологической и информационно-просветительской [79, с. 27].

Н.В. Третьякова в исследованиях выделяет основные направления здоровьесберегающей деятельности [116, с. 93].

- проведение исследования потребностно-мотивационной среды обучающихся и преподавателей;
- обеспечение условий жизнедеятельности учебного заведения, подходящих образовательному процессу и благоприятных для саморазвития, самосовершенствования личности, улучшения уровня здоровья учащихся;
- приобретение валеологических знаний посредством целевого обучения преподавателей;

- изменение учебного плана образовательного процесса (введение предмета «Валеология», межпредметная интеграция на валеологической базе);
- разработка программ непрерывного валеологического образования;
- обеспечение психоэмоциональной устойчивости и психологической защищенности обучающихся в микросоциуме (в группе, классе, семье);
- создание базы данных о состоянии здоровья, психофизиологических особенностях и возможностях обучающихся; паспортизация здоровья;
- разработка инновационных моделей «школ здоровья», представленных валеологическими службами, службами и центрами здоровья;
- создание консультативной сети по проблемам валеологии для учащихся, родителей, учителей, воспитателей и ряд других [116, с. 94].

По мнению М.Г. Яновой, «ценность высшего образования в части здоровьесбережения заключается, прежде всего, в получении пользы лично для себя, что не может не влиять на состоянии общества в целом, и подготовку специалиста, в частности. В этой связи необходима ориентированность личности на социальные ценности и ценности здоровьесбережения; необходимо преодолевать «кризис здоровья» в обществе. Кроме того, наблюдается снижение уровня практической готовности специалистов к деятельности по здоровьесбережению за счет усиления академичности образования при понижении внимания к культурной и воспитательной работе со студентами. По нашему мнению, этим подчеркивается причина недооценки молодыми людьми их собственной образовательной и здоровьесберегающей деятельности; их нежелание ценностного восприятия окружающего мира; снижение потребности в собственном физкультурном росте. Решение указанных проблем требует разработки программ перехода от классических и традиционных приемов в образовании к инновационным, здоровьесберегающим формам и методам. Инновационность, являясь способом существования транзитивного

общества, выступает инструментом конструирования социальной действительности в режиме нелинейности, альтернативности, коэволюции, развитие которых приводит к ее изменению. При этом инновационные изменения в образовании отражают механизм реализации транзитивности, который не только конструирует социальность, но и сообщает особые характеристики ее развития, включая ценностные в части здоровьесбережения» [125, с. 40].

Проблема подготовки студентов вуза к здоровьесбережению приобретает особую важность, так как на пути становления профессионального мастерства необходимо преодолеть много препятствий, проявить упорство, силу воли, характер, а для этого требуются большие затраты физической и психической энергии. Здоровье и физическая подготовленность студентов - важнейшее слагаемое общественного здоровья и физического потенциала страны. Поиск оптимальных научно-обоснованных путей осуществления здоровьесбережения студентов является актуальным и приоритетным в условиях инновационной деятельности создания авторских и экспериментальных программ [13, с. 16].

Здоровьесбережение в образовании как процесс проходит в определенных организационных формах (индивидуальных, групповых, коллективных) с привлечением самых разнообразных средств здоровьесбережения. В своем содержательном и организационном аспектах он зависит от поставленных целей и ожидаемых результатов образовательной деятельности.

По определению С.Г. Палий, здоровьесберегающий учебно-воспитательный процесс – это «...процесс специально организуемый и управляемый, охватывающий весь школьный коллектив, выполняющий разнообразные функции в условиях разных структурных подразделений» [84, с. 35].

По словам П.А. Кислякова, прежде чем сохранять здоровье обучающихся, необходимо сформировать у них потребность в здоровом

образе жизни. Поэтому здоровьесформирующее образование является первичным. Здоровьесформирующее образование включает совокупность учебно-воспитательных модулей, раскрывающих факторы риска нарушения здоровья: гигиеническую грамотность, рациональное питание; адекватную физическую активность; рациональный режим труда и отдыха; здоровый психологический климат; направленность на создание здоровой семьи; профилактику вредных привычек и заболеваний. Таким образом, гигиеническое образование, превентивная педагогика, половое воспитание являются элементами здоровьесформирующего образования [49 с. 47].

«Здоровьесформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова [107, с. 53], - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая система образования - единая совокупность разнонаправленных здоровьесберегающих технологий и основных ее составляющих (информационной, инструментальной, кадровой, нормативно-законодательной, финансовой, организационно-структурной, функциональной) в целом научно и инструментально обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательно-воспитательного процесса, их социальный, психический, физический и духовный комфорт.

Системный анализ содержания образования, образовательного процесса и сущностных характеристик педагогических технологий позволил выделить и интерпретировать ряд важных технологических принципов, которые необходимо учитывать при осуществлении здоровьесберегающей системы образования.

Здоровьесберегающие принципы обучения (по О.Н. Московченко):

- здоровьесберегающий;
- направленности обучения;
- индивидуальности;
- единства общей и специальной подготовки;
- постепенности;
- систематичности и последовательности;
- волнообразности изменения оздоровительных тренировочных нагрузок;
- цикличности;
- связи обучения с жизненной практикой;
- научности;
- интегративности;
- креативности.

Под здоровьесберегающими технологиями в образовательной среде университета воспринимается система мер по охране и укреплению здоровья студентов, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды, воздействующей на разные группы населения на здоровье. Главными направлениями здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений являются: 1) целесообразная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями; 2) рациональная организация двигательной активности студентов, включающая предусмотренные программой занятий физической культурой, активные перемены и паузы в режиме дня, а также спортивно-массовые мероприятия; 3) организация правильного питания студентов; 4) система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (занятия по курсу валеологии); 5) организация службы психолого-педагогической помощи обучающимся; 6) обеспечение доврачебного выявления факторов и групп риска по развитию заболеваний у студентов (популяционный скрининг и мониторинг) с применением современных информационных технологий.

Г.И. Семикин, выделяет, «необходим комплексный подход к проблемам разработки здоровьесберегающих технологий в условиях высшей школы» [98, 99, 100, 101].

Здоровьесберегающие технологии реализуются на базе личностно-ориентированного подхода. Реализовываемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно необходимым факторам, благодаря которым обучающиеся стремятся находиться вместе и активно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное увеличение сферы общения и деятельности студента, формирование его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), развитие самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за здоровье, жизнь и здоровье других людей.

По определению В.В. Серикова [104, с. 101], «технология в любой сфере - это деятельность, в максимальной мере отражающая объективные законы данной предметной сферы, построенная в соответствии с логикой развития этой сферы и потому обеспечивающая наибольшее для данных условий соответствие результата деятельности предварительно поставленным целям». Исследуя, вышеназванное определение, технологию, применительно к поставленной проблеме, можно определить как здоровьесберегающую педагогическую деятельность, которая выстраивает отношения между образованием и воспитанием, переводит воспитание в рамки человекообразующего и жизнеобеспечивающего процесса, направленного на сохранение и улучшение здоровья обучающегося. Здоровьесберегающие педагогические технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина [15, с. 20], - это:

- 1) обстановка обучения учащихся в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- 2) рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- 3) соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- 4) необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим [15, с. 20].

Под основными методами здоровьесберегающих технологий В.И. Ковалько раскрывает, «способы применения средств, позволяющих решать задачи педагогики оздоровления» [50, с. 47]. Различают две группы методов: специфические (характерные для процесса здоровьесбережения - активные методы обучения, видеометод, практический метод и другие) и общепедагогические (используемые во всех случаях образовательного процесса – лекция, работа с книгой, методы программированного обучения, обучающий контроль и другие). Равное сочетание специфических и общепедагогических методов в соответствии с методическими принципами позволяет обеспечить успешную реализацию комплекса задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения [116, с. 76].

### ***1.2. Студенческий возраст: особенности физического развития и функционального состояния***

Одной из основных задач педагогики и психологии высшей школы, наравне с другими проблемами, является исследование особенностей студенческого возраста.

В студенческом возрасте протекают значимые общественные изменения. Поступление в университет связано с изменением имеющихся

ранее жизненных позиций студентов. Большие интеллектуальные нагрузки в сочетании с изменением режима и недостаточно развитыми навыками применения личных ресурсов, содействует ухудшению нервной системы и ослаблению здоровья [19, 39, 82]. Увеличение учебной нагрузки, необходимость совмещения учебы и работы, и многие другие условия становятся не возможными для развития памяти и сознания большей части обучающихся. Складывается убеждение, что наркотические вещества «помогают» не только снять напряжение и неуверенность в себе, но и улучшить на время, возможность запомнить большую часть информации за короткое время [99, 100, 105].

Студенческий возраст в качестве отдельной возрастной и социально-психологической категории выделено в науке в 1960-х годах ленинградской психологической школы под руководством Б.Г. Ананьева при исследовании психофизиологических функций взрослых людей. Как возрастная категория студенчество относится с этапами развития зрелого человека, представляя собой «переходную фазу от созревания к зрелости» и определяется как поздняя юность – ранняя зрелость (18-25 лет) [121, с. 43].

Рассматривая студенчество, как «необыкновенную социальную категорию, специфическую общность людей, организованно объединенных институтом высшего образования» [111], учёные выделяют главные свойства студенческого возраста, отличающие его от других групп населения высоким образовательным уровнем, высокой познавательной мотивацией, наивысшей интеллектуальной и социальной зрелости. В плане психического развития студенчество является периодом активной социализации человека, формирования высших психических функций, становления всей интеллектуальной системы и личности в целом.

Современное студенчество, как особая социальная группа молодежи, сформированная учебной деятельностью, в процессе которой она приобретает знания, умения и навыки профессионального мастерства, изучались многими отечественными учеными (И.В. Бестужев-Лада, Е.В.

Бондаревская, Л.Н. Будуленко, А.В. Дмитриев, В.Т. Лисовский, А.Н. Семашко и другие) [127, с. 48].

По определению А.Н. Семашко, «студенчество – это группа людей юношеского возраста, соединенная исполнением потенциально-значимых для общества особых подготовительных функций, временно не участвующих в общественно-производительном труде, владеющих общностью быта системы ценностей и готовящихся к исполнению в обществе социальных ролей интеллигенции» [97, с. 11]. Одной из основных задач педагогики и психологии высшей школы, наравне с другими проблемами, является исследование особенностей студенческого возраста.

По исследованиям М.Г. Яновой, сформированность личности студента приходит через изменение её внутреннего мира, её позиции, которая формирует личность самостоятельной от разных внешних воздействий в случае проведения ею субъективной оценки объективно существующей системы ценностей. Отечественные и зарубежные ученые анализируют студента как личность креативную, что определяется творчеством и творческой организацией студентов не только в учебной деятельности, но и в общественной практике. В своей работе М.Г. Янова рассматривает «студенчество как мобильную социальную группу, объединенную общими целями: приобретение знаний, умений и навыков в процессе образования; умение реализовать их в будущей профессиональной деятельности самостоятельно и творчески; формирование высоконравственных качеств личности в процессе образования». В условиях рыночной экономики, целью студенчества является не только овладение знаниями в образовательном процессе, но и исполнение социальных ролей активного деятеля и гражданина с целью обновления общества [127, с. 97].

М.Г. Янова в своей научной работе, исследуя труды В.Т. Лисовского и А.В. Дмитриева [69, с 47], определила ряд противоречий, выделенных учеными, присущих студенческому возрасту:

- социально-психологическое – противоречие между расцветом интеллектуальных и физических сил студента и жестким лимитом времени, экономических возможностей для удовлетворения возросших потребностей;

- объективное – противоречие, характеризующееся стремлением к самостоятельности в отборе знаний и методики обучения, и довольно жесткими форматами и методами преподавания с целью подготовки специалиста определенного профиля;

- информационное противоречие – обусловлено огромным количеством информации, поступающим через различные каналы, а с другой стороны – отсутствием достаточного количества времени на её переработку, что влечет за собой поверхность знаний и мышления [127, с. 98].

Учёный предлагает дополнить важным противоречием к выше перечисленным: «кризисное противоречие – определяемое ярко выраженным стремлением студентов к индивидуализму, с одной стороны, и необходимостью трудиться слаженно, сообща, в коллективе, поскольку образование является коллективной деятельностью» [127, с. 93].

Интеллектуальное формирование в студенческом возрасте изучено Б.Г. Ананьевым и его коллективом [6, с. 178]. В период с 18-23 лет увеличивается объем поля зрения, глазомер, дифференцированное ознакомление, пространственное представление, константность опознания, но в то же время снижается резкость зрения, кратковременная зрительная память и остается стабильной наблюдательность. Возраст 18-25 лет – период усиленного развития всех психических функций, особенно памяти и мышления. Определена положительная корреляция меж чувствительностью нервной системы и эффективностью запоминания, меж динамичностью возбуждения и мнемическими функциями, меж его избирательностью и концентрацией. Студенчество - это специальная социально-психологическая и возрастная категория людей, организационно-объединенных институтом высшего образования. Оно вводит людей, целенаправленно, регулярно овладевающих знаниями и профессиональными умениями.

Как общественная группа студенчество характеризуется профессиональной направленностью, сформированностью отношения к будущей профессии. В социально-психологическом направлении по сравнению с другими группами общества студенты различаются высоким образовательным уровнем, наиболее функциональным потреблением культуры и значительным уровнем познавательной мотивации. Им характерно определенное направление познавательной и коммуникативной деятельности на решение конкретных профессионально значимых задач. В социально-психологической характеристике студентов главное учесть, что этот период их жизни соотносится с формированием относительной экономической самостоятельности. Студенчество - основной период развития человека, личности в целом, проявления различных интересов. Поступая в университет почти подростком и заканчивая его взрослым человеком, имеющим систему формальных и неформальных социальных отношений, студент проходит через ряд немаловажных и необратимых психологических и социальных изменений [110, с. 53]. В этом возрасте формируется прочная основа профессиональной деятельности. Изученные в обучении знания, умения и навыки выдвигаются уже не в качестве предмета учебной деятельности, а в качестве средства профессиональной деятельности. Перед преподавателем появляется ответственная психолого-педагогическая задача формирования студента как субъекта учебной деятельности, что предполагает, прежде всего, необходимость обучить его умению планировать, организовывать свою деятельность [121, с. 64].

В индивидуальном развитии студентов наблюдается этап перестройки – кризис третьего курса, проявляющийся в перемене ценностных ориентаций, отношений и физиологических характеристик уровня тревожности. На 1-2 курсах главное направление студентов – общение, установление отношений со сверстниками и преподавателями, большой кругозор интересов. На старших курсах главной направленностью является изучение профессии. В период студенческого возраста практически заканчивается физическое

совершенствование, начинается период относительной стабилизации. Исследование возрастных характеристик в становлении двигательных функций, развитии физических качеств быстроты, мышечной силы, выносливости имеет большой смысл и не утрачивает актуальности, так как возраст накладывает определенный отпечаток на психологию человека, мотивы поведения, интересы.

Периоды развития студенческого возраста сравнивают с историческими периодами или эпохами - в развитии человечества, с эволюционными эпохами в развитии органической жизни или с геологическими эпохами в развитии земли. При переходе от одного возрастного периода к другому образуются новые, не существовавшие в предшествующие периоды, перестраивается и меняет ход развития индивида [68, с. 233].

По мнению ученых, Б.Г. Ананьев, П.К. Анохин, В.С. Гончаров и др. [7, 10, 31]. Развитие человека является непрерывным процессом. Весь путь жизненный разбит на периоды, или этапы. К периоду студенческого возраста относятся юноши 17-21 года и девушки 16-20 лет, что отвечает возрасту студенческой молодежи. Этот возраст отличается от всех других этапов жизни человека [112, с. 52]. В 16-17 лет рост в длину у девушек в основном прекращается. У юношей завершение этапа роста приходится к 18-19 годам. Развитие костной основы происходит к 15-18 годам. Но плечевая кость, кости предплечья и плечевого пояса завершают свое развитие исключительно к 20-25 годам у мужчин и к 18-23 годам у женщин.

В студенческом возрасте заканчивается развитие суставов и суставных поверхностей костей. Масса мышц составляет 40-45% от массы тела. Продолжается функциональная и структурная дифференцировка некоторых мышечных групп и завершается к 20-25 годам. Морфологическое развитие сгибателей обходит формирование разгибателей. В результате значительного анатомического поперечника и абсолютной силы у сгибателей наблюдается значительнее, чем у разгибателей тонус. К студенческому

возрасту анатомический поперечник мышц доходит показателей взрослого человека, сила мышц активно начинает формироваться в интервале между 15 и 18 годами, когда происходит увеличение мышц. Увеличение силы мышц приблизительно на год запаздывает по сравнению с ростом мышечного каркаса. После 18-летнего возраста возможны высокие силовые напряжения. Тем не менее рост мышц в длину длится существенно быстрее - до 23-25 лет. Дальнейшее физическое развитие проходит в рамках, присущих для старшего поколения. [81, с. 33].

В то же время со становлением двигательной активности и морфологическим созреванием некоторых звеньев опорно-двигательного аппарата формируются и двигательные качества. Выполнение упражнений с максимальной амплитудой содействует формированию гибкости, а с увеличением скорости и темпа повторений - быстроты движений. Темп развития скорости движения в особенности высок в 7-9 лет, то есть в младшем школьном возрасте, добываясь максимального значения к 14-15 годам [81, 88].

Развитие гибкости зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок, разминки, внешней температуры, возраста (к 15-16 годам достигается максимум гибкости). Быстрота движений у лиц, не занимающихся спортом, повышается у юношей до 17 лет, у девушек до 14 лет [93, с. 87]. Наряду с этим с возрастом вырастает частота повторяемых движений, производимых в намеченном ритме. Например, темп воспроизводимых движений у детей в возрасте от 7 до 16 лет увеличивается в 1,5 раза [27, 81, 88].

Упражнения с одолением понемногу вырастающих внешних сопротивлений соопутствуются выявлением соответственных мышечных усилий и выработыванием силовых качеств после 4-5 лет принимается повышаться сила разных мышечных групп. Сила мышц у детей дошкольного возраста невелика. Активно она принимается формироваться в старшем, школьном возрасте в период между 15 и 18 годами, когда происходит резкое увеличение мышц [27, 81].

Увеличение силы мышц совершается значительно меньше на год, по сравнению с ростом мускулатуры. Это связано с возрастными особенностями процессов формирования микроструктур мышц и организма в целом. Отчего определенная физическая нагрузка соответственно ограничена и жестко сгруппирована в соответствии с возрастом трудовые и спортивные достижения, соединённые с высоким силовым напряжением, возможны только после 18-летнего возраста. С 18 лет рост силы мышц тормозится и к 26 годам заканчивается. [81, с. 34].

Формирование физических качеств в онтогенезе происходит неравномерно, гетерохронно и зависит от развития ряда систем организма. По мнению Я.М. Коц, [57, с. 27] развитие выносливости считается определенной сгруппированной деятельностью кровеносной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, а развитие силы мышц взаимосвязаны с ростом костной и мышечной тканей, с развитием способности управлять работой мышц. Л.П. Матвеев [70, с. 61] отмечает, что увеличение функциональных возможностей организма, ограничивающих выносливость, совершается специально важнейшими темпами в периоды, последующие зрелому возрасту. Выносливость двигательного аппарата обуславливается качеством в течение длительного периода осуществлять динамическую, и статическую работу. Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30-лет. Активное увеличение замечается с 14 до 20 лет [2, 124].

Главными задачами по развитию выносливости для студентов являются задачи воспитания скоростной и силовой выносливости, для того чтобы обеспечить направленное развитие специфической выносливости каждого типа в той мере, в какой необходимо для специальной подготовки к избранной деятельности. Упражнения с участием значительного числа мышечных групп и быстрой сменой условий последовательности их напряжения будут способствовать улучшению координации и ловкости движения. В.К. Бальсевич [14, с. 111], С.М. Погудин [86] решили, что координационные качества активно формируются при изучении разных

движений с 7 до 12 лет, затем до 14-15 лет этот процесс останавливается, после чего координационные качества заново увеличиваются к 17-18 годам. Во взрослом возрасте с формированием выносливости, силы, способности осуществлять движения с высокой амплитудой заложенное основание техники движения приобретают личное дальнейшее совершенствование.

Важным показателем физической подготовленности организма, его функционального состояния является величина физической работоспособности (PWC) при пульсе 170 уд/мин. Тест PWC<sub>170</sub> организован на закономерности, состоящей в том, что между частотой сердечных сокращений (ЧСС) и мощностью физической нагрузки имеется линейная зависимость. Это позволяет установить величину механической работы, при которой ЧСС достигает 170, путем построения графика и линейной экстраполяции данных либо путем расчета по формуле, предложенной В.Л. Карпманом и сотр. [48, с. 71]. ЧСС, равная 170 ударам в минуту, соответствует началу зоны оптимального функционирования кардиореспираторной системы [22, с. 53].

Определена зависимость показателя физической работоспособности от возраста, пола, уровня физического развития [17, 55]. У мальчиков в возрасте 11, 14 и 17 лет встречается резкое повышение уровня PWC<sub>170</sub>. Относительный значительный прирост - в возрасте 14 лет. Возвышенные абсолютные показатели данной величины зафиксированы в 17-летнем возрасте. Отсюда вытекает, PWC<sub>170</sub> является хорошим показателем функционального состояния организма в студенческом возрасте.

На основании анализа научной литературы нами было выявлено, что формирование физических качеств студенческого возраста зависит как от физического, так и от психического развития. А. Н. Леонтьев и С.Л. Рубинштейн, [95, с. 42] впервые выдвинули положение о том, что основой психического развития является деятельность. Психическое развитие человека есть непрерывный переход от одного возрастного периода к

другому, связанный с изменением и перестройкой элементов: структуры личности.

А. Н. Леонтьев [66, с. 85] подчеркивал, что развитие психики зависит не от деятельности вообще, а от ведущей деятельности. Ведущая их деятельность - учебно-профессиональная. Деятельность и структура личности в этом возрасте приобретают качества, свойственные для взрослых. Социальное положение студентов ничем не отличается от положения подростков: они учатся, находятся на иждивении родителей; за исключением, старшекурсников, которые находят временную - работу, чтобы быть материально независимыми. Учебная деятельность требует большой активности и самостоятельности при усвоении знаний; творческого теоретического мышления. Развитие интеллекта связано с дальнейшим развитием творческих способностей. Это проявление интеллектуальной активности. Уровень учебной деятельности, который порой складывается в старших классах школы, является недостаточным требованиям вуза. Это несоответствие является движущей силой умственного развития в данный период.

К студенческому возрасту у молодого поколения воспитана познавательная деятельность. Они владеют психическими процессами, подчиняя их главным задачам жизни и деятельности [23, 29].

К студенчеству: человек уже - выделяет логические операции - от определенных объектов, распределять высказывания по логическому типу, решать определённые задачи, находить и решать проблемы. Не все студенты достигают этого этапа, а достигшие его не применяют свои возможности. Интеллектуальные способности они чаще всего применяют выборочно, в определенном роде деятельности, которые студентов по большей части интересны, профессионально значимы, а в других обходятся умениями, выработанными на ранних периодах формирования. Главным для студентов - это отношение к учебным предметам, обуславливающим заинтересованность, связанная с профессиональной деятельностью.

Завершение развития самосознания является главной характеристикой: студенческого периода. Самосознание студентов 1 курса отличается необходимостью оценить качества своей личности с конкретных жизненных позиций [90, с. 75].

Студенческая молодежь положительно относится к занятиям физической культурой. У основной части студентов, не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности, что отрицательно проявляется на физической подготовленности и здоровье. Развитие должной мотивации деятельности рассматривают одну из главных педагогических задач. Проводя занятия по физической культуре, большое внимание уделяется на возрастные морфофункциональные и психологические особенности студентов [121, с. 74].

Изучая основные периоды психологии студенческого возраста главным является концепция А. П. Петровского [85], который предлагает, исследовать, в первую очередь интеллектуальные функции, изучаемой возрастной группы: внимание, память, мышление, воображение студента, которые главным образом воздействуют на развитие социально-психологической зрелости молодого человека, его убеждения.

Любой предмет учебного плана высшего учебного заведения обязан быть направлен на профессиональную подготовку будущего специалиста [81, с. 56]. Занятия физической культурой, проходящие в высших учебных заведениях, в большей степени способствуют подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности [32, 61, 64, 123].

Выпускники вузов, активно посещающие вовремя учебы физической культурой, успешно работают в трудных обстановках современной рыночной экономики. Факты говорят, что еще не в, полной мере используются все возможности физического воспитания в решении задачи подготовки студентов к активной трудовой деятельности [60, 120]. Большая часть выпускников университета, прошедшие курс физического воспитания, не

владеют прочными навыками в использовании физической культуры и спорта в трудовом процессе.

Обучение в высшем учебном заведении связано с большим объемом учебной работы и значительной умственной напряженностью. Интенсивность учебного процесса в университетах обладает неуклонной тенденцией к увеличению в связи с возрастанием потока научной информации и необходимостью ее усвоения в сжатые сроки. Учебное время студентов образовательных учреждений ВПО насыщен важными умственными и эмоциональными нагрузками. Из-за непрерывного пребывания в одном состоянии, при котором большое время в усиленном состоянии находятся мышцы, высокие физические нагрузки могут привести к ненужным явлениям, служат предпосылкой утомления. Чтобы не столкнуться с данными факторами, нужно поменять вид деятельности и применять более активно отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

В последнее время прогрессивная экономика устанавливает выпускникам институтов наиболее трудоемкие условия управления, производства. Основными первопричинами данного нужно именовать рвение выхода на интернациональную арену, где основные: специалисты: владеют высокой трудоспособностью, силой, выносливостью и прочими профессионально важными качествами.

По мнению исследователей [123, с. 16] профессионально важными физическими качествами являются общая выносливость, сила, быстрота. Рассмотрим физические качества студенческого возраста:

По определению, Г.А. Гришина, «выносливость – способность организма противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности» [33, с. 32]. С выносливостью связана умственная и физическая работоспособность. Сила мышц связана с функциями органов и систем организма человека, с его эмоциями и энергетикой Мышцы соединены с центральной и периферической нервной системой, железами внутренней

секреции. Тренированная мышца владеет большими способностями для сохранения организма человека от вредных воздействий учебной и производственной деятельности. Быстрота соответственно соединена с профессиональной готовностью, поскольку уровень ее развития воздействует на подвижность нервных процессов, оперативного мышления, умственную работоспособность. И мало сосредоточенно внимание воспитанию и развитию психических, интеллектуальных, личностных качеств, важных, в профессиональной деятельности будущего специалиста. Ему нужны, подобные качества внимания, как способность наряду с этим воспринимать немного объектов (объем внимания), осуществлять несколько действий (распределение внимания), активно переносить внимание с одного объекта на другой (переключение внимания), сосредоточиваться на одном объекте (концентрация внимания), способность удерживать требуемую интенсивность внимания в течение длительного времени (устойчивость внимания) [112, с. 54].

Наряду с вышеперечисленными качествами современному специалисту в настоящее время требуется оперативное мышление, ему необходимо своевременно разобрать приходящую информацию, найти верное решение и стремительно его осуществить. Ему необходимо обладать неплохой оперативной и долговременной памятью – способность запоминать на короткое и долгое время большой объем информации и владеть ею.

Таким образом, занятия физической культурой оказывают многообразный эффект положительного воздействия на изменение умственной работоспособности и сенсомоторики у студентов разных курсов и институтов: больший – на студентов первого курса, меньший на студентов второго и третьего. Это говорит о том, что первокурсники преимущественно подвергаются утомлению в процессе учебных занятий в обстановках приспособления к обучению, поэтому для них занятия по физической культуре необходимы. Физические упражнения оказывают положительное воздействие на психические функции, развивают умственную и

эмоциональную стабильность к выполнению тяжелой умственной деятельности. Усовершенствование физического развития студентов, соответственно направлена на увеличение у обучаемых уровня отстающих физических качеств и морфофункциональных показателей.

### ***1.3. Организационно-педагогическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности студентов в вузе***

При построении работы на занятиях физической культурой в вузе большое значение имеет реализация организационно-педагогических условий. Главными из них, является выполнение следующих условий, которые могут быть положены в основу работы на занятиях физической культуре студентов. Во-первых, необходимо достаточно полно знать состояние здоровья студентов и принимать меры для его существенного улучшения. Для этого требуется, прежде всего, своевременное и качественное проведение углубленного медицинского осмотра студентов 1-го курса с последующим его повторением на старших курсах и анализом полученных данных. В ФГБОУ ВО Красноярском ГАУ проведению углубленного медицинского осмотра студентов 1-го курса уделяется особое внимание. Это мероприятие проводится сразу же после зачисления студентов в университет. В практике российского образования существует целый ряд подходов к организации здоровьесберегающей деятельности учебно-воспитательного процесса. Первый вариант управления процессом сохранения здоровья в учебном заведении осуществляется через здоровьесберегающую деятельность учебно-воспитательного процесса в вузе.

Деятельность по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях осуществляется на основе теоретического и практического опыта валеологии. Выделяют два основных организационных направления здоровьесбережения: валеологические центры и валеологические службы.

Валеологические центры дают человеку возможность быстрого получения информации о состоянии здоровья, о его динамике в связи с изменением образа жизни, применением корректирующих процедур [43, 53]. Это достаточно сложные комплексные структуры, создание которых возможно при крупных исследовательских центрах, какими являются университеты. В их задачу, наряду с решением проблем здоровья студентов вузов, также входит работа с общеобразовательными учреждениями. Но эта совместная деятельность затруднена вследствие «отчужденности» данных структур [53, с. 32].

Реализация второго направления – валеологической службы (службы здоровья, службы медико-психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса) является более перспективной, поскольку непосредственно связана с конкретным образовательным учреждением. Она не заменяет медицинскую службу и не является альтернативной ей. Исходя из понимания здоровья как единого феномена, содержащего психические, физические и нравственные компоненты, валеологическая служба консолидирует усилия специалистов разных профилей для педагогического, психологического, медицинского, социального, правового и любого другого содействия реализации прав каждого человека на созидание, охрану, укрепление и воспроизводство своего здоровья [52, с. 6].

Основными направлениями деятельности служб являются:

- мониторинг здоровья и диагностический скрининг;
- прогнозирование динамики здоровья и прогностический скрининг;
- подбор валеологических и оздоровительных технологий;
- осуществление коррекции образа жизни, количества и качества здоровья [117, с. 45].

Обеспечение управления деятельностью по охране здоровья обучающихся и воспитанников образовательных учреждений предполагает наличие ряда организационно-педагогических условий, которые рассматриваются нами как приведенная в систему совокупность

взаимосвязанных предпосылок, необходимых для осуществления здоровьесберегающей деятельности в рамках учебно-воспитательного процесса. В качестве основных компонентов организационных условий нами определены:

1) управление здоровьесберегающей деятельностью в учебном заведении согласно структурно-функциональной модели службы здоровья;

2) порядок взаимодействия основных субъектов здоровьесберегающей деятельности, способствующий согласованию педагогических и управленческих действий;

3) наличие локальных нормативных актов здоровьесберегающей деятельности;

4) наличие критериев оценки эффективности здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении.

Управление здоровьесберегающей деятельностью в учебном заведении должно строиться в соответствии со структурно-функциональной моделью службы здоровья или службы медико-психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса [117, с. 47].

Понятие «организация» (фр. *organisation*, от позднелат. *organiso* – сообщаю строгий вид, устраиваю) имеет три значения: 1) внутренняя упорядоченность, согласованность взаимодействия более или менее дифференцированных и автономных частей целого, обусловленных его строением; 2) совокупность процессов или действий, ведущих к образованию и совершенствованию взаимосвязей между частями целого; 3) объединение людей, совместно реализующих программу или цель и действующих на основе определенных процедур и правил [122, с. 305].

В литературе по общим аспектам управления термин «организация» употребляется в двух смыслах. Во-первых, как некое свойство, состоящее в рациональном сочетании и упорядочении всех элементов определенного объекта [72, с. 53]. В этом смысле «организация» может анализироваться как процесс взаимодействия людей для достижения цели [118, с. 71]. Во-вторых,

организация истолковывается как сам объект, обладающий определенным образом упорядоченной структурой [72, с. 64]. В данном случае это не что иное, как некое сообщество людей, которым необходимо соединить старания для получения того, что ни один из них не может совершить в одиночку [118, с. 71]. Таким образом, в общефилософском представлении организация как свойство, процесс является содержанием, в то время как организация, как объект, сообщество не что иное, как форма данного содержания [117, с. 118].

В педагогическом контексте понятие «организационно-педагогические условия» толкуются по всякому: О.В. Артюшкин, Э. Г. Скибицкий [11, с. 111] определяют, как совокупность процессов и взглядов, которая дает вероятность обучающимся учебного процесса результативно управлять процессом воспитания взглядов занимающихся при оптимизации учебной деятельности; Е.Ч. Козырева [51, с. 64], как совокупность объективных потенциалов, обеспечивающих благополучное решение назначенных задач; С.А. Нелюбов [78, с. 89], как основные принципы для объединения процессов деятельности по организации процессом создания информационной культуры личности и др. В.И. Андреев [8, 34], выделяет, что условия есть итог целенаправленного отбора, констатирования и использования элементов содержания, методов, а также организационных форм обучения для достижения дидактических целей.

Понятие «организация» из философского словаря имеет три значения: 1) внутренняя упорядоченность, слаженность взаимодействия разнообразных разграниченных и независимых частей единого, определенных его строением; 2) объединение процессов или поступков, ведущих к формированию и улучшению взаимосвязей между частями единого; 3) совокупность людей, коллективно разрабатывающих и реализующих программу или цель и функционирующих на основе поставленных процедур и правил [122, с. 75]. В литературе понятие «организация» используется в двух значениях. Во-первых, как определенное свойство, включающее в рациональном взаимодействии и разделении всех элементов назначенного объекта [72, с. 94], «организация»

рассматривается как процесс объединения людей для достижения цели [118, с. 85]. Во-вторых, «организация» определяется как объект, имеющий главным образом упорядоченной структурой [72, с. 89].

По мнению Н.В. Третьяковой [117, с. 189] для проектирования развития и обеспечения результативности здоровьесберегающей деятельности, необходимо. Во-первых, снабжение качества здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений; во-вторых, подходы к обеспечению качества здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций закономерно соответствовать требованиям мировой практики, воспроизведенным в стандартах и директивах Европейской ассоциации гарантии качества в высшем образовании (ENQA) и Международной организации по стандартизации (ISO). В-третьих, качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций, требует привыкания свойств его компонентов к специфике деятельности образовательных организаций по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. В-четвертых, научно доказать важнейшие течения в организации здоровьесберегающей деятельности: планированию, организации, проверке и оценке последствий. В-пятых, здоровьесберегающая деятельность должна включаться в различные направления учебного процесса [117, с. 189].

Условия обеспечения психологического комфорта в вузе: манера взаимоотношений студентов и преподавателей, студентов друг с другом; атмосфера дружелюбия; способность самореализации личности через организацию разнообразной деятельности; возможность заниматься и формироваться соответствующе личным психофизиологическим качествам и увлечениям; атмосфера творчества и красоты, появляющаяся одним из обстоятельств сохранения здоровья и развития активной личности.

По мнению, А. И. Тимонина социально-педагогическое обеспечение есть специфическая педагогическая деятельность по организации воспитания и развития системной совокупности ресурсов личностных,

институциональных, средовых, привлекаемых для осуществления процесса формирования личностно-профессиональной позиции индивида, которая предполагает определение функционального назначения каждого ресурса, установления взаимосвязей их функций в определенных организационно-педагогических условиях [115, с. 86].

В.В. Измайлова в своих исследованиях, уделяет большое внимание педагогическому обеспечению и рассматривает в контексте ресурсного подхода и через совокупность педагогических условий осуществления данного процесса. В рамках первого подхода педагогическое обеспечение можно представить в контексте социально-педагогического обеспечения и рассматривать как управление функционированием и развитием системой совокупности ресурсов, образовательного процесса [41].

Педагогическое обеспечение в работе И.В. Протасова предполагает создание: образовательной среды, обогащенной многообразием видов деятельности, их преемственностью и возможностью для самореализации личности; взаимодействия участников образовательного процесса на основе: диалогичности общения, рефлексивной деятельности, партнерских отношений [89, с. 131].

Медико-психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса не заменяет медицинскую службу и не является альтернативной ей. Исходя из понимания здоровья как единого феномена, содержащего психические, физические и нравственные компоненты, валеологическая служба консолидирует усилия специалистов разных профилей для педагогического, психологического, медицинского, социального, правового и любого другого содействия реализации прав каждого человека на созидание, охрану, укрепление и воспроизводство своего здоровья [52, с. 6].

Создание в вузе здоровьесберегающей обстановки и реализация ею работы в соответствии диагностике, профилактике, корректировки и консультации. Реализовывается наблюдение за состоянием здоровья самочувствия абитуриентов, поступивших в высшее учебное заведение,

корректировка и профилактика физического состояния студента в период его обучения. Формирование здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса в группе исходит инициатива от педагога. Данный метод показывает интеграцию воспитательного, обучающего и здоровьесберегающего качества деятельности педагога. Но данный способ не учитывает сотрудничество 3-х сред, влияние которых чувствует студент: родителей, университета, внешней среды.

В организационно-педагогическом обеспечении по здоровьесберегающей деятельности существуют три основополагающих направлений, критериев, процедур, которые подходят основным компонентам здоровья человека (физическому, психическому, социальному). Это разрешает любому обучающемуся студенческого коллектива четко представлять свои возможности и их реализацию в этих направлениях.

Г.К. Зайцев [38, с. 49] предлагает ряд ситуаций организационно-педагогического обеспечения условий по формированию здоровьесберегающей деятельности студентов:

- организация особенных ситуаций в учебном коллективе, формирующаяся на здоровьесберегающей мотивации здоровьесберегающей работы студентов;
- исследование организационно-методического обеспечения станет проходить с учетом внешнесредовых и внутрисредовых критерий и способностей определенного сектора педагогической системы в сохранении здоровья.
- станет реализовываться координация здоровьесберегающей работы валеолога, специалиста по психологии, тьютора группы и прочих педагогов в университете.
- осуществляется просветительская работа среди обучающихся ВУЗов здоровьесберегающего процесса, нацеленная на определение здоровьесберегающей деятельности.

- проводится наблюдение за состоянием здоровья обучающегося, миропонимания родителей с помощью анонимного анкетирования, мониторинга, психологических и физиологических обследований [38, с. 49].

Э.Н. Вайнер и ряд научных деятелей [24, с. 31] предложил составляющие организационно-педагогического обеспечения по сохранению здоровья обучающихся в учебно-образовательном процессе: мотивационный (цели сбережения здоровья обучающихся группы (закрепление физического здоровья, формирование личности и индивида); цели проектирования здоровьесберегающей деятельности в учебно-образовательном процессе; цели преобразования структуры педагогической системы учебного процесса в группах; цели диагностики, корректировки здоровьесберегающей деятельности педагогической системы); процедурный (приготовление программ и алгоритмов, обеспечивающих осуществление здоровьесберегающей функции любым преподавателем педагогического коллектива (программа работы куратора группы, преподавателя и др.; алгоритмы по раскрытию способностей учебной, внеаудиторной, внеинститутской и прочих видов деятельности и другое); выбор и осуществление средств здоровьесбережения в учебно-образовательном процессе (для преподавателей, студентов, родителей)); координационный (предпочтение и осуществление средств, вариантов и форм разъединения воздействий некоторых субъектов учебно-образовательного процесса); рефлексивный (самоанализ и самооценка осуществления здоровьесберегающей деятельности; установление связей и влияний элементов педагогической системы в определенных условиях на самочувствие ее участников) [24, с. 31].

Основной задачей здоровьесберегающей деятельности педагогики считается осуществление распорядка труда и отдыха обучающихся, снабжение ситуаций для деятельности, которые бы сформировали большую работоспособность с учетом времени образовательного процесса, позволили

бы отложить утомление и избежать переутомления. Эти условия можно поделить на три группы: внутрисредовые, внешнесредовые и психологические.

Внутрисредовые условия [87, с. 43]. Сбережение высокой работоспособности, отодвигание утомления и исключение переутомления подростков может быть лишь при верной постановки их труда и отдыха. Чтобы достичь желаемого результата нужно учитывать 8 главных моментов учебного времени: длительность занятия; длительность учебного дня и учебной недели; осуществление самого занятия; расписание занятий; перемены; экзамены; каникулы [87, с. 43]. Внешнесредовые условия. На здоровье, а как результат, и на работоспособность обучающихся значительное воздействие проявляет воздушно-тепловой режим, освещение и удобное положение при работе [114, с. 18].

Н.В. Тамарская, отмечает обязательные условия здоровьесберегающей деятельности, так как сохранение высокой работоспособности, отодвигание утомления и исключение переутомления студентов возможно только при правильной организации их труда и отдыха. Воспринимаются во внимание такие психологические факторы, как положительные эмоции, физическая возможность и социальное положение преподавателей, взаимоотношения студента и преподавателя, имидж преподавателя [114, с. 19]. Наряду со средовыми условиями организационно-методическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности включает:

- 1) программы для здоровьесберегающей деятельности (рекомендации по здоровьесбережению студентов, родителей на основе ведения тетрадей здоровья фельдшером, индивидуальных карт по физической культуре);

- 2) учебные программы и методические разработки, созданные преподавателями;

- 3) учебники и другие учебные пособия по валеологическому циклу дисциплин; положение о деятельности специальных служб

(здоровьесберегающей, психологической, медицинской) как единого здоровьесберегающего сектора (нормативные документы по ароматотерапии, положение о педагоге-организаторе здоровьесберегающей деятельности);

4) методику психологической диагностики в комплексе с психологическим проектированием (диагностика тревожности, самооценки, психологического климата в коллективе, развития интеллектуальной сферы);

5) методику диагностики педагогического процесса в аспекте здоровьесбережения [114, с. 20].

Наблюдение за изменением состояния здоровья студента включает обнаружение изменений и состояния физического, психического, нравственного и социального здоровья. Взаимосвязь характеристик здоровья с применяемыми в педагогическом процессе средствами, методами, способами, формами, учебным материалом позволяют установить характер воздействия обучения или воспитания на состояние здоровья обучающихся учебного процесса. Такой подход к отслеживанию здоровья и обеспечит непрерывный контакт преподавателей и других профессионалов, работающих со студентами. Наблюдение за состоянием здоровья студентов группы охватывает: отслеживание заболеваемости по численности пропущенных занятий в течение года; самоконтроль здоровья, персональных карт на занятиях физической культуры; психологическое обследование студентов не реже двух раз в год (самооценка, мониторинг работоспособности, внимания, памяти, активности) [71, с. 290]. Создание здоровьесберегающей деятельности со студентами обязан предусматривать мотивацию обучающегося и его родителей на сохранение здоровья, степень его личного здоровья, материальные условия жизни, внешнесредовые и внутрисредовые условия, в которых осуществляется процесс обучения [38, с. 47].

Организационно-педагогическая деятельность по здоровьесбережению возможно реализовываться при вытекающих условиях [114, с. 23]:

1) образование условий, та или другая группа попадет перед потребностью принимать решение противоречия: а) между существующей нехваткой степени здоровья у преподавателей и студентов и задачей его сбережения в педагогическом процессе; б) между потребностью выработать педагогический процесс здоровьесберегающим и отсутствием необходимых знаний и средств;

2) исследование организационно-методического обеспечения здоровьесбережения в учебно-образовательном процессе;

3) группировка субъектов учебно-образовательного процесса, ответственных за создание процесса здоровьесбережения;

4) просветительская и исследовательская работа, увеличение профессиональных навыков преподавателя в области здоровьесберегающей деятельности.

В практике российского образования присутствует полная последовательность подходов к осуществлению здоровьесберегающей деятельности учебно-образовательного процесса. 1-й подход работы над процессом сбережения здоровья в ВУЗе исполняется через здоровьесберегающую тенденцию учебно-воспитательного процесса в институте. Единая здоровьесберегающая деятельность университета воспроизводится, осуществляясь в организации психологически хорошей атмосферы, обеспечении формирования индивида соответственно индивидуальности, оптимальном исходя из убеждений сбережения здоровья студента, осуществления образовательного процесса на базе творчества. В наиболее позднем варианте замечается введение теоретических занятий по психологии здоровья в учебный план. Установлен план медико-профилактической работы, который подразумевает организацию для обучающихся условий, соответствующих санитарно-гигиеническим общепринятым мерам, наблюдение за состоянием здоровья и профилактическую работу, охватывающую в себя витаминизацию с использованием фармацевтических трав, профилактику воспалительных болезней горла,

профилактику и корректировку снижения остроты зрения, профилактику и коррекцию нарушений осанки. Но посреди описанных условий нет точных фактов для организационно-педагогического обеспечения [114, с. 22]. 2-й подход к реализации здоровьесберегающей деятельности – организация в университете здоровьесберегающей службы и исполнение ею работы по диагностике, профилактике, корректировке и беседе. Данной службой осуществляется наблюдение за состоянием самочувствия студентов, поступивших в университет, корректировка и профилактика физического состояния в период его обучения. Осуществлять воспитательные и обучающие задачи оздоровления [114, с. 25].

В организации процесса здоровьесбережения можно выделить два наиболее существенных аспекта [71, с. 291]. Во-первых, встречается направленность принятия целей здоровьесберегающей деятельности наряду с образовательными, воспитательными и развивающими целями учебно-воспитательного процесса. Данное имеет место быть в совместной мировоззренческой устремленности концепций, принятии комплексных программ, сосредоточенных на оздоровление: «Здоровье» и др. Во-вторых, в педагогической практике осуществление процесса здоровьесберегающей деятельности в университете проводится в течении образования психологического комфорта, снабжения оптимального исходя из убеждений сбережения здоровья обучающихся. Но при реализации этих критериев встречается смещение работы с управления процессом оздоровления в институте на осуществление данного процесса при отсутствии поставленных организационно-педагогических условий этого процесса. Что и ведет к упущению подобных мгновений, как работа с родителями, цельность образовательного, воспитательного и здоровьесберегающего аспектов учебно-образовательного процесса или, напротив, смене ситуаций, отражающих специфику управления [71, с. 290].

В организационно-педагогической деятельности по здоровьесбережению в учебно-воспитательном процессе есть 3 важных течения действий, мер, операций, которые отвечают главным к

составляющим здоровья человека (физическому, психическому, социальному). Это разрешает любому ясно представлять собственные способности и их осуществление в данных направленностях.

Есть обязательные условия, так как сбережение высокой работоспособности, отступление утомления и опускание переутомления подростков может быть лишь при верном осуществлении их труда и отдыха. Необходимо учитывать эти психологические факторы, как положительные эмоции, физический потенциал и социальное положение преподавателей, взаимоотношения обучающихся и обучающихся, образ педагога.

### ***Выводы по первой главе***

Проведенный теоретический анализ источников по проблеме здоровьесберегающей деятельности студентов в вузе (Н.Г. Аникеева, Л.А. Акимова, Э.Н. Вайнер, О.Н. Московченко, С.П. Романова, Н.В. Третьякова, М.Г. Янова и другие), позволяет сделать вывод, что проблема формирования здоровьесберегающей деятельности студентов вуза исследована недостаточно полно. Проблема здоровья студентов является комплексной и очень важной, а ее исследование тесно связано с непрерывным процессом развивающего обучения, лежащего в основе современных педагогических технологий. Эта проблема широко освещена учеными-исследователями в таких областях науки как психология, педагогика, медицина, социология, философия и целого ряда других наук.

Аргументируя значительную часть исследований в области здоровьесбережения нужно зафиксировать и большую степень изученности проблемы здоровья, потому что она является наиболее актуальной для человека. Тем не менее, анализ свидетельствует, что в ВУЗах мало внимания посвящают формированию здоровьесберегающей деятельности студентов. Уровень физического развития и психического состояния студентов довольно слабый. Так как в образовательный процесс высшей школы современные педагогические технологии используются нечасто, между тем, они направлены на воспитание надобности в ЗОЖ и формирование здоровьесберегающей деятельности студентов. Из-за не высокого уровня физической подготовки, недостатка знаний в области здоровьесберегающих технологий, большая часть преподавателей в вузе не могут построить учебно-образовательный процесс с точки зрения здорового образа жизни.

## **Глава 2. Методы и организация исследования.**

### ***2.1 Методы исследований***

Методы педагогического исследования – совокупность способов и приемов познания объективных закономерностей обучения, воспитания и становления. Разнообразие видов человеческих занятий определяет многообразный диапазон методов, которые классифицированы по наиболее разным аспектам. В ходе исследования определяются методы духовной, идеальной (в том числе научной) и методы материальной (практической) деятельности. По утверждению Г.А. Федотова, «собственно система методов, методология не имеет возможности ограничиться только сферой научного познания, она обязана выходить за ее пределы и обязательно включать в собственную орбиту и сферу практики» [119, с. 39]. В.И. Загвязинский считает, что методы психолого-педагогического исследования могут быть сгруппированы по различным признакам [37, с. 48]. По предназначению распознают в одном случае методы сбора фактического материала, его теоретического толкования, обращенного переустройства. В другом случае разделяют методы диагностики, объяснения, прогнозирования, коррекции, статистической обработки материала и т.д. Психолого-педагогические исследования он разделяет на две группы методов – эмпирического и теоретического исследования. Первая группа методов сформирована на опыте, практике, эксперименте и т. д., а вторая соединена с абстрагированием от чувственной реальности, построением моделей и т. п. Аналогичный подход к классификации методов психолого-педагогических исследований встречается в исследованиях В.П. Давыдова, который полагает, что в психологии и педагогике дробление методов исследования на эмпирические и теоретические, чисто символически. В разных источниках литературы по психологии и педагогике общенаучные логические методы исследования раньше не анализировались. В настоящее время большое внимание уделяется необходимости осознанного употребления данных методов в психолого-педагогических исследованиях. В.П. Давыдовым выдвигаются группы

эмпирических и теоретических методов психолого-педагогического исследования. К группе теоретических методов исследования он относит – теоретический анализ и синтез, отвлечение и конкретизацию, индукцию и дедукцию, метод моделирования; а к группе эмпирических – наблюдение, беседу, опросные методы (анкетирование, тестирование, социометрия), эксперимент и т.д. В.П. Давыдов, как и В.И. Загвязинский, считает вероятным выделение в группу вспомогательных методов психолого-педагогического исследования - математические и статистические методы интерпретации результатов [3, 36, 37].

В.П. Кохановский в своих работах рассматривает общенаучные логические методы познания [56, с. 37]. Анализ – деление объекта на составные части с целью их самостоятельного изучения. В словаре русского языка С.И. Ожегова под анализом понимается – метод научного исследования путем анализирования сторон, свойств, сложенных частей предмета [80, с. 78.] В философской литературе анализ рассматривается в разных смысловых значениях, где с различных сторон открывается сущность понятия – анализ (Б.А. Бирюков, И.Г. Герасимов, М.К. Мордашвили и др.): – используются в логике и теории познания в смысле главного логического значения, важной логической операции приобретения знаний главным образом логической обработки данных; – как метод исследования вообще, составляющий основу научного диалектического метода познания; – как метод изучения и отображения, формальных правил и структур, применяемых наукой; – как способ формирования знания о предмете в процессе его изучения, как особенный прием изучения явлений [119, с. 62]. По определению Г.А. Федотовой «обобщение – последовательный процесс перехода от единичного к общему, от менее общего к более общему знанию, определения общих свойств и признаков предметов, следствием чего выдвигается обобщенное понятие, суждение, закон, теория». Приобретение обобщенного знания обозначает большое отображение реальности, проникновение в ее сущность [119, с. 62]. По мнению С.И. Ожегова, обобщить значит сделать

вывод, сформулировать важнейшие итоги в общем положении, придать общее значение чему-либо [80, с. 51].

В педагогике существует множество методов. К наиболее распространенным методам относятся: анкетирование, наблюдение, психолого-педагогический эксперимент.

Анкетирование – метод эмпирического исследования, сформированный на опросе существенного количества участников процесса и применяемый для приобретения информации о схожести тех или иных психолого-педагогических явлений. Данный метод дает возможность определить общие убеждения, мнения людей по разным вопросам; узнать мотивацию их деятельности, систему отношений. Распознают следующие варианты анкетирования: личностное (при прямом контакте исследователя и участника анкетирования) или опосредованное (анкеты раздаются, а респонденты отвечают на них в любое время); индивидуальное или групповое; сплошное или выборочное [119, с. 65].

Наблюдение как метод сбора педагогической информации. Важным для наблюдения как научного метода являются: устремленностью к четкой, определенной цели; планомерность и систематичность; объективность в восприятии постигаемого и его фиксации [12, с. 71].

Психолого-педагогический эксперимент – комплексный метод исследования, обеспечивающий научно-объективную и доказательную проверку верности доказанной в начале исследования гипотезы. С помощью данного метода проверяется эффективность новшества в области обучения и воспитания, сопоставить важность разных факторов в структуре педагогического процесса и избрать лучшее для подобных условий их совмещение, показать нужные условия осуществления поставленных педагогических задач. Эксперимент позволяет показать повторные, стабильные, нужные, основные отношения между явлениями, т. е. осваивать закономерности, присущих для педагогического процесса [12, с. 71].

В психолого-педагогических исследованиях выделяют констатирующий и формирующий эксперименты. В констатирующем научный деятель экспериментальным путем определяет лишь состояние осваиваемой педагогической системы, констатирует факты последовательных связей, подчинённости между явлениями. Выработанные результаты предназначены для описания обстоятельства как сформировавшейся и повторяющейся или для изучения внутренних механизмов развития разных качеств личности педагогической деятельности. Важной характеристикой формирующего эксперимента заключается в том, что сам исследователь инициативно и положительно воздействует на осваиваемые явления [119, с. 43].

В педагогике физического воспитания в силу ее специфичности вплоть до недавнего времени о методологии говорили однозначно, подходили к рассмотрению педагогических явления с позиций марксистской философии. При обобщении методологические аспекты педагогики физического воспитания связаны с применением формальной логики. Специалист по методам обучения Р. Барроу указывает, что в обучении ведущее значение имеет понятие метода обучения, анализ его связей с другими понятиями – преподавание, учение, прием, средство обучения, его условия, факторы и т.д. В средневековье Р. Бэкон указал на искусственный опыт как на всемогущий источник всякого научного знания. Но развитие теории и понятия экспериментального метода было положено его соотечественником Ф. Бэконом. Он рассматривал эксперимент как важнейшее средство познания истины и покорения природы, как единственный способ преодоления несовершенства органов чувств и предрассудков разума [16, с. 19].

Педагогический эксперимент как метод исследования процесса физического воспитания обычно применяется в ходе педагогических исследований. Его цель – выявление взаимозависимости между последующими явлениями. Он требует активного вмешательства и точного определения педагогической структуры. Основная функция педагогического эксперимента

по физическому воспитанию состоит в проверке гипотез о связях элементов педагогической системы воздействия и его результатов [16, с. 21].

Согласно логике исследования далее рассмотрим и охарактеризуем методы исследования, применяемые нами в работе. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

*Анализ и обобщение научно-методической литературы.* В процессе исследования был проведен теоретический анализ проблемы сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающей деятельности, рассмотрен студенческий возраст, изучено организационно-педагогическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности студентов в вузе. С помощью данного метода нами сформированы следующие противоречия, выдвинута научная гипотеза, определена тема, цель, объект, предмет и задачи исследования.

*Анкетирование,* как основной метод сбора первичной информации, использовался для диагностики уровня активности студентов на занятиях физической культуры, которое включает вопросы, касающиеся критериев здорового образа жизни, оценка студентами своего психического состояния, причин неправильного питания, предложений по улучшению здорового образа жизни на занятиях физической культуры и в ВУЗе в целом. Для выяснения уровня активности в физкультурной деятельности, студентам предлагалось ответить на вопросы анкеты анонимно. Анкета проводилась с целью изучения проблем здорового образа жизни и создание благоприятных условий для формирования здоровьесберегающей деятельности у студентов аграрного университета.

*Педагогическое наблюдение.* Объектом педагогического наблюдения явились здоровьесберегающая деятельность студентов, методы, физическое, психологическое состояние студентов на занятиях физической культуры.

*Педагогический эксперимент.* На основании разработанной нами модели и программы формирования здоровьесберегающей деятельности

студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры, проводился педагогический эксперимент для практической проверки эффективности исследования.

Оценка уровня физического здоровья проводилась по таким показателям, как: физическое развитие, физиологические показатели, физические качества.

Физическое развитие определялось по показателям антропометрии: взвешивание, измерение длины тела, спирометрия и динамометрия.

Физиологические показатели оценивались:

- 1) Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, уд/мин;
- 2) Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек, мин.

Физические качества:

- 1) общая выносливость – бег на 3 км (мин, сек);
- 2) скоростно-силовые качества, ловкость – прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см);
- 3) силовая выносливость – подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз);
- 4) гибкость – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см).

Используемые в педагогической психологии методы исследования характеризуются комплексностью и включенностью в педагогический процесс. Таким образом, анализ и обобщение литературных источников позволяют глубже понять проблему здоровьесберегающей деятельности студентов. Анкетирование помогает разобраться в проблеме здорового образа жизни студентов. Сущность педагогического наблюдения состоит в усвоении педагогического процесса. Педагогический эксперимент осуществляется благодаря поставленным заранее исследовательским целям, с помощью организованной деятельности преподавателя и студента.

При совмещении педагогических и физиологических методов исследования, и методов психологического анализа, восстанавливается

направленность педагогических исследований. Направление исследования определяется не фактом применения разных методов, а задачами научной работы. При такой постановке вопроса в любом педагогическом исследовании главным являются педагогические методы. Поэтому они выявляют педагогическую сущность разрабатываемой проблемы.

## **2.2. Организация исследования**

В организации экспериментальной работы были выделены четыре последовательных этапа.

**Первый этап** – поисковый (с октября 2014 по май 2015 гг.) осуществляется изучение литературных источников, выявляется состояние проблемы по формированию здоровьесберегающей деятельности студентов ВУЗа. Определяются объект, предмет, цель, и база исследования, формулируются гипотеза и задачи.

**Второй этап** – проектно-констатирующий (с сентября по декабрь 2016 г.), включает разработку модели формирования здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры. Проведение поисковых исследований на студентах 1 курса агроуниверситета. Делаются доклады на конференциях, написание статей по теме магистерской диссертации.

На этапе констатирующего эксперимента решались следующие задачи:

- изучить уровень сформированности знаний у студентов в области здоровьесберегающей деятельности;
- оценить уровень физического развития и физической подготовленности студентов на занятиях физической культуры;
- исследовать факторы негативно влияющие на здоровый образ жизни студентов в ВУЗе по результатам анкетирования.

На основании выявленных задач констатирующего этапа эксперимента, исследовался уровень сформированности знаний у студентов в

области здоровьесберегающей деятельности. В качестве основного метода было выбрано анкетирование. В анкетировании принимали участие 14 студентов экспериментальной группы, студенты первого курса специальности «Агроинженерия», группа Эл-11 ФГБОУ ВО Красноярского государственного аграрного университета.

Исследовательская работа на данном этапе осуществлялась следующим образом: студенты I курса института энергетики и управления энергетическими ресурсами агропромышленного комплекса специальности «Агроинженерия» Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования Красноярского государственного аграрного университета, составная часть студентов - юноши в возрасте 18-19 лет, в ходе занятий физической культуры, на основе розданных нами анкет проводилось анонимное анкетирование студентов агроуниверситета и проводили анализ полученных данных результатов анкетирования.

В процессе анкетирования студентов, содержание которых было ориентировано на выявление познаний о здоровом образе жизни и значимости для последующего приобретения знаний в здоровьесберегающей деятельности.

В результате анкетирования было сформировано представление о том, что большая часть студентов имеют представление о здоровом образе жизни и его формирующих:

- регулярные занятия физической культурой и спортом (78,6%);
- рациональный режим труда и отдыха (71,4%);
- правильное питание (64, 3%);
- отсутствие вредных привычек, на примере курения (61,1%).

Анализ полученных данных исследования анкет показал, что 66,6 % студентов оценивают свое состояние здоровья – хорошее, 11,1 % опрошенных не задумываются над своим здоровьем, 16,7% - слабое, 5,5 % -

удовлетворительное. 94,4 % опрошенных не имеют никаких хронических заболеваний.

На вопрос о сохранении здоровья, наиболее важным считают:

- хорошие экологические условия – 23,7%;
- регулярные занятия спортом – 23,7 %;
- выполнение правил здорового образа жизни – 18,4 %;
- хорошая наследственность – 15,8%;
- занятия о том, как заботиться о своем здоровье – 10,53%;
- отсутствие физических и умственных перегрузок – 5,26%;
- возможность консультации и лечения у хорошего врача – 2,63%.

Анкетирование показало, что традиционное обучение студентов специальности «Агроинженерия», не дает возможность в полной мере знакомить с базовыми курсами по здоровому образу жизни на занятиях в общем образовательном процессе. Поэтому формирование здоровьесберегающей деятельности у студентов на занятиях физической культуры необходимы.

**Третий этап** – экспериментально-формирующий (с января по март 2016 г.), заключался в доказательном обосновании разработки и реализации программы формирования здоровьесберегающей деятельности студентов, разработке методических рекомендаций по формированию здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры.

На раскрытие эффективности формирующего этапа педагогического эксперимента. Цель данного этапа состояла в проверке уровня подготовленности студентов вуза к здоровьесберегающей деятельности в результате реализации разработанной программы здоровьесберегающая деятельность студентов на занятиях физической культуры. Оценка итогов как результата деятельности студентов к формированию здоровьесберегающей деятельности мы понимаем как научно-обоснованную, целенаправленную

систему сбора, обработки и анализа информации о качественных и количественных параметрах изучаемых качествах личности студента.

Формирующий эксперимент проводился на базе Красноярского государственного аграрного университета в период с 2015 по 2016 гг. Была подобрана контрольная и экспериментальная группы студентов, обучающихся по специальности «Агроинженерия».

В эксперименте приняли участие студенты ФГБОУ ВО Красноярского государственного аграрного университета. Контрольная группа состояла из студентов специальности «Агроинженерия», группа Эл-12, экспериментальную группу составили студенты первого курса той же специальности, группа Эл-11. Преподавание физической культуры в этих группах осуществлялось по экспериментальной программе, и разработанной нами теоретической модели формирования здоровьесберегающей деятельности студентов на занятиях физической культуры.

Исследования проводились в течение двух лет обучения – с октября 2014 года по май 2016 года. В эксперименте приняли участие 28 человек, из которых были сформированы 2 группы: контрольная (14 человек) экспериментальная (14 человек). Комплексная оценка уровня физического здоровья проводилась в начале и в конце учебного года.

По сравнению с констатирующим этапом на формирующем этапе было проявлено изменение разных параметров здорового образа жизни осознании студентов. В первую очередь в здоровом образе жизни они выделили занятия физической культурой и спортом, посещение секций, что свидетельствует о результативности нашей программы в плане формирования мотивации к занятиям физической культурой как основе здорового образа жизни и здоровьесберегающей деятельности. В то же время компоненты правильного питания у студентов контрольной группы снижены по сравнению с экспериментальной группой.

**Четвертый этап** – заключительно-обобщающий (апрель – май 2016 г.), формулирование выводов, анализ результатов исследования, оформление текста диссертации, предзащита на кафедре.

### ***Выводы по второй главе***

На основании изученных источников научной литературы по организации и методологии педагогического исследования, можно сделать вывод, что методика педагогического исследования – совокупность способов и приемов организации и регуляции педагогического исследования, порядок их применения и интерпретация полученных результатов при достижении определенной научной цели, а также познания объективных закономерностей обучения, воспитания и становления.

Для решения поставленных задач мы в своем эксперименте применяли следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

В организации экспериментальной работы были выделены четыре последовательных этапа: поисковый (с октября 2014 по май 2015 гг.); проектно-констатирующий (с сентября по декабрь 2016 г.); экспериментально-формирующий (с января по март 2016 г.); заключительно-обобщающий (апрель – май 2016 г.).

Обобщенные результаты исследования, полученные в ходе проектно-констатирующего эксперимента на основе анкетирования студентов Красноярского государственного аграрного университета (ФГБОУ ВО Красноярский ГАУ), позволили обнаружить уровень развития подготовки на здоровый образ жизни в условиях учебно-образовательного процесса в университете. Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе в период с 2015 по 2016 гг. Были подобраны контрольная и экспериментальная группа студентов, обучающихся по специальности «Агроинженерия».

### **Глава 3. Экспериментальная работа по формированию здоровьесберегающей деятельности студентов**

#### ***3.1. Модель формирования здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры***

В процессе исследования научных работ В.И. Звягинцева [40, с. 76], А.С. Москалева [74, с. 45] нами разработана модель формирования здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры, с целью приобретения студентами «здорового» отношения к физическим занятиям, физкультурно-оздоровительным мероприятиям, опытом совершенствования физического состояния, формирования здоровьесбережения на занятиях физической культуры.

По определению М.Н. Савосиной, модель – это сознательно организованная форма объекта для повторения отдельных характеристик настоящего объекта, подлежащего исследованию. Моделирование определяется как система, которая в некоторых соответствует предмету изучения. Моделирование, здесь, выступает как метод прямого познания действительности при помощи искусственно изобретенных или естественных моделей, в реальных отношениях схожести предмету изучения [96, с. 78] В.В. Краевский в своей работе отмечает, «...главным признаком модели сущего – теоретической модели – является то, что она представляет некоторую четкую фиксированную связь элементов, предполагает определенную структуру, отражающую внутренние, существенные отношения реальности. Нормативная модель, как и теоретическая модель, является идеализированной и обобщенной. Она не представляет непосредственного проекта, «сценария» педагогической деятельности, а является лишь реализуемым впоследствии прообразом таких проектов» [58, с. 93].

Физическая культура как вид деятельности представляет как фактор общества, создающего возможность жизнеобеспечения, способ и мера исполнения сущностных сил и качеств обучающегося. Из этого следует, важность физической культуры и как предмета, и как вида деятельности,

разрешающей выдвигаться основным фактором воспитания знаний здоровьесберегающей деятельности. Ослабленное здоровье студентов, выделенные причины и недостаточную разработку программ разного направления по физической культуре, мы получили полное обоснование содержательной разработки программы для формирования здоровьесберегающей деятельности со студентами, которая имеет конкретные рекомендации, специфические задания. При разработке программы мы базировались на разную методическую документацию.

Представим основные структурные единицы нашей модели (рис.3), которая включает 4 блока: мониторинг здоровья студентов на занятиях физической культуры; формирование знаний, умений, навыков в области здоровьесберегающей деятельности; организация массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий; обеспечение безопасности на занятиях физической культуры.

Первый блок - мониторинг здоровья студентов на занятиях физической культуры, включает: оценка физических качеств студентов на занятиях физической культуры (общая выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость, силовая выносливость, гибкость); оценка физического состояния (с помощью инструментальных методов и расчетных формул определить уровень физического развития и физического состояния) [75, с. 18]; исследование функционального состояния (оценка и измерение частоты пульса (ЧСС), систолическое и диастолическое артериальное давление); создание кабинета здоровья, на базе кафедры физической культуры, с целью формирования здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры, проведение мониторинга за здоровьем студентов, и организация научно-исследовательской лаборатории.

Второй блок - формирование знаний, умений, навыков в области здоровьесберегающей деятельности, включает: проведение мероприятий по пропаганде здорового образа жизни на занятиях физической культуры

(лекции, беседы, консультации по проблемам здоровьесберегающей деятельности на занятиях физической культуры, профилактика вредных привычек); разработка и проведение тематических семинаров, участие в конференциях по здоровьесбережению в ВУЗе.

Третий блок - участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, включает: участие во всероссийской, краевых, городских, районных Спартакиадах, спортивных праздниках (Краевая универсиада по спортивному ориентированию, спортивному туризму и т.д., «Сибирский Азимут», Чемпионаты СФО, «Кросс Нации», «Лыжня России», эстафета ко Дню Победы, а также проведение спортивных праздников на территории ФГБОУ ВО Красноярский ГАУ: мультиспорт во Всемирный день здоровья, открытие ледового катка «Лёд-Надежды», «Мы вместе» и т.д.); создание условий для работы спортивных секций; регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.

Четвертый блок - обеспечение безопасности здоровья на занятиях физической культуры: инструкция по охране труда на занятиях физической культуры (обеспечение безопасности на занятиях физической культурой достигается: поддержания дисциплины в процессе занятия, правильная организация и методика проведения всех форм физической подготовки, проверка преподавателем готовности мест занятий, исправности оборудования и инвентаря, обеспечением страховки и оказанием помощи при выполнении упражнений, связанных с риском и опасностью, учетом соответствия состояния здоровья и физической подготовленности студентов содержанию занятий, постоянно наблюдению за внешними признаками утомления, обморожения у занимающихся во время занятий лыжной подготовкой. Соблюдение мер личной безопасности студентов обеспечивается: началом и окончанием выполнения заданий только по команде преподавателя; овладению приемам само страховки и страховки, при выполнении учебно-тренировочных заданий; выполнением задания на самоподготовку, соблюдением формы одежды и её подгонкой с учётом места

занятия, погодных условий и их содержания, прохождение медицинского осмотра ежегодно, обязательное привитие от клещевого энцефалита).



Рисунок 3 – Модель формирования здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры

### ***3.2. Разработка и реализация программы здоровьесберегающей деятельности студентов на занятиях физической культуры***

В соответствии с поставленными задачами исследования в данном параграфе исследуемые процессы рассматриваются применительно к студентам 1-3 курсов аграрного университета.

В данном параграфе показана экспериментальная работа по разработке и реализации рабочей программы формирования здоровьесберегающей деятельности студентов на занятиях физической культуры, предназначенный для подготовки студентов ФГБОУ ВО Красноярского государственного аграрного университета. Физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство. Особенностью изучаемой дисциплины является то, что она рассчитана на формирование у молодого поколения нового мышления, в котором самой большой жизненной ценностью являются здоровье и активное долголетие. Знания и навыки успешного освоения здоровьесохраняющих технологий для сохранения и укрепления своего здоровья, приобретаемые студентами в результате освоения дисциплины, необходимы для всех специалистов. Только здоровое население может способствовать экономическому благополучию страны. Целью здоровьесберегающей деятельности студентов на занятиях физической культуры является формирование профессионально важных физических качеств, способствование формированию психической устойчивости, приобретение знаний в области здоровьесбережения. На занятиях физической культурой студенты приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают формирование здоровьесберегающей деятельности. Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной

работоспособности. При правильной организации занятия физической культурой могут стать важным средством в предупреждении переутомления, нервных срывов и неврозов при подготовке к зачетам и экзаменам. Исследования показывают, что включение в программу теоретических занятий по здоровьесбережению и практических занятий по спортивному ориентированию, оказывают формирование здорового образа жизни и меры сохранения и укрепления здоровья, а также совершенствованию органов чувств, мышечно-двигательной чувствительности, зрительного и слухового восприятия, развитию памяти, особенно зрительно-двигательной.

При проведении лекционных занятий мы учитывали совместное определение основных источников активности студентов, позволяющих актуализировать расширение, усвоение необходимой информационной базы по сохранению и укреплению здоровья. В русле существующих проблем, требующих глубокого изучения, мы рассматривали такие темы, как:

- физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков: здоровьесберегающая деятельность в ВУЗе; физическое состояние студента и контроль за его уровнем здоровья; основы физической подготовки; способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений, навыков;

- формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: основы здорового образа жизни; развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

- физкультурно-спортивная деятельность – средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей: влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности; использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков; общая и специальная подготовка в системе физического

воспитания; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

По нашим исследованиям, теоретические занятия разрешали студентам увеличить объем своих знаний в области профессиональной деятельности в контексте профессионально-прикладной физической подготовки.

На практических занятиях студенты экспериментальной группы осваивали разные тематики, способствующие сохранению и укреплению здоровья:

- определение физического состояния: инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой, разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями; измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; определение параметров функционального состояния организма студентов: артериальное давление, задержка дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); определение уровня физической подготовленности студентов: бег 100 м; для девушек бег 2000 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 3000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед, прыжок в длину с места;

- лёгкая атлетика: кроссовая подготовка; основы техники бега на короткие дистанции; основы техники бега на средние и длинные дистанции; основы техники прыжков в длину;

- лыжная подготовка: основы техники 2-х шажного, 4-х шажного, одношажного, безшажных ходов; основы горнолыжной техники лыжника-гонщика; основы техники конькового хода;

- спортивные игры: основы техники и тактики игры в футбол; основы техники и тактики игры в волейбол; основы техники и тактики игры в баскетбол; основы техники и тактики игры в хоккей;

- гимнастика: общеразвивающие упражнения; упражнения на гибкость равновесие координацию;

- туризм: походы с освоением туристических навыков, обучению ориентации на местности;

- спортивное ориентирование: общая и специальная физическая подготовка; специальная техническая и тактическая подготовка; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия.

А также включение в программу семинарские занятия по формированию знаний, умений, навыков в области здоровьесберегающей деятельности, будет способствовать активному, деятельному, самостоятельному применению студентами средств физической культуры для собственного физического самосовершенствования. Нужные для этого знания, умения и навыки развивались в процессе учебных занятий, закреплялись и улучшались во внеаудиторной деятельности студентов.

Разработанная рабочая программа представлена, в приложении А. Далее рассмотрим реализацию рабочей программы здоровьесберегающей деятельности студентов на занятиях физической культуры.

М.Г. Янова в своей работе рассматривает понятие «реализация» в латинском «realis» – осуществление плана, идеи. Реализация в педагогике рассматривается как воплощение педагогической модели, технологии непосредственно в педагогическую деятельность [126, с, 205].

*Программа включает в себя следующие задачи:*

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- приобретение знаний основ теории и методики физической культуры и здоровьесберегающих технологий;
- формирование профессионально важных физических, психологических качеств;
- способствование формированию психической устойчивости смелости, решительности, инициативы, выдержки и самообладания;
- овладение системы знаний по мониторингу функционального состояния.

*Успешная реализация данной программы возможна за счет:*

- научно-обоснованного подбора средств, методов и форм обучения;
- высокого уровня методической подготовки профессорско-преподавательского состава и качества проведения учебных занятий;
- обеспечение практической направленности обучения и воспроизведения на учебных занятиях по здоровьесберегающей деятельности студентов на занятиях физической культуры;
- проявления интереса студентов к усвоению объема информации о здоровье, в мотивации к здоровьесберегающей деятельности.

*Программа будет реализована, благодаря:* материально-технической базе университета; организационно-педагогическому обеспечению образовательного процесса; формирования знаний, умений, навыков в области здоровьесберегающей деятельности; обеспечения безопасности здоровья на занятиях физической культуры.

При реализации программы мы опирались на следующие параметры: наблюдать за действиями и приемами при решении определенных задач; за продвижением от незнания к знанию, вносить вовремя нужные поправки в

деятельность, приспосабливать их к постоянно изменяющейся, но контролируемой ситуации.

*Оценка эффективности программы* определялась по уровню физического здоровья в начале и в конце учебного года. Где в экспериментальной группе уровень физического здоровья улучшились и сформировались понятия о здоровом образе жизни, по сравнению с началом учебного года, а в контрольной группе были незначительные изменения, которые не повлияли на уровень развития в целом.

Исследования проводились в течение двух лет обучения – с октября 2014 года по май 2016 года. В эксперименте приняли участие 28 человек, из которых были сформированы 2 группы: контрольная (14 человек) экспериментальная (14 человек).

Физическое развитие определялось по показателям антропометрии: взвешивание, измерение длины тела и динамометрия (табл.1)

Таблица 1 – Показатели определения физического развития

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	В начале учебного года	В конце учебного года	В начале учебного года	В конце учебного года
Взвешивание, кг	72,0	75,0	78,0	78,5
Измерение длины тела, см	176	176	174	175
Динамометрия, кг	50,5	51,0	46,7	50,5

Из данных таблицы 1, можно наблюдать, как меняются основные показатели по сравнению с началом года.

Физиологические показатели оценивались:

- 1) Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, уд/мин;
- 2) Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек, мин.

Таблица 2 – Оценка физиологических показателей студентов 1 курса

Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	В начале учебного года	В конце учебного года	В начале учебного года	В конце учебного года
Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, уд/мин	75±1,1	78±0,9	66±0,8	60±1,1
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек, мин.	121±2,3	120±2,1	108±3,1	96±1,8
Оценка физических показателей	46 %	42 %	42 %	36 %

Из данных таблицы 2 видно, что реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку, в начале учебного года у обеих групп удовлетворительная, в конце учебного года у экспериментальной группы реакция – хорошая.

Со студентами обеих групп было проведено тестирование основных физических качеств в начале и в конце учебного года, данные которого представлены в таблице 3. За учебный год у студентов экспериментальной группы в целом отмечалось достоверное улучшение результатов показателей физической подготовки (по  $t$  – критерию Стьюдента) при достоверном различии средних величин ( $P \leq 0,05$ ,  $P \leq 0,01$ ) (Таблица 3).

Таблица 3 - Нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками

Наименование упражнений	Контрольная группа (n=14)		$P$	Экспериментальная группа (n=14)		$P$
	В начале года	В конце года		В начале года	В конце года	
Бег на 3 км (сек)	815,2±5,1	803,3±4,4	$\geq 0,01$	830,5±3,4	770,2±4,2	$\geq 0,01$
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	230,5±0,2	231,6±0,2	$\geq 0,05$	230±0,3	250±0,2	$\geq 0,05$
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12,9±0,8	12,9±0,8	$\geq 1$	12,6±0,8	15,8±0,7	$\geq 0,001$
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см).	8,6±0,6	9,4±0,6	$\geq 0,01$	9,8±0,5	11,9±0,5	$\geq 0,01$

Так из данных таблицы, видно, что у экспериментальной группы в конце года происходит улучшение по физическим качествам. Положительная динамика результатов тестов физической подготовки доказывает результативность использованных определенных принципов физического воспитания, средств, форм, методов в процессе экспериментальной работы и улучшение физических качеств.

Для студентов контрольной группы образовательный учебный процесс проходит в соответствии с объемом и требованиями, предусмотренные ФГОС ВПО. Экспериментальная группа в течение года занималась по экспериментальной рабочей программе, с включением в программу раздела по формированию здоровьесберегающей деятельности.

Далее на основании анкетных данных мы проанализировали стимулы, которые студенты рассматривают как компоненты здорового образа жизни.

Таблица 4 – Основные меры, применяемые студентами, для поддержания своего здоровья.

Компоненты здорового образа жизни	Контрольная группа	Место	Экспериментальная группа	Место
Занятия физической культурой и спортом, посещение секций	30,43	2	34,78	1
Соблюдение режима дня	8,69	3	8,69	3
Соблюдение санитарно-гигиенических норм	39,13	1	26,09	2
Правильное питание	4,35	4	8,69	3

Из таблицы 4, видно, что по сравнению с констатирующим этапом на формирующем этапе было проявлено изменение разных параметров здорового образа жизни осознании студентами. В первую очередь в здоровом образе жизни они выделили занятия физической культурой и спортом, посещение секций, что свидетельствует о результативности нашей программы в плане формирования мотивации к занятиям физической культурой как основе здорового образа жизни и здоровьесберегающей деятельности. В то же время компоненты правильного питания у студентов контрольной группы снижены по сравнению с экспериментальной группой.

### ***3.3. Разработка методических рекомендаций по формированию здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры***

Методические рекомендации по формированию здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры разработаны в целях формирования физической культуры личности и способности ею направленного использования разных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, что способствует формированию здоровьесберегающей деятельности студентов.

В основу данных рекомендаций положена «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р.». Целью Стратегии является создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта. Одной из задач стратегии является разработка, и реализация комплекса мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни.

В ФГБОУ ВО Красноярском государственном аграрном университете, студенты обучаются по 34 не физкультурной направленности. Деятельность данных специальностей связана с повышенной умственной работой и высоким напряжением ЦНС. Малоподвижный образ жизни, постоянная работа за компьютером, плохая вентиляция в помещении, все эти факторы негативно влияют на здоровье будущих специалистов.

Поэтому в высших учебных заведениях физическая культура играет ведущую роль и решает задачи:

- ускоренное профессиональное обучение;

- достижение высокой работоспособности и производительности труда в избранной профессии;
- использование средств физической культуры для активного отдыха и восстановления работоспособности;
- выполнение общественных обязанностей по внедрению физической культуры и спорта в трудовом коллективе

Согласно учебному плану, в учебное расписание занятия по физической культуре в неделю ставят 2-4 часа, и из этого времени часть студентов не посещают занятия, этого времени недостаточно для достижения необходимых навыков в профессиональной деятельности специалиста данного профиля. Студентам на занятиях по физической культуре в вузе необходимо научиться отбору, систематизации и составлению комплексов упражнений и использованию соответствующих методик для целенаправленного формирования профессионально важных свойств и качеств личности будущих руководителей производства.

*Рекомендации по формированию здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры:*

- проходить медицинское обследование в установленные сроки;
- систематически посещать занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- соблюдать рациональный режим учебного труда, отдыха, питания и обеспечивать в течение каждого дня достаточную двигательную активность;
- самостоятельно заниматься упражнениями по указанию преподавателя и получать необходимые консультации;
- осуществлять самоконтроль состояния здоровья и физического развития, физической и спортивной подготовки;
- занятия, включенные в расписание, рассматривать не как учебную нагрузку, а как средство активного отдыха и восстановление сил после напряженной умственной работы.

Данные рекомендации это всего лишь один из путей решения проблемы по формированию здоровьесберегающей деятельности в вузе.

### ***Выводы по третьей главе***

В экспериментальной главе представлены принципы разработки модели и разработка, реализация рабочей программы формирования здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры.

Разработана модель формирования здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры, включающая 4 блока: мониторинг здоровья студентов на занятиях физической культуры; формирование знаний, умений, навыков в области здоровьесберегающей деятельности; организация массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий; обеспечение безопасности на занятиях физической культуры.

Исследования показывают, что включение в программу теоретических занятий по здоровьесберегающей деятельности и практических занятий по спортивному ориентированию, оказывают формирование здорового образа жизни и меры сохранения и укрепления здоровья, а также улучшению органов чувств, мышечно-двигательной чувствительности, зрительного и слухового восприятия, развитию памяти, особенно зрительно-двигательной.

Разработаны методические рекомендации по формированию здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры разработаны в целях формирования физической культуры личности и способности ею направленного использования разных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки, что способствует формированию здоровьесберегающей деятельности студентов.

## *Заключение*

Современные условия в вузе диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям студенческой молодежи. Из-за перегрузки учебной деятельности у студентов все чаще наблюдается психическое перенапряжение и срыв в работе систем организма. В итоге, в последние годы самочувствие студенческого контингента имеет явно выраженную тенденцию к его ухудшению. Изучение ряда подходов и анализ теоретических предпосылок проблемы научного обоснования и разработки организационно-педагогического обеспечения формирования здоровьесберегающей деятельности студентов вуза, разработанных и описанных в научной литературе, позволило доказать новые варианты решения намеченной проблемы.

1. Анализ психолого-педагогической литературы и исследование состояния проблемы сохранения здоровья показал, что проблема формирования здоровьесберегающей деятельности студентов вуза исследована недостаточно полно;

2. В процессе исследования нами разработана модель формирования здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культуры, с целью приобретения студентами здорового образа жизни к физическим занятиям, физкультурно-оздоровительным мероприятиям, развития совершенствования физического состояния, формирования здоровьесбережения на занятиях физической культуры;

3. Разработана и реализована программа формирования здоровьесберегающей деятельности студентов на занятиях физической культуры, с включением в программу теоретических занятий по здоровьесберегающей деятельности и практических занятий по спортивному ориентированию, которые оказывают влияние на формирование здорового образа жизни и направленные на сохранение и укрепление здоровья;

4. Разработаны методические рекомендации по формированию здоровьесберегающей деятельности студентов агроуниверситета на занятиях физической культурой.

В исследовании реализованы цель и поставленные задачи. Положения, выносимые на защиту, отражены в теоретической и экспериментальной частях исследовательской работы.

### ***Библиографический список***

1. Абаскалова, Н.П. Педагогика здоровья: новый этап развития / Н.П. Абаскалова, В.Н. Ирхин, А.Г. Маджуга // Стерлитамак: Фобос, 2014. – 242 с.
2. Агишева, Н.К. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / Н.К. Агишева и др. – Киев. – Здоровья, 1982. – 296 с.
3. Адольф, В.А. Магистерская диссертация: на пути становления профессионала в сфере образования: учебно-методическое пособие / В.А. Адольф, И.Ю. Степанова. – Красноярск, 2011. – 244 с.
4. Акимова, Л.А. Педагогика здоровья / Е.М. Голикова, Н.В. Сократов, П.П. Тиссен. – Оренбург: Экспресс-печать, 2013. – 428 с.
5. Акимова, Л.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии как средство сохранения, укрепления, формирования здоровья обучающихся, психологии и педагогики. / Л.А. Акимова // Современное состояние и перспективы развития психологии и педагогики», сборник статей Международной научно - практической конференции. – Уфа, Аэтерна, 2015. – 6-9 с.
6. Ананьев, Б. Г. Психология и проблемы человекознания / Под ред. А. А. Бодалева // Воронеж, НПО «МОДЭК», 1996 г. – 384 с.
7. Ананьев, Б.Г. Структура развития психофизиологических функций взрослого человека / Б.Г. Ананьев // Возрастная психология взрослых. – 1971 г.
8. Андреев, В.И. Педагогика: учебный курс для творческого саморазвития / В.И. Ананьев // Казань: Центр инновационных технологий, 2000. – С. 124.
9. Аникеева, Н.Г. Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов при профессиональной подготовке в ВУЗе / Н.Г. Аникеева // дис. ... канд.пед.наук. Тюмень, 2009 г.
10. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин // М.: Медицина, 1976. – 447 с.

11. Артюшкин, О.В. Организационно-педагогические условия формирования информационной культуры личности обучающегося средствами информатизации: дис. ... канд. пед. наук. – Новокузнецк, 2005. – 255 с.
12. Бабанский, Ю.К. Проблемы повышения эффективности педагогических исследований. – М. – 1982.
13. Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский. М.: Медицина, 1979. – 298 с.
14. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988. – с. 208.
15. Безруких, М.М. Здоровьесберегающая школа. / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, В. Безобразова. – М.: Педагогический университет "Первое сентября", 2006. – 72 с.
16. Белоус, В.А. Организация научных исследований по физической культуре в вузе / В.А. Белоус, В.А. Щеголев, Ю.Н. Щедрин // учебно-методическое пособие. – СПб: СПбГУИТ – МО, 2005. – 72 с.
17. Бирюкович, А.А. Биоритмы сердечной деятельности и движения в онтогенезе человека / А.А. Бирюкович // автореф. дис. докт. биол. наук. – М. –1973. – 36 с.
18. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / учебное пособие / А.А. Бишаева. – М.: КНОРУС, 2016. – 304 с.
19. Бондаревская, Е.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания / Е.В. Бондаревская, С.В. Кульневич // Уч.пособие для педвузов. – Москва - Ростов-на-Дону: Творческий центр "Учитель". – 1999. – 55 с.
20. Бондарь, С.Б. Вопросы методологии развития физической культуры // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке: матер.междунар.конгр. – М., 2004.– 175 с.
21. Бондин, В.И. Валеология: физическое состояние и здоровье человека / В.И. Бондин. – Ростов-на-Дону: Издательство РГПУ. – 1998. – 163 с.

22. Бордуков, М.И. Функциональная производительность организма при двигательной деятельности и методы её оценки / М.И. Бордуков // учебное пособие. – Красноярск, 2014. – 156 с.
23. Борисова, Л.Н. Динамика интеллектуального развития взрослых и ее зависимость от уровня их образования / Л.Н. Борисова // автореф. дис. канд. пед. Наук. – 1990. – 16 с.
24. Вайнер, Э.Н., Педагог-валеолог / Э. Вайнер, М.Н. Костикова, Н.Г. Яроненко. – М. – 1997.
25. Вайнер, Э.Н. Валеология / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2001. – 414 с.
26. Воложин, А.И. Болезнь и здоровье: две стороны приспособления / А.И. Воложин, Ю.К. Субботин. – М.: Медицина, 1998. – 480 с.
27. Гамезо, М.В. Возрастная и педагогическая психология / М.В. Гамезо. – М.: Просвещение, 1984. – 256 с.
28. Гаркави, Л.Х. Адаптационные реакции и резистентность организма / Л.Х. Гаркави, Е.Б. Квакина, М.А. Уколова. – Ростов-на-Дону: Издательство РГУ, 1990. – 224 с.
29. Гогун, Е.Н. Интеллектуальные задачи как педагогическое средство подготовки спортсменов к преодолению экстремальных ситуаций соревновательного характера (стрельба из лука): автореф. дисс. канд. пед. наук / Е.Н. Гогун. – Тольятти, 1998.
30. Годовникова, Л.П. Мониторинг целостного развития / Л.П. Годовникова, С. Лычева // Здоровье детей. – 2008. – С. 35-87.
31. Гончаров, В.С. Психологические особенности: поиска решения задач с типом мышления: автореф. дисс. канд. психол. наук / В.С. Гончаров. – М. – 1981. – 16 с.
32. Грибков, В.А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности студентов, средствами физической; культуры в процессе учебно-трудовой деятельности: автореф. дисс. канд. пед. наук / В.А. Грибков. – М. – 1995.

33. Гришина, Г.А. Физическая культура. Основы здоровья / Г.А. Гришина, Р.Я. Проходовский, О.Н. Московченко. – Иркутск, 2009. – 181 с.
34. Губина, Т. Н. Педагогические условия и конструкторские компетенции учителя в процессе разработки мультимедиа урока // Педагогическое мастерство: материалы междунар. науч. конф. – М. – Буки-Веди, 2012. – С. 329-334.
35. Давиденко, Д.Н. Этюды валеологии / Д. Н. Давиденко, В.И. Петленко, Г.А. Хомутов. – СПб: СПбГТУ, БПА. – 2001. – с. 25.
36. Давыдов, В.П. Основы методологии, методики и технологии педагогического исследования /В.П. Давыдов. – М.: Академия ФСБ, 1997.
37. Загвязинский В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования / В.И. Загвязинский, Р. Атаханов. – М.: Издательский центр. – Академия, 2001.
38. Зайцев, Г.К. Педагогика здоровья / Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, М.Г. Колесникова // образовательные программы по валеологии. – СПб. – 1994.
39. Закон Российской Федерации "Об образовании". Юридическая литература. – М.: Изд-во Омега-Л, 2008. – 32 с.
40. Звягинский, В.И. Исследовательская деятельность педагога / В.И. Звягинский. – М.: Издат.центр «Академия», 2008. – 176 с.
41. Измайлова, В.В. Педагогическое обеспечение: сущность и структура понятия. Ярославский педагогический вестник. – 2012. – № 2.
42. Иванова, Т.С. Формирование здорового образа жизни студентов СМГ / Т.С. Иванова, Л.Н. Калинина, А.В. Козин // Международная научно-практическая конференция «Наука и образование: опыт, проблемы, перспективы развития». – Красноярск, 2016. – № 1. – С. 35.
43. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М.: Гуманитарный изд. центр «Владос», 2000. – 192 с.

44. Казин, Э.М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учеб.пособие / Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина, Е.Л. Руднева и др. – М.: Изд-во «Омега-Л», 2013. – 443 с.
45. Казин, Э.М. Здоровьесберегающая инфраструктура в системе образования /Э.М. Казин, Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман и др. – М.: Омега-Л, 2014. – 575 с.
46. Казначеев, В.П. Учение В.И. Вернадского о биосфере и ноосфере / В.П. Казначеев. – Новосибирск: Наука. Сибирское отделение, 1989. – 248 с.
47. Калинина, Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб.пособие / Л.Н. Калинина, Н.М. Сапрутько, Л.А. Бартновская. – Красноярск, 2011. – 90 с.
48. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
49. Кисляков, П.А. Психолого-педагогические основы управления качеством здоровьесформирующего образования в педагогическом вузе: Монография / П.А. Кисляков. – Шуя: Издательство ГОУ ВПО «ШГПУ», 2009. – 172 с.
50. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / В. И. Ковалько. М. – 2004. – 296 с.
51. Козырева, Е.Ч. Педагогические условия повышения уровня педагогической культуры сельского учителя / Е.Ч. Козырева // дис. ... канд. пед. Наук. – Омск, 1999. – 226 с.
52. Колбанов, В.В. Валеологическая служба образовательной системы Санкт-Петербурга / В. В. Колбанов // Состояние и перспективы валеологической службы образовательной системы Санкт-Петербурга: материалы науч.-практ. семина. – СПб. – 2000. – С. 3-9.
53. Колесникова, М. Г. Анализ направлений валеологической работы в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга / М. Г. Колесникова // Состояние и перспективы валеологической службы

образовательной системы Санкт-Петербурга: материалы науч.-практ. семин. – СПб., 2000. – 60 с.

54. Коржова, М.Е. Здоровьесберегающие технологии осуществления образовательного процесса в учреждениях СПО / М.Е. Коржова // автореферат дисс. ... канд.пед.наук по спец. – Челябинск, 2007 – с. 26.

55. Корниенко, И.А. и др. Возрастные изменения некоторых показателей аэробной производительности у мальчиков 7-16 лет // Физиология человека. 1978. – № 1. – С. 61-67.

56. Кохановский, В.П. Философия и методология науки / В.П. Кохановский. – Ростов н/Д.: – Феникс, 1999.

57. Коц, Я.М. Физиологические основы физических (двигательных) качеств / Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт. – 1986. – С. 53.

58. Краевский, В.В. Методология педагогики: пособие для педагогов-исследователей / В.В. Краевский. – Чебоксары: Изд-во Чуваш, ун-та, 2001. – 244 с.

59. Куинджи, Н.И. Валеология. Пути формирования здоровья школьников / Н.И. Куинджи. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 139 с.

60. Куклин Л.А. Массовое обучение студентов старших курсов педагогического института спортивному ориентированию / Л.А. Куклин //Теория и практика физической культуры. 1982. – № 10. – С. 42-44.

61. Кулагин Б.В. Основы профессиональной психодиагностики / Б.В. Кулагин. Д.: Медицина, 1984. – 216 с.

62. Куликов, Н.М. Формирование интереса к занятиям физической культурой сельских школьников: автореф..дис...канд.пед.наук / Н.М. Куликов. – Челябинск, 2000. – 22 с.

63. Кураев, Г. А. Программа «Здоровье и образование» / Г.А. Кураев Проект МО РФ. – М. – 2003. – 98 с.

64. Кушманова, В.П. Динамика основных показателей физической подготовленности студентов технического вуза и изучение

их ценностных ориентаций: автореф. дисс. канд. пед. наук / В.П. Кушманова. – Малаховка (Моск. обл.), 1998. – 21 с.

65. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки показателей здоровья: учеб.пос. / Б.Х. Ланда. – Казань: Школа, 1999. – 117 с.

66. Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики. – М.: Изд. АПН РСФСР, 1959. – 496 с.

67. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность: учебное пособие для вузов / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл; Академия, 2004. – 346 с.

68. Летунов, С.П. Методика врачебно-педагогических наблюдений за спортсменами / С.П. Летунов, Р.Е. Мотылянская, Н.Д. Граевская. – М., Физкультура и спорт, 1962. – 400 с.

69. Лисовский, В.Т. Личность студента / В.Т. Лисовский, А.В. Дмитриев. – Л., Изд-во Ленинградского университета, 1974. – 183 с.

70. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры / Л.П. Матвеев – М.: «Физкультура и спорт», 1983. – 128 с.

71. Матусевич, А.М. Реализация организационно-педагогических условий здоровьесбережения в классе / А.М. Матусевич, Л.В. Кубышко // Молодой ученый. – 2014. – №15. – С. 288-292.

72. Мильнер, Б.З. Методы анализа и формирования организационных структур управления: опыт системного исследования / Б. З. Мильнер // Системные исследования. – М., 1981. – 134 с.

73. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А.М. Митяева. – 2008. – 192 с.

74. Москалева, А.С. Модель формирования готовности к здоровьесберегающей деятельности у будущих социальных педагогов / А.С. Москалева // Профессиональное образование. – Столица, 2010. – №4. – С. 45.

75. Московченко, О.Н. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / О.Н. Московченко // Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях различного типа в условиях

реализации ФГОС: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Абакан, 2013. – С. 38-45.

76. Московченко, О.Н. Рабочая тетрадь для магистров по дисциплине «Мониторинг физического и психофизиологического состояния в процессе занятий физической культурой и спортом». – Красноярск, 2014. – 106 с.

77. Московченко, О.Н. Педагогическая деятельность магистра: учебное пособие / О.Н. Московченко. – Красноярск, 2014. – 148 с.

78. Нелюбов, С.А. Организационно-педагогические условия формирования субъектной позиции школьника в учебной деятельности / С.А. Нелюбов. – Новосибирск: Изд-во НИП-КиПРО, 2003. – 172 с.

79. Овчинникова, Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях / Т.С. Овчинникова. – Спб.: КАРО, 2006. – 176 с.

80. Ожегов, С.И. Словарь русского языка / Под ред. проф. Н.Ю. Шведовой. – М.: Рус. яз., 1983.

81. Озолин, Н.Г. Молодому коллеге / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.

82. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения <http://www.who.int/ru>.

83. Палаткин, И.В. Подготовка студентов ВУЗа к здоровьесберегающей деятельности / И.В. Палаткин // автореф. ... дис. канд. пед.наук. – 2015. – 23с.

84. Палий, С.Г. Организационно-педагогические условия валеологизации педагогического процесса в общеобразовательной школе: дис. канд. пед. наук. – Калининград, 1999. – С. 82.

85. Петровский, А.В. Общая психология. - М., 1976.

86. Погудин, С.М. Критерии профессионального становления учащейся молодежи в вузах военно-спортивного профиля // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 7.

87. Попов, С.В. Валеология в школе и дома / С.В. Попов. – СПб.: Союз, 1998.
88. Попов, В.Б. Юный легкоатлет: пособие для тренеров ДЮСШ / В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Е.Н. Ливадо. – М., «ФиС», 1984. – 224 с.
89. Протасова, И.В. Педагогическое обеспечение процесса накопления учащимися социального опыта в условиях школы-гимназии: дис. ... канд. пед. наук / И. В. Протасова. – Кострома, 2001. – 235 с.
90. Психология: Учебник для инс-тов физич. культуры / Под ред. В. М. Мельникова. М.: Физкультура и спорт, 1987. – 367 с.
91. Раевский, Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие / Р.Т. Раевский. – М.: Высш. шк., 1985. – 136 с.
92. Репин С.А., Сериков С.Г. Документационное обеспечение здоровьесбережения в образовательных учреждениях: научно-методическое пособие / С.А. Репин, С.Г. Сериков. – Челябинск: Изд-во ИИУМЦ "Образование", 1999. – 230 с.
93. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Мастерство, 2002. – 152 с.
94. Романова, С.П. Организационно-педагогическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности учителя физической культуры // дис. ... канд. пед. наук. - Кемерово. – 2010. – 249 с.
95. Рубинштейн, СЛ. О мышлении и путях его исследования. / С.Л. Рубинштейн. – М.: Акад. наук СССР, 1958. – 147 с.
96. Савосина, М.Н. Активизация физкультурной деятельности студентов на основе формирования ответственности за личное здоровье / дис. ... канд. пед. наук. – Чебоксары, 2005.
97. Семашко, А.Н. Художественные способности студентов, пути и средства их формирования / автореф. канд. дисс. – Днепропетровск, 1969. – 105 с.

98. Семикин, Г.И. Наркомания и студенчество: учебное пособие по курсу «Валеология». – М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э.Баумана, 2003. – 24 с.
99. Семикин, Г.И. Организация антинаркотической профилактической работы со студенческой молодежью в ВУЗах. – М.: 12 ЦТ МО РФ. – Москва, 2003. – 363 с.
100. Семикин, Г.И. Проблемы профилактики рискованного (аддиктивного) поведения молодежи и здоровьесберегающие технологии в образовательной среде / Г.И. Семикин, А.И. Киселев, Г.А. Мысина. – М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2005. – 215с.
101. Семикин, Г.И. Профилактика асоциальных явлений и формирование здорового образа жизни молодёжи / Г.И. Семькин, Г.А. Мысина, З.Н. Калинина, Е.Г. Близнюк и др. – М.: ТГПУ им. Л.Н. Толстого, 2009. – 243 с.
102. Семикин, Г.И. Здоровьесберегающая деятельность субъектов образовательной среды ВУЗа / Г.И. Семикин, Г.А. Мысина. – Гуманитарный вестник. Россия, МГТУ им. Н.Э. Баумана. – 2012. – № 10.
103. Сериков, Г.Н. Управление образованием / Г.Н. Сериков // Системная интерпретация. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ "Факел", 1998. –664 с.
104. Сериков, Г.Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании / Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков. – Екатеринбург-Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 1999. – 242 с.
105. Слостенин, В.А. Педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических учебных заведений / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. – М.: Школа-Пресс, 1997. – 420 с.
106. Слесарева, Г.Д. Здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения / Г.Д. Слесарева // Психолого-педагогическое обеспечение как здоровьесберегающий ресурс субъектов образовательного процесса. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2011 – С. 9-11.

107. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121с.
108. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. – 320 с.
109. Сократов, Н.В. Культура здоровья с основами безопасности жизнедеятельности / Н.В. Сократов. – Оренбург: Издательство ОГПУ, 2006. – 364 с.
110. Солдатова, Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004 . – 384 с.
111. Столяренко, Л.Д. Основы психологии. – Ростов-на-Дону, 1997.
112. Суханова, М.Г. Спортивное ориентирование как одно из средств воспитания физических и интеллектуальных способностей студентов: дис. ... канд. пед. – Москва, 2004. – 170 с.
113. Сушкеева, Н.П. Анализ особенностей отношения к своему здоровью у студентов 1-2 курсов лингвистического университета // Всероссийская научно-практическая интернет-конференция с международным участием. – Саранск, 2012.
114. Тамарская Н.В. Управление учебно-воспитательным процессом в классе (здоровьесберегающий аспект) / Н.В. Тамарская, С.В. Русакова, М.Б. Гагина. – Калининград: Изд-во КГУ, 2002. – 31 с.
115. Тимонин, А.И. Концептуальные основы социально-педагогического обеспечения профессионального становления студентов вуза / А. И. Тимонин. – Кострома, 2007. – 216 с.
116. Третьякова, Н. В. Основы организации здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении / Н. В. Третьякова. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2009. – 176 с.
117. Третьякова, Н.В. Обеспечение качества здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций (организационно-

педагогический аспект): диссертация ... доктора педагогических наук / Н.В. Третьякова. - Екатеринбург, 2014. –4 23 с.

118. Фалмер, Р. М. Энциклопедия современного управления / Р. М. Фалмер. – М., 1992. – 142 с.

119. Федотова, Г.А. Методология и методика психолого-педагогических исследований: Учебное пособие для студентов психолого-педагогических факультетов высших учебных заведений. – Великий Новгород: НовГУ, 2010. – 114 с.

120. Федченко, И.А. Нормирование нагрузок учебных занятий по плаванию; в технических вузах с целью повышения работоспособности студентов: автореф. дис. канд. пед. наук / И.А. Федченко. – М., 1989. – 24 с.

121. Филиппович, В.А. Организационно-педагогические условия формирования психофизической готовности студентов вузов к профессиональной деятельности: монография / В.А. Филиппович, Е.В. Панов. – Красноярск, 2012. – 120 с.

122. Философский словарь / под ред. И. Г. Фролова. – М., 1987. – 590 с.

123. Черносвитов, А.В. Урок физического воспитания средство повышения работоспособности студентов / А.В. Черносвитов // Теория и практика физической культуры. – 1966. – № 7. – С. 16-17.

124. Шилько, В.Ф. Спортивно-видовые технологии формирования физической культуры студентов / В.Ф. Шилько // Теория и практика физической культуры. 2002. – № 9. – С. 50-52.

125. Янова, М.Г. Здоровьесберегающие технологии в транзитивном образовании: традиции и новации / М.Г. Янова // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6.

126. Янова, М.Г. Становление и развитие организационно-педагогической культуры будущего педагога в социокультурном образовательном пространстве / М.Г. Янова // дис. ... докт.пед.наук. – Красноярск, 2014. – 342 с.

127. Янова, М.Г.. Актуализация ответственного отношения студентов педуниверситета к образованию в контексте межкультурной коммуникации / М.Г. Янова // дис. ... канд.пед. наук. – Красноярск, 2004. – 175 с.

### Рабочая программа «Здоровьесберегающая деятельность студентов на занятиях физической культуры»

#### Пояснительная записка.

Рабочая программа «Здоровьесберегающая деятельность студентов на занятиях физической культуры» представляет собой учебно-методический комплекс, предназначенный для подготовки студентов ФГБОУ ВО Красноярского государственного аграрного университета. Физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

Особенностью изучаемой дисциплины является то, что она рассчитана на формирование у молодого поколения нового мышления, в котором самой большой жизненной ценностью являются здоровье и активное долголетие. Знания и навыки успешного освоения здоровьесохраняющих технологий для сохранения и укрепления своего здоровья, приобретаемые студентами в результате освоения дисциплины, необходимы для всех специалистов. Только здоровое население может способствовать экономическому благополучию страны.

Целью здоровьесберегающей деятельности студентов на занятиях физической культуры является формирование профессионально важных физических качеств, способствование формированию психической устойчивости, приобретение знаний в области здоровьесбережения.

В результате освоения дисциплины должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК 8. Способен использовать методы и средства физической культуры для укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате изучения учебной дисциплины студенты должны:

**знать:**

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, способы контроля и оценки физического развития, физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;

**уметь:**

- творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

**владеть:**

-теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры, навыками исследования функционального состояния.

Преподавание дисциплины предусматривает следующие формы организации учебного процесса: теоретические, практические занятия, семинары.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 400 часов, программой дисциплины предусмотрено, теоретические занятия- 30 часов, практические занятия – 346 часов, семинар – 24 часа.

**1. ЦЕЛИ ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ**

**а) цель преподавания дисциплины:** Формирование здоровьесберегающей деятельности студентов на занятиях физической культуры, формирование профессионально важных физических качеств, способствование формированию психической устойчивости, приобретение знаний в области здоровьесбережения.

**б) задачи изучения дисциплины:**

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студентов к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

- приобретение знаний основ теории и методике физической культуры и здоровьесберегающих технологий;

- формирование профессионально важных физических, психологических качеств;
- способствование формированию психической устойчивости смелости, решительности, инициативы, выдержки и самообладания;
- овладение системы знаний по мониторингу функционального состояния;

Решение поставленных задач возможно за счет: научно-обоснованного подбора средств, методов и форм обучения; высокого уровня методической подготовки профессорско-преподавательского состава и качества проведения учебных занятий; обеспечение практической направленности обучения и воспроизведения на учебных занятиях по здоровьесберегающей деятельности студентов на занятиях физической культуры.

Систематические занятия физической культурой, особенно на свежем воздухе, оказывают существенное положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности.

На занятиях физической культурой студенты приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают формирование здоровьесберегающей деятельности. Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности. При правильной организации занятия физической культурой могут стать важным средством в предупреждении переутомления, нервных срывов и неврозов при подготовке к зачетам и экзаменам. Исследования показывают, что включение в программу теоретических занятий по здоровьесбережению и практических занятий по спортивному ориентированию, оказывают формирование здорового образа жизни и меры сохранения и укрепления здоровья, а также совершенствованию органов чувств, мышечно-двигательной чувствительности, зрительного и слухового восприятия, развитию памяти, особенно зрительно-двигательной.

## 2. Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость дисциплины	400						
Аудиторные занятия	400						
Лекции	30	6	6	4	4	4	6
Практические занятия	346	60	60	56	56	56	58
Семинары	24	4	4	4	4	4	4
Вид итогового контроля (зачет, экзамен)		зач	зач.	зач.	зач.	зач.	экзамен

## 3. Содержание дисциплины

### 3.1. Тематический план

№	Раздел дисциплины	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			лекции	Практические занятия и семинары	
1.	Теоретический	30	30		опрос, экзамен
2.	Практический	346		346	Сдача контрольных тестов, зачет
3.	Семинары	24		24	Опрос, беседа, участие в конференциях



4	<p><b>качеств, двигательных умений, навыков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Профессионально-прикладная физическая подготовка;</li> <li>- Средства и методы направленного формирования профессионально значимых физических и психических качеств.</li> </ul> <p><b>Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</b></p>		Таблицы и схемы видео-фильмы	Опрос
5	<p><b>Тема 2.1. Основы здорового образа жизни:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни;</li> <li>- Здоровый образ жизни и его составляющие;</li> <li>- Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</li> <li>- Критерии эффективности здорового образа жизни.</li> </ul>		Таблицы и схемы видео-фильмы	Опрос
6	<p><b>Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие физических качеств как единый процесс;</li> <li>- Силовые способности и методика совершенствования;</li> <li>- Скоростные способности и методика их совершенствования;</li> <li>- Выносливость и методика её развития;</li> <li>- Гибкость и методика её совершенствования;</li> <li>- Координационные способности, развитие и совершенствование физических качеств с помощью спортивных игр.</li> </ul>		Таблицы и схемы видео-фильмы	Опрос
7	<p><b>Тема 2.3. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов</li> <li>- Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.</li> </ul>		Таблицы и схемы видео-фильмы	
8	<p><b>Раздел 3. Физкультурно-спортивная деятельность – средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</b></p> <p><b>Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая культура как условие формирования здорового образа жизни;</li> <li>- Личное отношение к здоровью;</li> <li>- Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками.</li> </ul>		Таблицы и схемы видео-Фильмы	Опрос

9	<p><b>Тема 3.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи;</li> <li>- Нетрадиционные системы физических упражнений;</li> <li>- Спортивное ориентирование. Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования. Изучение истории края, его природных особенностей.</li> </ul>		Таблицы и схемы видео-фильмы	Опрос
10	<p>Формирование основ знаний о спорте. Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений. Развитие уровня физической подготовленности студентов. Развитие потребности в повышении интеллектуального уровня.</p>		Таблицы и схемы видео-фильмы	
11	<p>Развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации. Повышение уровня коммуникативной культуры. Воспитание чувства патриотизма. Воспитание бережного отношения к природе)</p>		Таблицы и схемы видео-фильмы	
	<p><b>Тема 3.3. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Средства и методы физического воспитания;</li> <li>-Основы обучения движениям;</li> <li>-воспитание физических качеств;</li> <li>-Формы занятий физическими упражнениями.</li> <li>-Интенсивность физических нагрузок.</li> </ul> <p><b>Тема 3.4. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий;</li> <li>-Формы и содержание самостоятельных занятий;</li> <li>-Виды диагностики, ее цели и задачи;</li> <li>-Диагностика и самодиагностика при регулярных занятиях физическими упражнениями.</li> </ul>			Опрос
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>30 ч</b>		Опрос

### 4.3. Практические занятия

№	Тема и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Форма контроля
1	2	3	4
<b>1.</b>	<b><u>Определение физического состояния:</u></b>		
1.1	- Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой, разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;	40	Тесты на техническую подготовленность
1.2	- Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких		
1.3	- Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериальное давление, задержка дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления);		
1.4	- Определение уровня физической подготовленности студентов: бег 100 м; для девушек бег 2000м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 3000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед, прыжок в длину с места.		
<b>2.</b>	<b><u>Лёгкая атлетика:</u></b>		
2.1	-кроссовая подготовка;	60	Контрольное тестирование для определения уровня силовой подготовки
2.2	-основы техники бега на короткие дистанции;		
2.3	-основы техники бега на средние и длинные дистанции;		
2.4	-основы техники прыжков в длину.		
<b>3.</b>	<b><u>Лыжная подготовка:</u></b>		
3.1	-основы техники 2-х шажного, 4-х шажного, одношажного, безшажных ходов;	58	
3.2	-основы горнолыжной техники лыжника-гонщика;		
3.3	-основы техники конькового хода.		
<b>4.</b>	<b><u>Спортивные игры:</u></b>		
4.1	-основы техники и тактики игры в футбол;	56	
4.2	-основы техники и тактики игры в волейбол;		
4.3	-основы техники и тактики игры в баскетбол.		
4.4	- основы техники и тактики игры в хоккей.		
<b>5.</b>	<b><u>Гимнастика:</u></b>		
5.1	-общеразвивающие упражнения;	40	
5.2	-упражнения на гибкость равновесие координацию.		
<b>6.</b>	<b><u>Туризм:</u></b>		
6.1	-Походы с освоением туристических навыков, обучению ориентации на местности.	36	
<b>7.</b>	<b><u>Спортивное ориентирование:</u></b>		
7.1	- Общая и специальная физическая подготовка;	56	
7.2	- Специальная техническая и тактическая подготовка;		
7.3	- Психологическая подготовка;		
7.4	- Восстановительные мероприятия.		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>346ч.</b>	

#### 4.5. Семинарские занятия

№	Наименование семинара	Количество часов	Форма контроля
1		2	3
	<p><b>Формирование знаний, умений, навыков в области здоровьесберегающей деятельности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пропаганда здорового образа жизни на занятиях физической культуры (лекции, беседы, консультации по проблемам здоровьесберегающей деятельности на занятиях физической культуры, профилактика вредных привычек);</li> <li>- Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры;</li> <li>- Физкультурно-спортивная деятельность – средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- Физическая культура и здоровый образ жизни в обеспечении профессиональной деятельности и качества жизни.</li> </ul>		Опрос, беседа, Участие в конференции
	<b>ИТОГО:</b>	<b>24</b>	

#### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 6.1. Основная литература.

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

2. Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Г.С. Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.

3. Холодов, Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие / Ж.К. Холодов. – М.: «Академия», 2000.

4. Кригер, Н.В. Основы здорового образа жизни человека: Учебное пособие / Н.В. Кригер. – Красноярск, 2011.

5. Вайнбаум, Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие/ Я.С. Вайнбаум. – М.; «Академия», 2002.

6. Бондарева, С.А. Меры безопасности и требования гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом: метод. указания / С.А. Бондарева. – Красноярск, 2007.

7. Алексеев, С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: учебник для студентов ВУЗов, обучающихся

по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенникова. – 2-е изд., стереотип. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2007.

8. Айзман, Р. И. Методика комплексной оценки физического и психического здоровья, физической подготовленности студентов высших и средних профессиональных учебных заведений / Р. И. Айзман [и др.]; Новосиб. гос. пед. ун-т, ин-т естественных и социально-экономических наук, каф. анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности. – Новосибирск: РИФ "Новосибирск", 2009. – 100 с.

### **6.2 Дополнительная литература.**

1. Григоревич, В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: учебное пособие / В.В. Григоревич. – М.: Советский спорт, 2008.

2. Грецов, А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах / методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008.

3. Грецов, А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе / учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007.

4. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Дону: Феникс, 2008. – 381 с.

5. Калинина, Л.Н. Физическая культура студентов специальной медицинской группы в вузе: учеб. пособие / Л.Н. Калинина, Н.М. Сапругько, Л.А. Бартновская. – Красноярск, 2011.

6. Полиенко, И.Н. Основы лыжной подготовки в вузе: учебное пособие / И.Н. Полиенко, С.А. Бондарева, Л.Н. Калинина. – Красноярск, 2011.

7. Одегова, А.А. Лечебная физическая культура для студентов специальной медицинской группы: метод. указания / А.А. Одегова. – Красноярск, 2010.

8. Калинина, Л.Н. Основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции: метод. указания / Л.Н. Калинина, Л.В. Кумм, О.А. Куличихин. – Красноярск, 2012.

9. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов: учеб. пособие. – СПб.: СПбГУП. – 2008.

10. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков; под редакцией В.А. Таймазова, Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2008.

11. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студентов высш.учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова. – М.: Издат. центр «Академия», 2008.

12. Виленский, М.Я., Горшков, А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: изд-во: гардарики.

13. Смыкалов С.И. Мини-футбол: учебно-методическое пособие/ С.И. Смыкалов, Л.Н.Калинина, В.Г. Бугаев; Краснояр.гос.аграр.ун-т. – Красноярск, 2007.

14. Калинина, Л.Н., Рубчевский, П.П., Иванов, В.П. Физическая культура студента: учеб. пособие. – Красноярск, 2003.

15. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005.

16. Евсеев, С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М: физкультура и спорт, 2006.

17. Щеголева, П.А. Ориентирование на местности: методические рекомендации / сост. П.А. Щеголева, Е.П. Березненко. – Красноярск, 2013. – 52 с.

## **7. Критерии оценки знаний, умений, навыков и заявленных компетенций.**

Виды текущего контроля: тестирование, модульная аттестация, реферат.

Промежуточный контроль: зачет.

Студенты направления подготовки обучаются по модульно-рейтинговой системе. Дважды за семестр проводится промежуточная аттестация студентов в баллах по следующим критериям:

текущая работа на занятиях – (1-2 балла за занятие), поощрительные баллы: за участие в физкультурно-массовых мероприятиях (5 баллов), сдача зачетных нормативов (от 12 до 20 баллов), участие в спортивных соревнованиях (20 баллов). Сдача контрольных нормативов у юношей:

5 видов - 25 баллов - отлично; 20 баллов – хорошо; 15 баллов – удовлетворительно, у девушек: 4 вида – 20 баллов – отлично; 16 баллов – хорошо; 12 баллов – удовлетворительно. Студент считается прошедшим аттестацию, если за семестр набрано не менее 60 баллов.

## Рейтинг-план дисциплины

Форма работы	Баллы	Примечание
Посещение практических занятий	2	Баллы выставляются при посещении занятий
Активное участие на практических занятиях	до 5	Преподаватель может сам устанавливать шкалу до 5 балла
Тестирование по ОФП в начале и в конце учебного года	до 5	5-ти балльная оценка в каждом виде испытаний
<b>Бонусы</b>		
Участие в соревнованиях различного масштаба и физкультурно-оздоровительных мероприятиях	До 10	Баллы определяются в зависимости от активности и результата участия
<b>Зачет:</b> контрольное тестирование(зачетные нормативы) в конце семестров -60 баллов		Если студент набрал 60 баллов за семестр, то он автоматически получает зачет

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

**Оборудование и инвентарь спортивного зала:** стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; перекладина навесная универсальная, гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для лазания, канат для перетягивания, борцовский ковер, скакалки, палки гимнастические, мячи для метания, гантели (разные), гири - 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита, сетки баскетбольные, мячи б/больные, стойки волейбольные, защита на в/больные стойки, антенны волейбольные с карманами, в/больные мячи, площадка для мини-футбола с искусственным покрытием, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для мини-футбола, мячи для мини-футбола, компас.

**Открытый стадион:** стандартная хоккейная коробка, хоккейные ворота турник уличный, брусья уличные, ворота футбольные, сетки для футбольных и хоккейных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты для метания, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

**Лыжная база:** лыжи беговые, ботинки лыжные, палки, санки рулевые и «плюшки» для катания с гор, палки для скандинавской ходьбы.

**Ледовый каток:** коньки с ботинками, электрозаточка для коньков.

Комплект учебно-методической, научной и справочной литературы по проблемам дисциплины, читальный зал с возможностью оперативного

доступа к современной справочной базе, доступ к сети Интернет и локальной сети вуза (института).

## **9. Методические рекомендации преподавателям по организации обучения дисциплины.**

Здоровьесберегающая деятельность студентов на занятиях физической культурой, является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки будущего специалиста входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования.

Учебная программа по прикладной физической культуре основывается на общенациональных концепциях развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, охраны здоровья населения РФ в федеральном законе «О физической культуре и спорте в РФ».

В структуру содержания дисциплины «Здоровьесберегающая деятельность студентов на занятиях физической культурой» входят: легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры, спортивное ориентирование, спортивный туризм, определение физического состояния.

Указанные разделы реализуются на практических занятиях, в процессе самостоятельной подготовки по заданию преподавателя, во время массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Учебная программа отражает в первую очередь специализацию образовательного учреждения, особенности организации учебного процесса, связанные с учетом местных климатических условий и учебной базы.

## **10. Образовательные технологии**

**Презентация «Современные образовательные технологии на занятиях физической культуры».**

**1. Здоровьесберегающая технология.** Формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, повышение интереса к регулярным занятиям физической культурой, снижение заболеваний.

**2. Игровая технология.** Активизация и совершенствование основных психических процессов, лежащих в основе двигательной.

**3. Информационно-коммуникационная технология.** Повышение качества образования через использование информационных технологий на занятиях и в свободное от занятий время наряду с традиционными формами обучения.

**4. Технология уровней дифференциации.** **Виды дифференциации:** по полу (мужские, женские группы, смешанные команды): по области интересов (спортивные игры, л/атлетика, спортивное

ориентирование, плавание, лыжный спорт, и т. д.); **по уровню здоровья** (СМГ - группы по медпоказаниям и группы, имеющие хорошую общую и спортивную подготовку).

**5. Соревновательная технология.** Цель использования технологии – стимулировать максимальное проявление двигательных способностей, повышение мотивации к изучению предмета, инструмент для формирования сборной команды вуза по видам спорта.

### **11. Рекомендуемые методико-практические занятия**

*Для студентов первого курса*

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, спортивное ориентирование, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, спортивное ориентирование бегом, прогулка на лыжах и т.д.).
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

*Для студентов второго курса*

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

*Для студентов третьего - четвертого курсов*

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой.
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Студент на зачете должен показать теоретические знания по прилагаемому перечню вопросов и выполнить контрольные нормативы для оценки его физической подготовленности.

#### **Теоретические вопросы к зачету**

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде, спортивное ориентирование и др.).
2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
3. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5. Основные положения методики закаливания.
6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
7. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
8. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
9. Ведение личного дневника самоконтроля.
10. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
11. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
12. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

## Обязательные тесты для определения физической подготовленности студентов

(принимается в начале каждого учебного года)

Характеристика направленности тестов	критерии	Оценка в баллах									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100м (сек.)	1	16.0	16.8	17.2	17.9	18.7	13.5	13.8	14.2	14.6	15.0
	2	15.7	16.0	17.0	17.5	18.4	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
	3	15.7	16.0	17.0	17.5	18.4	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	1	50	40	30	20	15					
	2	60	50	40	30	20					
	3	60	50	40	30	20					
Тест на силовую подготовленность: подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1						12	10	7	5	4
	2						15	12	9	7	5
	3						15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость: Бег 2000м – Ж, 3000м – М (мин., сек) СМГ – без учета времени	1	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.10
	2	10.00	10.40	11.05	11.40	12.05	11.55	12.30	13.00	13.40	14.00
	3	10.00	10.40	11.05	11.40	12.05	11.55	12.30	13.00	13.40	14.00

Примечание: 1. Каждый тест должен быть выполнен не ниже чем на один балл.

2. Для получения зачета средняя оценка тестов:
- 2,5 балла – для основной группы,
  - 2,0 балла – для подготовленной группы,
  - 1,5 балла – для СМГ (с учетом заболеваемости)

## Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

(принимаются в конце каждого семестра)

курс	Оценка в баллах										
	Женщины					Мужчины					
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	
<b>Кросс 2000 м</b>					<b>Кросс 3000м</b>						
1	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15	12.00	12.35	13.10	13.50	14.10	
2,3	10.00	10.40	11.05	11.40	12.05	11.55	12.30	13.00	13.40	14.00	
<b>Бег 100 м</b>											
1	16.0	16.8	17.2	17.9	18.7	13.5	13.8	14.2	14.6	15.0	
2,3	15.7	16.0	17.0	17.5	18.4	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6	
<b>Прыжок в длину с места (см)</b>											
1	180	170	160	150	145	240	230	220	215	210	
2,3	190	180	170	160	150	250	240	230	220	215	
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) от скамейки от пола</b>											
1	15	13	9	7	5	50	40	30	25	20	
2,3	18	15	11	9	7	60	50	40	30	20	
						<b>Подтягивание на перекладине (количество раз)</b>					
1						12	10	7	5	4	
2,3						15	12	9	7	5	
						<b>Сгибание разгибание рук на брусьях (количество раз)</b>					
1						12	10	7	5	4	
2,3						14	12	9	7	5	

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья (мужчины и женщины)

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).

7. Тест Купера (12- минутное передвижение).
8. Плавание 10 минут.
9. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
10. Упражнения с мячом.
11. Упражнения на гибкость.
12. Упражнения со скакалкой.

На занятиях физической культурой студенты приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают формирование здоровьесберегающей деятельности. Развиваются наблюдательность, внимание, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности. При правильной организации занятия физической культурой могут стать важным средством в предупреждении переутомления, нервных срывов и неврозов при подготовке к зачетам и экзаменам. Исследования показывают, что включение в программу теоретических занятий по здоровьесбережению и практических занятий по спортивному ориентированию, оказывают формирование здорового образа жизни и меры сохранения и укрепления здоровья, а также совершенствованию органов чувств, мышечно-двигательной чувствительности, зрительного и слухового восприятия, развитию памяти, особенно зрительно-двигательной.

### Анкета студента «Здоровый образ жизни»

Уважаемый студент! Перед вами анкета, целью которой является изучения проблем здорового образа жизни и создание благоприятных условий для формирования здоровьесберегающей деятельности у студентов аграрного университета. Опрос проводится анонимно. Выберите, пожалуйста, в каждом вопросе один или несколько вариантов ответов, отметьте их.

1. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?
  - Хорошее
  - Удовлетворительное
  - Слабое
  - Не задумываюсь над этим
  - Другое
2. Как часто посещаете врача по состоянию здоровья?
  - Один раз в месяц
  - Один раз в несколько месяцев
  - Один раз в полгода
  - Не чаще одного раза в год
  - Другой вариант
3. Какие меры принимаете для поддержания своего здоровья?
  - Занимаюсь физической культурой и спортом, посещаю спортивные секции
  - Соблюдаю режим дня
  - Отказываюсь от вредных привычек
  - Соблюдаю санитарно-гигиенические нормы
  - Правильное питание
4. Есть ли у Вас какие-либо из указанных заболеваний?
  - Сердечно-сосудистые
  - Опорно-двигательного аппарата
  - Желудочно-кишечного тракта
  - Сахарный диабет
  - Нет
5. Как Вы относитесь к здоровому образу жизни? Считаете ли Вы для себя необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни? Возможен один вариант ответа

- Да, нужно придерживаться принципов здорового образа жизни
  - Нет, можно хорошо прожить и без этого
  - Частично
  - Эта проблема меня пока не волнует
  - Другой вариант
6. Сколько раз в день Вы едите?
- 3-5 раз
  - 2 раза
  - 1 раз
  - Другой вариант
7. Как часто занимаетесь физкультурно-спортивной деятельностью?
- Не менее одного часа в день
  - Один-два раза в неделю
  - Три-четыре раза в неделю
  - Другой вариант
8. Употребляете ли Вы табак (Курите сигареты и т.п.)?
- Ни разу не пробовал(а)
  - Один раз пробовал(а)
  - Изредка
  - Часто
  - Постоянно
9. Употребляете ли Вы алкоголь?
- Ни разу не пробовал(а)
  - Один раз пробовал(а)
  - Изредка
  - Часто
  - Постоянно
10. Бывают ли у Вас стрессовые ситуации?
- Часто
  - Изредка
  - Не бывают
11. Отметьте причины, которые вызывают у Вас стресс:
- Финансовые трудности
  - Проблемы в коллективе
  - Проблемы в семье
  - Одиночество
  - Проблемы с учебой
  - Другие

12. В чём проявляется интерес к физической культуре?
- Активно занимаюсь спортом
  - Смотрю спортивные соревнования по телевизору
  - Участвую в спортивных соревнованиях
  - Читаю литературу по спорту
  - Спорт не интересует
13. Если вы не занимаетесь физической культурой, то почему?
- Не позволяет здоровье
  - Отсутствует нужный инвентарь
  - Отсутствует свободное время
  - Отсутствуют средства
  - Другие интересы и увлечения
14. Из каких источников Вы получаете информацию о здоровом образе жизни?
- На учебных занятиях
  - Из средств массовой информации
  - Через интернет
  - Из специальной литературы
  - Из других источников (укажите, каких)
15. Чему посвящаете свободное время?
- Учёбе, подготовке к занятиям
  - Культурно-просветительской деятельности
  - Общественной деятельности
  - Спортивно-оздоровительной деятельности
  - Другой вариант
16. В какой мере организация учебной деятельности в Вашем институте обеспечивает условия для здорового образа жизни?
- Вполне
  - Средне
  - Не удовлетворяет
  - Затрудняюсь ответить
  - Другой вариант
17. Как вы оцениваете роль администрации университета в создании условий для сохранения здоровья студентов?
- Положительно
  - Есть недочеты, но они не имеют решающего значения
  - Есть недочеты, имеющие решающее значение
  - Затрудняюсь ответить
  - Другой вариант

18. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для Вас

- Хорошая наследственность
- Хорошие экологические условия
- Выполнение правил здорового образа жизни
- Возможность консультации и лечения у хорошего врача
- Знания о том, как заботиться о своем здоровье
- Отсутствие физических и умственных перегрузок
- Регулярные занятия спортом
- Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом

19. Как Вы думаете, что нужно делать, чтобы все студенты вели здоровый образ жизни? (написать) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

20. Чем бы Вы хотели заниматься на физической культуре? (написать)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_