

3. Логвина, Т. Ю. Физкультура, которая лечит. Пособие для педагогов и медицинских работников дошкольных учреждений / Т. Ю. Логвина. — Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2003. — 172 с.
4. Синдром экологической дезадаптации у детей Беларуси и пути его коррекции: Метод. рекомендации / Под ред. Н. А. Гресь, А. Н. Аринчина. — Минск, 2000. — 54 с.
5. Шестакова Т. Н., Логвина Т. Ю. Оздоровительная и лечебная физкультура для дошкольников: Пособие для педагогов и мед. работников / Т. Н. Шестакова, Т. Ю. Логвина — Минск: Польша, 2000. — 176 с.

УДК 378.147.091.3:796(476)

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ**

**Марина И. А., Балгурин А. Н.**

УО «Полоцкий государственный университет»

г. Новополоцк, Республика Беларусь

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед обществом. Решение данной задачи требует разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий, направленных на реализацию эффективных способов профилактики заболеваний и реабилитацию студентов средствами физического воспитания.

Актуальность. Представленная здоровьесберегающая технология физического воспитания позволяет по-новому осмыслить общую стратегию формирования физической культуры личности студента. Физкультурно-оздоровительная деятельность является важным фактором овладения определенными профессиональными и двигательными навыками, формируя мотивационную установку на социальную, физическую активность, задействуя и развивая здоровьесберегающие компоненты физической культуры, физкультурную образованность занимающихся.

Цель исследований. Обосновать, разработать и проверить на практике теоретико-методологические основы здоровьесберегающих технологий физического воспитания в педагогической системе высшего профессионального образования с направленностью на качественную подготовку специалистов.

Методы и организация исследования. Теоретические: теоретический анализ психолого-педагогической литературы, изучение официальных документов, регламентирующих деятельность высшей школы; эмпирические: наблюдение, педагогический эксперимент, анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Под здоровьесберегающими технологиями в образовательной сфере высшей школы следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья студентов, учитывающую важней-

шие характеристики образовательной среды с точки зрения её воздействия на здоровье данной группы лиц [1].

На сегодняшний день проблема здоровьесбережения особенно актуальна. Анализ факторов, способствующих саморазвитию личности, показывает, что в наши профессиональные учебные заведения приходит всё меньше здоровых студентов. Причем наряду с физическим нездоровьем, всё больше психических расстройств и нравственной невоспитанности. Цель любого высшего учебного заведения – дать обществу специалистов, которые не только обладают профессиональными компетенциями, но и личностей, здоровых нравственно и физически.

Здоровьесберегающая образовательная технология должна представляться как функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья. Она должна иметь научно обоснованную концепцию, которая указывала бы способ построения здоровьесберегающих условий, средств обучения и воспитания на основе целостного понимания психолого-физиологических процессов их реализации. Обеспечить понимание необходимости технологического и комплексного подходов к образованию и здоровью, как к реально гуманно-нравственной деятельности.

Разработка здоровьесберегающих технологий в «Полоцком государственном университете» осуществлялась поэтапно.

Определяя концепцию проектирования здоровьесберегающих технологий, из множества определений понятия «здоровье» [1, 2] мы остановились на наиболее достоверном: «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней...» (Устав ВОЗ). Исходя из данного определения, при разработке здоровьесберегающих технологий для студентов непрофильных специальностей мы взяли за концептуальную основу изучение физического, психического и социального компонентов здоровья человека.

В предлагаемой концепции система валеологического образования направлена на овладение определенным объемом знаний о своем организме, на формирование мотивов, убеждений и потребности в здоровом образе жизни. Ведущее место при этом отводится физическому компоненту здоровья и рассмотрению фундаментальных данных о влиянии оптимальной двигательной активности на состояние здоровья. Вредны и большие физические нагрузки, приводящие к перенапряжению всех систем организма, снижению их функционального состояния, уменьшению сопротивляемости к инфекциям и т. д. Формирование необходимых знаний, умений и навыков для определения оптимальных двигательных режимов, повышающих функциональное состояние и здоровье человека –

одна из основных задач валеологического образования на занятиях со студентами непрофильных специальностей.

Аналогично рассматриваются аспекты психического и социального компонентов здоровья, где изучение вопросов психического здоровья связано с преодолением внешних проявлений напряженности, устойчивостью психических и двигательных функций, а также с самоконтролем за эмоциональным состоянием студентов. Социальные компоненты всецело зависят от культуры здоровья и образа жизни: его уровня, качества, стиля и уклада. Второй этап разработки здоровьесберегающих технологий кафедры связан с разработкой комплексной программы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни.

С этой целью были проведены исследования организационно-педагогических условий обеспечения здорового образа жизни в университете, в результате которых разработана здоровьесберегающая педагогическая система, основанная на системно-деятельностном подходе в двух основных направлениях: проектировочная деятельность и исполнительская деятельность.

Проектировочная деятельность осуществляется руководством университета в двух направлениях: проектирование здорового образа жизни и организация деятельности служб здоровья, а исполнительская деятельность – в трех: в первом анализируются образ жизни и состояние здоровья студентов, во втором формируются установки на здоровый образ жизни и в третьем проводится оздоровительно-профилактическая деятельность.

Среди причин невнимания к состоянию своего физического здоровья студентами отмечаются: нехватка времени (18,5% женщин и 41,% мужчин); отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (17,5% женщин и 20,8% мужчин). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала.

На заключительном этапе разработки здоровьесберегающих технологий были проанализированы полученные данные и построена педагогическая модель формирования здоровья.

Предлагаемая модель формирования здоровья позволяет в комплексе реализовать образовательную, воспитательную, развивающую и оздоровительную направленности учебно-воспитательного процесса.

Выводы. Определена концептуальная направленность проектирования здоровьесберегающих технологий процесса физического воспитания студентов непрофильных специальностей, ориентированная на подготовку специалистов для нового рынка труда; обоснована целесообразность перехода от здоровьесформирующей технологии физического воспитания студентов к здоровьесберегающей, методологической основой которой

является здоровый образ жизни, формирующий новую жизненную парадигму студента и обеспечивающий реализацию организационного принципа качественной профессиональной подготовки специалистов.

В процессе практической реализации здоровьесберегающих технологий у студентов вырабатывается свой образ жизнедеятельности: многие перестают курить, следят за своим питанием, контролируют физическую нагрузку в процессе занятий и ведут наблюдения за своим здоровьем, что свидетельствует о позитивных установках на здоровый образ жизни.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. Медицинская валеология/ Серия «Гиппократ». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Вайнер Э. Н. Валеология – наука о здоровье/ изд. 2-е., доп-е и перераб. – М.: ФИС, 1990.- 208 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие. – М.: Изд-во УНЭПУ, 1995. – 96 с.

УДК: 378: 796 (476,6)

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ГИРЕВИКОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НЕФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ.**

**Марчук А. Н.<sup>1</sup>, Рахматов Ю. К.<sup>1</sup>, Кравчук А. В.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>–УО «Гродненский государственный аграрный университет»,

<sup>2</sup>–УО «Гродненский государственный медицинский университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

В соответствие с общим вектором государственной политики, направленным на внедрение в общественную жизнь стандартов здорового образа жизни, возрастает актуальность научно-педагогических исследований, направленных на поиск оптимизации учебно-воспитательного процесса в условиях учреждений высшего образования (УВО).

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в УВО Республики Беларусь является неотъемлемой составляющей частью общего процесса физического воспитания и проводится для студентов всех курсов на протяжении всего периода обучения. В условиях УО «Гродненский государственный аграрный университет» (ГГАУ) массовые физкультурно-спортивные мероприятия являются одним из основных методов приобщения студентов к систематическим занятиям различными формами физической культуры [1]. На сегодняшний день кафедра физического воспитания и спорта ГГАУ, исходя из индивидуальных интересов и физических способностей, имеет возможность предложить на выбор студентам