

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ, РЕАБИЛИТАЦИИ И РЕКРЕАЦИИ

DOI 10.15826/spp.2024.1.101
УДК 378.172

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» У СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ И СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

М. В. Белавкина

Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия

Аннотация. Цель исследования заключалась в изучении представлений студентов первого курса и содержании понятия «физическая культура» в контексте здоровьесбережения. В исследовании приняло участие 150 студентов первого курса, которым было предложено на первом этапе дать свое понимание терминов «физическая культура» и «здоровье», а на втором этапе студентам были предложены теоретические занятия. В ходе занятий у студентов формировались компетенции, связанные с самостоятельными навыками оценивания здоровья, а также способностью выбирать соответствующие виды нагрузки. В ходе анализа работ студентов выявлены их представления о здоровье и способах его сохранения. Результаты исследования показывают, роль оценки «входящих» знаний и представлений для отбора содержания и методов работы со студентами в рамках учебных дисциплин.

Ключевые слова: студенты, здоровьесбережение, физическая культура

Для цитирования: Белавкина М. В. Формирование навыков здоровьесбережения в контексте реализации дисциплины «физическая культура и спорт» у студентов непрофильных вузов и специальностей // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2024. Т. 4. № 1. С. 95–101.

FORMATION OF HEALTH SKILLS IN THE CONTEXT OF IMPLEMENTING THE DISCIPLINE “PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS” IN STUDENTS OF NON- CORE UNIVERSITIES AND SPECIALTIES

M. V. Belavkina

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

© Белавкина М. В., 2024

Abstract. The purpose of the study was to study the ideas of the first-year students and the content of the concept of “physical culture” in the context of health care. 150 first-year students took part in the study. At the first stage they were asked to give their understanding of the terms “physical culture” and “health”, and at the second stage the students were offered theoretical classes. During the lessons, students developed competencies related to independent health assessment skills, as well as the ability to choose appropriate types of workload. During the analysis of the students’ works, their ideas about health and ways to preserve it were revealed. The results of the study show the role of evaluating “incoming” knowledge and ideas for the selection of content and methods of working with students within academic disciplines.

Keywords: students, health conservation, physical education

For citation: Belavkina M. V. Formation of health skills in the context of implementing the discipline “physical education and sports” in students of non-core universities and specialties// Current issues of sports psychology and pedagogy. 2024. Vol. 4. No. 1. P. 95–101.

Актуальность. Показателями цивилизованного общества является качество жизни детей и людей старшего поколения. Однако, с точки зрения возможностей реализации обозначенных государством задач социально-экономического, политического и культурного развития и демографической безопасности важнейшим критерием становится сохранение здоровья молодежи [3, 4]. Задачей высшей школы является не только подготовка квалифицированного специалиста с высокой работоспособностью, но и формирование представлений и, что более важно компетенций, направленных на поддержание уровня физической подготовленности для достижения активного и здорового долголетия в социальном и профессиональном плане [1, 8]. К сожалению, данные оценки состояния здоровья студентов, демонстрируют неблагоприятную ситуацию. Проведенный Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации мониторинг выявил, что только 14,6% выпускников школ считаются здоровыми. При распределении по группам, связанным с построением занятий физической культурой 10–15% студентов являются полностью освобожденными от практических занятий, от 25 до 45% направляются в специальные медицинские группы. К сожалению, к окончанию университета наблюдается увеличение студентов, имеющих нарушения в состоянии здоровья, также прослеживается тенденция раннего «проявления» хронических заболеваний [6]. Существует ряд факторов, негативно влияющих на показатели здоровья и функционального состояния, основные из которых представлены на рисунке 1. Обозначенные проблемы выдвигают перед высшими учебными заведениями задачу, связанную с реализацией основ здоровьесберегающей среды. Под понятием здоровьесбережение понимается активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья [2]. Отметим, что само определение подразумевает активность субъекта, его заинтересованность к овладению практиками, связанными с сохранением и укреплением здоровья. А такая работа возможна при наличии мотивов, знаний и навыков [5].

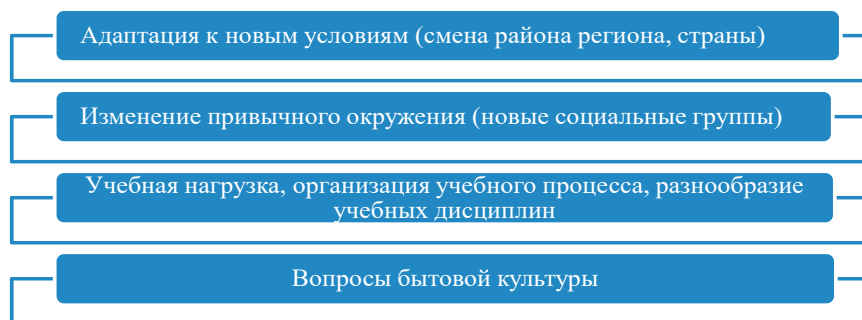


Рисунок 1. Факторы, влияющие на снижение качества здоровья студентов

Для студентов, обучающихся на направлениях подготовки в области физической культуры и спорта, вопрос сохранения и укрепления здоровья связан с профессиональными компетенциями. Наличие в учебном плане дисциплин медико-биологического профиля, профессионально ориентированных предметов позволяет студентам физкультурно-спортивных вузов и факультетов понимать основы функционирования организма, осознавать роль двигательной активности для сохранения физического, психического и социального компонентов здоровья. Для студентов непрофильных вузов и специальностей потенциал здоровьесбережения связан, в первую очередь, с реализацией такой дисциплины как «физическая культура и спорт» (теоретическая и практическая часть). При выборе содержания указанной дисциплины для реализации определенных стандартом компетенций важно, чтобы ожидания студентов и образовательные модули находились в системе взаимовлияния. Это поставило задачу определить исходные представления студентов для дальнейшей коррекции содержательной и методической работы.

Целью работы стало изучение исходных представлений студентов первого курса такой дефиниции как «физическая культура» в контексте здоровьесбережения. Понимание потребностей студентов к дисциплине, определение различия между исходными понятиями и теми задачами, которые реализует учебная дисциплина «физическая культура и спорт» поможет расставить акценты в представлении содержания, скорректировать применение различных методов обучения. Такая работа активизирует познавательную деятельность студентов, поскольку позволяет пройти от поверхностных к глубоким знаниям о законах функционирования организма. При этом важно использовать методы работы, связанные с интенсивным напряжением умственной деятельности.

Результаты исследования. На первом этапе эксперимента было проведено анкетирование студентов первого курса (около 150 человек). Обучающимся было предложено дать свое понимание терминов «физическая культура» и «здоровье». Поскольку ответы были даны

в свободной форме, мы сгруппировали их по тематическим блокам на основании ключевого сходства. Были получены весьма интересные данные. Первый по числу ответов был блок, который условно назвали «результативность». Большинство респондентов воспринимают занятия физической культурой как достижение результатов в двигательных тестах. При этом часть опрошенных (около 40%) сводили показатели только как основание для получения положительной оценки, другие – как доказательство качественного уровня физической подготовки. Полученные данные, связанные с приоритетностью восприятия «физической культуры» через оценку, не вызывают удивления. Предмет является обязательным в школьной программе и, как все, имеет обязательное оценивание. Реализация дисциплины строится под руководством опытного учителя, сами нормативы рассчитаны с точки зрения возрастной физиологии и позволяют реализовывать процесс, направленный на корректное формирование и развитие организма детей и подростков. Это, безусловно, достижение отечественной системы образования. Однако, для того, чтобы студент мог самостоятельно заниматься, применять оздоровительные технологии, грамотно выстраивать собственный двигательный режим в изменившихся условиях, важно показать влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности организма. Кроме того, предполагается, что после окончания высшего учебного заведения стремление и способность выстраивать собственный двигательный режим будет зависеть, в том числе, от сформированных навыков и наличия осознанных мотивов.

Ответы студентов первого курса, где проводится параллель между «физической культурой» и функциональными показателями составили второй по представленности блок. Значительная часть респондентов понимает значимость двигательной активности для развития организма, однако, дополнительный опрос показал, что есть отсутствие глубоких знаний о механизмах такого влияния. При этом студенты достаточно осведомлены о строении организма, основах физиологии, но понимание процессов, раскрывающих влияние двигательной активности на анатомио-физиологические основы развития не сформированы в полной мере. Именно это позволило скорректировать материал лекционных занятий, а также задания практической направленности. Наименее частыми оказались ответы, раскрывающие комплексное воздействие двигательной активности на здоровье. Если взаимосвязь занятий физическими упражнениями и физическим здоровьем осознается (хотя и вне глубокого понимания механизмов), то влияние движений на уровень психологического комфорта, когнитивных способностей практически не рассматривается. Уже на первых занятиях было отмечено, что первокурсники проявляют особый интерес именно к изучению роли и механизма использования двигательной активности для активизации мыслительных процессов. Поступление в высшее учебное заведение связано с интеллектуальной деятель-

ностью, а значит, способы и механизмы ее улучшения привлекают внимание. Относительно восприятия студентами определения «здоровье» было выявлено, что большинство опрошенных связывают его с показателями физического развития. О составляющих компонентах психологического и социального характера были ознакомлены около трети респондентов. Это тревожный сигнал, поскольку поступление в высшее учебное заведение связано с изменением социальной среды, значительным эмоциональным напряжением, изменяется привычный уклад жизни, связанный с повышением самостоятельности в решении бытовых вопросов, планирования режима дня, рациона питания и, что особенно актуально в молодежной среде – сна.

На втором этапе исследования стали применять включенные в содержание дисциплины «физическая культура и спорт» (в Южном федеральном университете) компоненты, способные представить научно обоснованные (а не «взятые из Интернета») рекомендации по организации жизнедеятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья. Целесообразным оказалось использование тестовых методик, направленных на изучение самими студентами базовых составляющих здоровья, а также соответствия собственного уклада жизни требованиям сбережения здоровья. В ходе изучения «теоретической части» дисциплины нами делались акценты на формирование компетенций, связанных с самостоятельными навыками оценивания здоровья, а также способностью выбирать соответствующие виды нагрузки. С этой целью были использованы батареи тестов психолого-педагогической направленности и общепринятые способы оценки функционального состояния [4, 9]. Задача педагога состояла в ознакомлении с методикой использования тестов, а также с правилами выбора адекватных и простых методов самообследования [7]. Дополнительно оценивали динамику мотивации студентов к осознанному практическим занятиям по дисциплине «физическая культура и спорт». Полученные результаты свидетельствуют о достоверном увеличении количества студентов с высоким уровнем мотивации достижения успеха на практических занятиях для доведения уровня здоровья и функционального состояния органов и систем до показателей, соответствующих оптимальным возрастным интервалам.

Выводы. Оценивание исходных представлений студентов позволяет как в содержательном, так и методическом плане скорректировать устоявшиеся мнения о роли двигательной активности, развить интерес к изучению основ и навыков здоровьесбережения. Такой подход позволяет трансформировать смысловые акценты и реализовать познавательный потенциал студентов. Овладение в студенческом возрасте умением понимать и контролировать собственный организм, осознавать и на практике использовать методики, связанные с оценкой уровня здоровья – важнейшее условие здоровьесбережения, мотивирующий фактор к занятиям физической культурой на протяжении всей жизни.

Список литературы

1. Белавкина М. В., Аракелян Г. Л., Фадеева В. В. Психолого-педагогические аспекты мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России. 2022, № 3 (69). С. 115–119.
2. Бонкало Т. И., О. Б. Полякова. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности: учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования. Москва: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. 206 с.
3. Лысенко Д. С. Активное и здоровое долголетие: надежды, разочарования, перспективы / Д. С. Лысенко, А. В. Лысенко, В. Н. Федорец, А. В. Арутюнян // Университетский Терапевтический Вестник. 2023. 5 (2). С. 57–67.
4. Промышленная санитария и гигиена труда. Здоровье и работоспособность / М. В. Белавкина, А. В. Борисова, А. В. Лысенко и [др.]. Ростов-на-Дону: РГУПС. 2022. 108 с.
5. Пягай Л. П., Семенова Г. И. Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании студентов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 3. С. 51–58.
6. Самоконтроль и оценка физического здоровья студенческой молодежи: учебно-методическое пособие // И. Н. Сырова, Л. И. Серазетдинова, Р. Ф. Волкова, С. Ф. Усманова. Казань: Казанский университет. 2023. 89 с.
7. Семёнова Г. И., Григорьев П. А. Выявление дисфункций в организме и способы их устранения на основе функционального тестирования // Теория и практика физической культуры. 2021. № 2. С. 27–29.
8. Ускоренное старение как риск цифровизации образования: возможности профилактики / Д. С. Лысенко, А. В. Лысенко, Л. А. Сорокина и [др.]. // Успехи геронтологии. 2022. Т. 35, № 1. С. 61–67.
9. Финоченко Т. А., Лысенко А. В., Лысенко Д. С.. Состояние психосоматического здоровья в неблагоприятных условиях профессиональной деятельности. Ростов-на-Дону: РГУПС, 2017. 101 с.

References

1. Belavkina, M.V., Arakelyan, G.L., Fadeeva V. V. (2022). Psihologo-pedagogicheskie aspekty motivacii studentov k zanyatijam fizicheskoj kul'turoj [Psychological and pedagogical aspects of motivating students to engage in physical culture] *Vestnik Kaliningradskogo filiala Sankt-Peterburgskogo universiteta MVD Rossii* [Bulletin of the Kaliningradsky branch of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 3 (69), 115–119. (In Russian).
2. Bonkalo, T. I., Polyakova, O. B. (2023). *Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v uchebnoj i professional'noj deya-tel'nosti: uchebnik dlya obuchayushchih-sya po napravleniyam medicinskogo i psihologicheskogo obrazovaniya* [Health-saving technologies in educational and professional activities: a textbook for students in the fields of medical and psychological education]. Moscow: GBU "NIIOZMM DZM". (In Russian).
3. Lysenko, D.S., Lysenko A. V., Fedorets V. N. (2023). Aktivnoe i zdravoe dolgoletie: nadezhdy, razocharovaniya, perspektivy [Active and healthy longevity: hopes, disappointments, prospects]. *Universitetskij Terapevticheskij Vestnik* [University Therapeutic Bulletin]. 5 (2). 57–67. (In Russian).
4. Belavkina, M.V., Borisova, A.V., Lysenko A. V., Lysenko D. S., Finochenko T. A. (2022). Belavkina, M. V. *Promyshlennaya sanitariya i gigiena truda. Zdorov'e i rabotosposobnost'* [Industrial sanitation and occupational hygiene. Health and work safety]. Rostov-on-Don: RGUPS. (In Russian).
5. Pyagai, L.P., Semenova, G.I. (2023). *Zdorov'eformiruyushchie tekhnologii v fizicheskom vospitanii studentov* [Health-forming technologies in physical education of students] *Current issues of sports psychology and pedagogy*, 3 (3), 51–58.

6. Syrova, I.N., Serazetdinova, L.I., Volkova, R.F., Usmanova S. F. (2023). *Samokontrol' i ocenka fizicheskogo zdorov'ya studencheskoj molodezhi: uchebno-metodicheskoe posobie* [Self-control and assessment of the physical health of students: an educational and methodological guide] Kazan: Kazan University. (In Russian).

7. Semenova, G.I., Grigoriev, P.A. (2021). Identification of dysfunctions in the body and ways to eliminate them on the basis of functional testing [Theory and practice of physical culture], 2, 27–29. (In Russian).

8. Lysenko, D.S., Lysenko, A.V., Sorokina, L.A., Buinov, L.G., Harutyunyan A. V. (2022). Uskorennoe starenie kak risk cifrovizacii obrazovaniya: vozmozhnosti profilaktiki [Accelerated aging as a risk of digitalization of education: possibilities of prevention]. *Uspekhi gerontologii* [Successes of Gerontology], 35, 1, 61–67. (In Russian).

9. Finochenko, T.A., Lysenko, A.V., Lysenko D. S. (2017). *Sostoyanie psihosomaticheskogo zdorov'ya v neblagopriyatnyh usloviyah professional'noj deyatel'nosti* [The state of psychosomatic health in adverse conditions of professional activity]. Rostov-on-Don: RSUPS. (In Russian).

Информация об авторе / Information about the author

Марина Валерьевна Белавкина – кандидат педагогических наук, доцент, Южный федеральный университет; mvbelavkina@sfnu.ru.

Marina Valeryevna Belavkina – PhD (Pedagogical), associate professor, Southern Federal University; mvbelavkina@sfnu.ru.

Рукопись поступила в редакцию / Received: 10.03.2024

Принята к публикации / Accepted: 21.03.2024