

DOI 10.15826/spp.2023.3.79
УДК 378.172

ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Л. П. Пягай¹, Г. И. Семенова²

¹Омский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина,
Омск, Россия

²Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье проанализированы возможности использования здоровьесформирующих образовательных технологий в секционных занятиях студентов. Исследовалась их эффективность и приемлемость в системе физического воспитания студентов ВУЗов. В результате проведенного исследования выявлен уровень соматического здоровья студентов ОмГАУ, регулярно занимающихся в спортивных секциях. Также был определен уровень компетентности студентов, регулярно занимающихся в спортивных секциях, о здоровом образе жизни и методах его оценки. В качестве практической модели использования здоровьесформирующих технологий в тренировочном процессе предлагается дневник самоконтроля спортсмена, который может быть дополнен новыми и необходимыми разделами, позволяющими акцентировать внимание на стремление как самого спортсмена, так и тренера выполнять здоровьесформирующие условия всего тренировочного процесса в ВУЗе.

Ключевые слова: здоровьесформирующие образовательные технологии, студенты, секционные занятия, соматическое здоровье, здоровый образ жизни, дневник самоконтроля.

Для цитирования: Пягай Л. П., Семёнова Г. И. Здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании студентов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 3. С. 51–58.

HEALTHFORMING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

L. P. Pyagai¹, G. I. Semenova²

¹Omsk State Agrarian University named after P. A. Stolypin, Omsk, Russia

²Ural Federal University, Yekaterinburg, Russia

Abstract. The article analyzes the possibilities of using healthforming educational technologies in sectional classes for students. Their effectiveness and acceptability in the system of physical education of university students was studied. As a result of the study, the level of somatic health of Omsk State University students who regularly participate in sports sections was revealed. The level of competence of students who regularly participate in sports sections about a healthy lifestyle and methods for assessing it was also determined. As a practical model for the use of healthforming technologies in the training process, an athlete's self-control diary is proposed, which can be supplemented with new and necessary sections that allow focusing on the desire of both the athlete and the coach to fulfill the healthforming conditions of the entire training process at the university.

Keywords: healthforming educational technologies, students, sectional classes, somatic health, healthy lifestyle, self-control diary.

For citation: Pyagai L. P., Semenova G. I. Healthforming technologies in physical education of students// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2023. Vol. 3. No.3. P. 51–58.

Актуальность исследования. В последние годы наблюдается острая проблема сохранения здоровья обучающихся в ВУЗах России. Многочисленные исследования доказывают снижение уровня соматического здоровья современной молодежи. Анализ доступной научно-методической литературы показал, что большинство работ связано с исследованием неблагоприятного влияния на организм увеличивающейся самостоятельной работы студентов, которую необходимо выполнять сидя за персональным компьютером [7]. Получены важные сведения о снижении уровня физического развития, физической работоспособности и адаптации к физическим нагрузкам у студентов ВУЗов. В тоже время, часть студентов систематически занимается в спортивных секциях и участвует в соревнованиях различного уровня, в том числе региональных и всероссийских [9]. На наш взгляд, недостаточно освещена проблема сохранения здоровья студентов, имеющих значительные физические нагрузки.

При этом накоплен значительный опыт (как теоретический, так и практический) использования здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в физическом воспитании и спорте. Как отмечается в литературе, здоровьесберегающие технологии – это технологии, обеспечивающие обучаемому высокий уровень здоровья при соблюдении следующих условий:

- рациональной организации учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствием учебной и физической нагрузки возрастным возможностям обучаемого;
- необходимого, достаточного и рационально организованного двигательного режима;
- отсутствием стресса, адекватности требований, адекватности методик обучения и воспитания [12].

Стоит отметить, что термин «здоровьеформирующие технологии» впервые ввел В. К. Бальсевич, объясняя это тем, что порой сберечь уже нечего. Здоровьеформирующие образовательные технологии, как отмечают ряд авторов, это такие психолого-педагогические технологии, программы и методы которых направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [2, 4].

За последние годы специалистами в области педагогики, психологии и физической культуры разработано немало здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий, методов диагностики уровня здоровья [1, 2, 5, 8, 11]. В основу этих технологий положены различные подходы, направленные на укрепление здоровья. Это соблюдение гигиенических норм и требований, сбалансированное питание, закаливание, различные физкультурно-оздоровительные системы. Авторы предлагают как традиционные, так и нетрадиционные формы и методы укрепления здоровья.

Таким образом, поиск путей решения проблемы укрепления соматического здоровья студентов за счет внедрения здоровьеформирующих технологий в секционные занятия является актуальной.

Цель исследования: выявить возможности использования здоровьеформирующих технологий в секционной работе со студентами ВУЗа для улучшения их соматического здоровья и повышения компетентности студентов в области здорового образа жизни.

Организация исследования. Для получения объективной информации о состоянии здоровья студентов, регулярно занимающихся в спортивных секциях, нам необходимо было разработать концепцию исследовательских мероприятий. Были определены первостепенные задачи исследования:

1. Определить возможности использования здоровьеформирующих технологий в секционных занятиях студентов ОмГАУ.
2. Выявить уровень соматического здоровья студентов ОмГАУ, регулярно занимающихся в спортивных секциях.
3. Выявить уровень компетентности студентов ОмГАУ, регулярно занимающихся в спортивных секциях о здоровом образе жизни и методах его оценки.

Исследование проводилось в спортивном клубе ОмГАУ со студентами, занимающимися в сборных командах по таким видам спорта, как волейбол, баскетбол, футбол, греко-римская борьба, гиревой спорт, лыжные гонки не менее двух лет.

Испытуемые. Для исследования были выбраны студенты, занимающиеся в сборных командах ОмГАУ не менее двух лет по таким видам спорта, как волейбол ($n = 22$), баскетбол ($n = 26$), футбол ($n = 30$), греко-римская борьба ($n = 28$), гиревой спорт ($n = 18$), лыжные гонки ($n = 16$). Всего 140 человек.

Методы исследования. Для решения поставленных задач были определены следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Математико-статистическая обработка.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научных работ показал, что большинство исследований находятся в области выявления отклонений в состоянии здоровья студентов основной и специальной медицинской группы. При этом выявлено, что большинство студентов, помимо многочисленных хронических заболеваний, нарушений в опорно-двигательном аппарате, имеют низкий порог выносливости, что считается одной из наиболее злободневных проблем современного общества [3].

Для решения данной проблемы многие авторы обращаются к технологиям здоровьесбережения. Так, ряд авторов рекомендует:

– рассматривать формирование культуры здоровья молодежи как одну из приоритетных целей на всех этапах профессиональной подготовки;

– учитывать стадии формирования медико-педагогической компетентности, определяющей становление развитие самосознания и ведущие факторы его саморазвития;

– в содержание подготовки специалистов различных профессий включать, например, такие интегрирующие спецкурсы, как: «Основы здорового образа жизни и профилактика заболеваний», «Здоровье под контролем», «Здоровье и безопасность девочки, девушки, женщины», «Гендерные отношения и репродуктивное здоровье», «Основы личной безопасности», «Экологические основы здоровья» [4].

В исследованиях А. М. Салаватовой описаны здоровьесберегающие технологии при организации здорового образа жизни студентов вуза. Автор считает, что в здоровьесберегающей системе главным является не усвоение готовых знаний, а развитие способностей у обучающихся высшей школы овладению методами познания феноменологии здоровья человека, дающими возможность самостоятельно, творчески их использовать для сохранения и укрепления здоровья [10].

Авторы Ф. Ф. Зиганшин и О. В. Косарева, рассматривают преимущества, которые получают студенты при занятии спортом. Описаны

основные этапы прохождения физического воспитания в вузе. Показана положительная роль физической культуры для здоровья каждого человека [6].

Однако, не стоит забывать о студентах, занимающихся в спортивных секциях в течение всего периода обучения в вузе. Они заслуживают пристального внимания со стороны тренера-преподавателя и работников отдела по социальной работе и молодежной политике ВУЗа, так как систематические физические нагрузки особенно в предсоревновательный период и тем более непосредственно при состязательной деятельности могут негативно отразиться на функциональном состоянии опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, а также психоэмоциональном состоянии студентов.

На основании вышеизложенного, мы не видим никаких противоречий по использованию педагогических здоровьесформирующих технологий по формированию у студентов-спортсменов системы знаний, умений и практических навыков, направленных на повышение уровня соматического здоровья.

Для решения задачи исследования по выявлению уровня соматического здоровья студентов ОмГАУ, регулярно занимающихся в спортивных секциях, было проведено анкетирование.

Ответы студентов, занимающихся в спортивных секциях, показали наличие проблем в состоянии здоровья. Так 55 % опрошенных указали на хронические травмы; 38 % студентов отметили, что более 4 раз в год переносят ОРВИ; 7 % студентов имеют заболевания опорно-двигательного аппарата.

Анализируя свой уровень физической подготовленности, опрошенные отмечали следующее: делают утреннюю зарядку – 18 %; регулярно занимаются своим видом спорта и посещают спортивные дисциплины – 69 %; пропускают тренировочные занятия в связи с плохим самочувствием – 18 % опрошенных.

При этом, 30 % респондентов отметили, что не имеют вредных привычек, а 70 % ответили: «Можно считать, что нет». Большинство опрошенных студентов, а именно 80 %, считают, что занятия физической культурой и спортом в университете отрицательно сказываются на состоянии здоровья, остальные 20 % считают, что способны увеличить количество часов занятий по спортивным дисциплинам.

Для выявления уровня компетентности студентов о здоровом образе жизни и методах его оценки было проведено еще одно анкетирование. По ключевым вопросам анкеты мы получили следующие результаты.

На вопрос «Вы ведете здоровый образ жизни?» лишь 20 % учащихся ответили «да», 40 % дали ответ «нет», ещё 40 % затрудняются ответить.

При ответе на вопрос «Какой главный фактор здорового образа жизни?» – 35 % опрошенных обозначили правильное питание; 35 % респондентов считают отказ от вредных привычек, 19 % называют

главным фактором наличие физического воспитания и спорта, 11 % – режим дня.

Выводы. На основании вышеизложенного мы пришли к заключению, что студентам, занимающимся в спортивных секциях, в большей степени подойдут здоровьесформирующие технологии, как активный процесс, который может регулировать сохранение функционального состояния основных систем организма, не снижая необходимого уровня физической нагрузки. Их интеграция в учебно-тренировочный процесс должна быть направлена в большей мере на правильную организацию тренировочного процесса, профилактику травматизма и восстановительные мероприятия с учетом особенностей избранного вида спорта.

В качестве практической модели интеграции здоровьесформирующих технологий в тренировочный процесс может стать дневник самоконтроля спортсмена. Этот давно известный документ может быть дополнен новыми и необходимыми разделами, которые способны акцентировать внимание на стремление самого спортсмена и тренера выполнять здоровьесформирующие условия всего тренировочного процесса в вузе.

По результатам анкетирования можно констатировать, что абсолютное большинство участников исследования считают необходимыми элементами здорового образа жизни правильное питание и отказ от вредных привычек. Физическое воспитание и спорт расцениваются ими скорее, как фактор утомления и повышенной занятости.

Список литературы

1. Апанасенко Г. Л. Диагностика индивидуального здоровья. Киев : КМА, 2002. 29 с.
2. Белкина Н. В. Здоровьесформирующая технология физического воспитания вуза // Теория и практика физической культуры, 2006. № 2. С. 7–11.
3. Белявцева О. С., Федорова Н. Ю. Вопросы здоровьесбережения в высшей школе: укрепление осанки и воспитание выносливости // Философия образования. 2019. № 1. С. 145–155.
4. Борисов А. А., Сыромятникова Л. И., Борисова Л. П. Реализация здоровьесформирующих образовательных технологий в области педагогического образования // Молодой ученый. 2012. № 6 (41) С. 375–377. URL: <https://moluch.ru/archive/41/4943/> (дата обращения: 18.09.2023).
5. Завитаев С. П. Здоровьесберегающая методика спортивной подготовки юных хоккеистов: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / УГАФК. Челябинск, 2004. 22 с.
6. Зиганшин Ф. Ф., Косарева, О. В. Значение физической культуры для студентов // Вопросы педагогики. 2021. № 3 (1). С. 99–101.
7. Ивахненко Г. А. Здоровьесберегающие технологии в московских ВУЗах // Научное обозрение: гуманитарные исследования. 2015. № 8. С. 64–74.
8. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М. : Академия, 2001. 320 с.
9. Пягай Л. П., Фадеева О. В. Значение выбора физкультурно-спортивной дисциплины в физическом воспитании студентов Омского ГАУ // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2019. С. 372–377.

10. Салаватова А. М. Здоровьесберегающие технологии при организации здорового образа жизни студентов вуза // *Alma Mater (Вестник высшей школы)*. 2020. № 8. С. 50–54. DOI 10.20339/AM.08–20.050.

11. Семенова Г. И. Здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возраста, проживающих в условиях Севера: Учебное пособие. Тобольск: ТГПИ, 2009. 131 с.

12. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М. : Аркти, 2005. 318 с.

References

1. Apanasenko, G. L. (2002). *Diagnostika individual'nogo zdorov'ya* [Diagnostics of individual health] Kiev: KMA. (In Russian).

2. Belkina, N. V. (2006). *Zdorov'eformiruyushchaya tekhnologiya fizicheskogo vospitaniya vuza* [Health-forming technology of physical education of the university]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Theory and practice of physical culture], 2, 7–11. (In Russian).

3. Belyavtseva, O. S., Fedorova, N. Y. (2019). *Voprosy zdorov'esberezheniya v vysshej shkole: ukreplenie osanki i vospitanie vynoslivosti* [Issues of health saving in higher school: strengthening posture and endurance education]. *Filosofiya obrazovaniya* [Philosophy of Education], 1, 145–155. (In Russian).

4. Borisov, A. A., Syromyatnikova L. I., Borisova L. P. (2012). *Realizaciya zdorov'eformiruyushchih obrazovatel'nyh tekhnologij v oblasti pedagogicheskogo obrazovaniya* [Implementation of health-forming educational technologies in the field of pedagogical education] *Molodoj uchenyj* [Young scientist], 6(41), 375–377. URL: <https://moluch.ru/archive/41/4943/> (date of access : 09.18.2023). (In Russian).

5. Zavitaev, S. P. (2004). *Zdorov'esberegayushchaya metodika sportivnoj podgotovki yunyh hokeistov* [Health-saving methods of sports training of young hockey players]: abstract. dis... Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.04 “Theory and methodology of physical education, sports training, health and adaptive physical culture”. UGAFK. Chelyabinsk. (In Russian).

6. Ziganshin, F. F., Kosareva, O. V. (2021). *Znachenie fizicheskoy kul'tury dlya studentov* [The importance of physical culture for students]. *Voprosy pedagogiki* [Questions of pedagogy], 3(1), 99–101. (In Russian).

7. Ivakhnenko, G. A. (2015). *Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v moskovskih VUZah* [Health-saving technologies in Moscow universities]. *Nauchnoe obozrenie: gumanitarnye issledovaniya* [Scientific review: humanitarian studies], 8, 64–74. (In Russian).

8. Markov, V. V. (2001). *Osnovy zdorovogo obraza zhizni i profilaktika boleznej* [Fundamentals of a healthy lifestyle and disease prevention]. Moscow: Academy. (In Russian).

9. Pyagai, L. P., Fadeeva, O. V. (2019). [The significance of the choice of physical culture and sports discipline in the physical education of students of Omsk State University]. *Aktual'nye voprosy fizicheskogo vospitaniya molodezhi i studentcheskogo sporta: sbornik trudov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Saratov: Izdatel'stvo «Saratovskij istochnik»* [Actual issues of physical education of youth and student sports: proceedings of the All-Russian Scientific and practical Conference. Saratov: Publishing House «Saratov source»], 372–377. (In Russian).

10. Salavatova, A.M. (2020). *Zdorov'esberegayushchie tekhnologii pri organizacii zdorovogo obraza zhizni studentov vuza* [Health-saving technologies in the organization of a healthy lifestyle of university students]. *Alma Mater (Vestnik vysshej shkoly)* [Alma Mater (Bulletin of the Higher school)], 8, 50–54. DOI 10.20339/AM.08–20.050. (In Russian).

11. Semenova, G. I. (2009). *Zdorov'eformiruyushchie tekhnologii v fizicheskom vospitanii de-tej doshkol'nogo i mladshego shkol'nogo vozrasta, prozhivayushchih v usloviyah Severa* [Health-forming technologies in physical education of preschool and

primary school age children living in the conditions of the North]. A textbook. Tobolsk: TSPI. (In Russian).

12. Smirnov, N. K. (2005). *Zdrov'esberegayushchie obrazovatel'nye tekhnologii i psihologiya zdorov'ya v shkole* [Health-saving educational technologies and health psychology at school]. Moscow: Arkti. (In Russian).

Информация об авторах / Information about the authors

Лариса Павловна Пягай – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Омский государственный аграрный университет имени П. А. Столыпина; lp.pyagay@omgau.org.

Галина Ивановна Семёнова – кандидат педагогических наук, доцент, Институт физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет; g. i.semenova@urfu.ru.

Larisa Pavlovna Pyagai – PhD (Pedagogical), Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Omsk State Agrarian University named after P. A. Stolypin; lp.pyagay@omgau.org.

Galina Ivanovna Semenova – PhD (Pedagogical), associate Professor, Institute of Physical Culture, Sports and Youth Policy, Ural Federal University; g. i.semenova@urfu.ru.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 27.09.2023

Принята к публикации / Accepted: 20.10.2023