

Будущее человечества, как в России, так и в мире, безусловно, за молодым поколением, а новые успехи предопределены профессионализмом и теми знаниями, которые они получают в стенах учебных заведений самостоятельно или переосмысливая многочисленные потоки информации по научным трудам, высказываниям, выступлениям и диспутам. Высокий профессионализм вчерашнего студента, крепкое здоровье и творческое долголетие должны стать основными стержнями жизненного успеха специалиста. Неоспорим тот факт, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности. Мудрость, зрелость и прогресс общества во многом определяются уровнем его интеллектуального и нравственного потенциала. Подлинная красота человеческого тела – это физическое совершенство, интеллект и здоровье. Погоня за высшим образованием, за обладанием дипломом специалиста, а в последствии и получение высокооплачиваемой работы приводит к переутомлению в учебе, несоблюдению трудового графика (10-12 часов занятий и короткая продолжительность сна), делает проблему сохранения здоровья среди студенчества особенно острой и актуальной. В связи с этим в последнее десятилетие появилась тенденция к развитию так называемых здоровьесберегающих технологий. Многогранность понятия здоровья студента требует комплексной разработки системы мер по организации учебного процесса в здоровьесберегающем режиме и накопления жизненного потенциала студента. Она выходит за рамки педагогической проблемы, т.к. затрагивает интересы не только отдельной личности, но и общества и государства. Сбережение и образование здоровья студента в вузе является сложным системным комплексом, объединяющим несколько систем, в которых господствует движение. Его фундаментальная цель – целенаправленная и систематическая трансляция культурно-исторического опыта человечества, наиболее полно описываемая термином «формирование». Следует, наконец, осознать, что и общество, и государство должны ценить и беречь здоровье каждого человека. Нередко за него приходится платить, а иногда и очень дорого. Вместе с тем, наступил тот момент, когда и сам человек несёт ответственность за состояние своего здоровья [7]. Для здоровьесберегающей организации учебного процесса характерны взаимозависимость, которая означает, что влияние одного предмета на другой или отношение одного предмета к другому оказывает воздействие на все его части. Как показывал опыт предыдущих лет, доминирование предметной направленности в профессиональной подготовке приводит к ряду негативных последствий, которые в определённой мере ограничивают развитие, разъединяя личность и профессиональную деятельность. Ведь знания, умения и навыки являются в

действительности лишь элементами основы личности. Успешность учебной деятельности определяется не только собственно профессиональными знаниями и навыками, сколько умениями реализовать эти ресурсы в своём труде за счёт развития соответствующих профессионально-значимых качеств. Всесторонне развитые способности и ценностные ориентации определяют более высокий продуктивный уровень развития личности, её культуры, профессиональной подготовки в целом. Познавая мир через систему ценностей, человек делает их опорными точками духовного, интеллектуального, чувствительного и физического мира. Здоровье будущего специалиста, его своевременная адаптация к быстро меняющимся условиям учебно-производственной среды и повышенному объёму, а также интенсивности психологических нагрузок в процессе учебного труда достигается благодаря следующим факторам: достаточной профессиональной работоспособностью; наличию необходимых резервных психических, физических и функциональных возможностей организма; способностью к полному восстановлению работоспособности в заданном лимите времени. Внедрение метода функционального биоуправления и квалифицированной медико-психолого-педагогической диагностики и контроля выбранных параметров в режиме реального времени или постреальной обработки, своевременная комплексная лечебно-оздоровительная и профилактическая поддержка по сохранению и укреплению здоровья студентов определяет адекватную форму организации учебного процесса, здоровьесберегающие и здоровьеобразующие технологии обучения. Студенческий комбинат питания позволяет поддерживать здоровьесберегающие условия жизни за счёт создания сбалансированного питания и специальных диет для обеспечения запаса энергии, нормального обмена веществ, для здоровых и ослабленных студентов [3]. В целом, здоровьесберегающая образовательная технология должна представляться как функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической творческой деятельностью учащихся научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья. Она должна иметь научнообоснованную концепцию, которая указывала бы способ построения здоровьесберегающих условий, средств обучения и воспитания на основе целостного понимания психолого-физиологических процессов их реализации. Логически выстроенная концепция обеспечит перевод деятельности в системе образования в режим творческого производства собственных замыслов и опыта отдельного учителя, преподавателя и коллектива учебного заведения в целом. Она обеспечит также понимание необходимости технологического и комплексного подхода к образованию и здоровью, как реально гуманно-нравственной деятельности [4]. Ученые объяснили, почему фитнес – отличное средство борьбы со стрессом. Во время физической активности в кровь поступают гормоны, снижающие болевые ощущения и улучшающие

эмоциональное состояние. Причем чем дольше вы занимаетесь, тем этих гормонов становится больше. Установлено, что при ритмичных упражнениях в головном мозге усиливается активность так называемых альфа-волн, с которыми связывают эмоциональное спокойствие и даже творческое состояние ума. После силовой тренировки организм отдыхает. Наступает не только расслабление всего организма, но и восстановление клеток головного мозга. Физическое расслабление идет рука об руку с психическим. Сеанс массажа или водные процедуры сделают процесс релаксации более глубоким, но при регулярных занятиях организм справится с задачей восстановления и самостоятельно [6].

Можно пойти заниматься танцами! Огненные ритмы, зажигательная музыка, страстные движения – все, что нужно уставшим от тягот повседневной жизни! На любом танцевальном занятии эмоции становятся положительными, а энергия начинает бить через край. Даже тот, кто пришел с «кислой миной», через пару минут втягивается в занятие – от былой усталости нет и следа! Музыка заводит сама по себе, а если, танцуя латино, представите себя на бразильском карнавале с сомбреро в руке – тут стрессу точно не устоять. При любом виде физической нагрузки в организме человека вырабатываются «гормоны радости» – эндорфины. А у тех, кто занимается аэробикой или танцами, их столько, что не улыбаться просто нельзя! Еще более эффективны с точки зрения борьбы со стрессом танцы в воде. Водная стихия сама по себе обладает целебными свойствами и помогает бороться с усталостью и эмоциональным напряжением. Вода просто смывает стресс! Конечно, этому есть простое объяснение. В воде ниже частота сердечных сокращений, гораздо меньше нагрузка на суставы, сердечно-сосудистую систему. Многие люди инстинктивно стараются чаще принимать душ, чтобы «смыть» с себя неприятности. Конечно, йога! Ключ к свободе от стресса – в переносе внимания к собственным заботам непосредственно на упражнения. В самом начале занятий вы настраиваетесь, стараетесь почувствовать тело, услышать дыхание. И только тот, кто научился контролировать свое тело, сможет отвлечься от эмоций. Медленное, ритмичное, естественное и осознанное дыхание – вот что действительно освобождает. Те, кто уже немного овладел навыками древнего искусства йоги, для снятия утомления и напряжения используют несколько конкретных поз, в основе которых – положение вниз головой. Еще одна техника – когда человек все отрицательные эмоции, страхи, напряжение и боль старается послать к ядру земли. Если все сделано правильно, обратно он получит силу и энергию. Китайская система упражнений тай-чи тоже открывает человеку секрет здоровья без лекарств и жизни без стресса. Она помогает мышцам снять напряжение, уму избавиться от беспокойства, а сердцу – от страха. Заниматься тай-чи приходят самые разные люди: некоторым просто нравятся восточные методики, другим врачи советуют эти занятия для восстановления после травм опорно-двигательного аппарата, у третьих проблемы с дыханием. Но все они

восстанавливаются не только физически, но и эмоционально! Тот, кто занимается тай-чи, реже идет на конфликты – просто потому, что в ответ на внешнюю агрессию он не проявляет свою. Тай-чи поможет избежать многих стрессовых ситуаций и на работе. Ведь эта система улучшает комбинаторику мышления, повышает быстроедействие мозга. В итоге на работе успеваешь сделать больше, хотя кажется, что работаешь не торопясь[5]. Спокойные упражнения, способствующие развитию гибкости, воздействуют на организм различными путями, принося успокоение и снижая кровяное давление. Если вы чувствуете себя не в форме, начните занятия с ежедневной ходьбы. Очень большой выбор мероприятий и танцы, и аэробика, и масса других специальных групп здоровья, в которых можно заниматься катанием на коньках, ходьбой, ездой на велосипеде. Для любителей пообщаться – гребля, командные виды спорта и, конечно, возможность заниматься в группах различного уровня подготовки. Занятия в одиночку – бег, спортивная ходьба, упражнения со скакалкой, езда на велосипеде, катание на коньках, плавание, занятие гимнастикой с помощью специальных дисков. Обучение чему-нибудь новому. Военные искусства, танцы, фехтование, гимнастика, акробатика. Для этих занятий вам потребуются упорство и готовность к возможным падениям. Занятия на свежем воздухе. Плавание на каноэ, восхождения в горы, походы, ориентирование на местности, лыжи. Во время этих занятий можно замерзнуть, промокнуть и даже получить травмы, но уж точно не будет скучно. Большие нагрузки. Бокс, военные искусства, командные игры, занятия на открытом воздухе (в некоторых центрах досуга имеются стены для скалолазания внутри помещения), различные экзотические группы здоровья. Партнерство. Теннис, настольный теннис, бадминтон, сквош. Если есть какое-нибудь заболевание, то, прежде чем начать занятия, необходимо посоветоваться с врачом [2]. Учитывая все выше сказанное, нами предложено, ввести на занятиях в специальной медицинской группе элементы разных направлений. В вводной части занятия: бег и элементы аэробики или тай-бо; в основной – элементы легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр и в заключении, для расслабления мышц и восстановления дыхания – элементы йоги, стретчинга. С целью разработки моделей будущих исследований, сравнения и оценки эффективности созданной программы, была образована экспериментальная группа (3201-11,12). Состав группы оказался относительно стабильным. Группа состояла из 10 человек, со следующими заболеваниями: сколиоз позвоночника, хронический гастрит, вегето-сосудистая дистония, ожирение легкой степени, хронический пиелонефрит, бронхиальная астма. И для чистоты эксперимента была создана контрольная группа (7101-21,22). Таким образом, можно отметить, что для исследования были взяты практически однородные группы. Занятия проводились в спортивном зале корпуса «Б» Казанского государственного технологического университета, со студентами специальной медицинской

группы. Музыкальные программы составлялись на основе выполняемых упражнений. Была разработана и отлажена программа занятий. Для определения эффективности предложенного занятия проводилась функциональная проба Руффье [2]. После получения показателей в ходе проведённой пробы и проведения математического метода статистической обработки полученных значений, благодаря которым можно сравнить объёмы изменения показателей в контрольной и экспериментальной группах, а также после вычислений по критерию Стьюдента, нами были получены следующие данные. Начальные показатели экспериментальной группы: ИСД=9,8. Конечные показатели: ИСД=7,5. Начальные показатели контрольной группы: ИСД=9,8. Конечные показатели: ИСД=8,0. На рис. 1 видно, что показатели ИСД на начало года у контрольной и экспериментальной групп были примерно одинаковые. К концу же учебного года показатели ИСД незначительно снизились, что говорит о тренирующем эффекте. При сравнении показателей контрольной и экспериментальной групп в конце учебного года, то можно отметить, что в экспериментальной группе результат улучшился на 2,3%, а в контрольной на 1,8%, что говорит об эффективности предложенной программы. Данный эксперимент показал, что индивидуальный подход к подбору средств физической культуры на каждое занятие делает это занятие более эффективным, поскольку проявляя интерес, студенты стремятся к лучшим результатам. Результатами могут быть отсутствие вредных привычек, активный отдых, стрессоустойчивость, здоровый образ жизни. Рис. 1 - Гистограмма показателей пробы Руффье у студентов КНИТУ. Обнаруженные нами в начале эмпирической работы условия, являющиеся препятствием для самообразования в области физической культуры обучающихся в вузе, условно делятся на три группы: объективные, организационные и субъективные. Проведение комплексной диагностики позволяет уточнить систему критериев, основных показателей и направлений по развитию физической культуры в практической работе. Во-первых, на уровне укрепления мотивационно-ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и физическому развитию требуется систематическая работа по развитию их интереса к занятиям физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельностью, их стремления к рациональному выбору и активному овладению необходимыми способами здоровьесберегающей деятельности. Во-вторых, на организационном уровне развития познавательно-когнитивной сферы важно обеспечить системность знаний основ здоровьесбережения и добиться понимания обучающимися необходимости здорового образа жизни, осмысленного выбора способов его рационального ведения, их способностей к точному отбору информации о здоровьесбережении и к самостоятельному принятию рациональных решений в сфере физического самосовершенствования. В-третьих, на уровне организации поведения и деятельности обучающихся важно научить их планировать собственное

физическое развитие, проводить самодиагностику физического состояния, развить практические способности к тому, чтобы применять необходимый инструментарий для адекватного решения проблем развития своих физических качеств. В качестве основных при поэтапной реализации разработанной программы в опытной работе потребовались следующие направления педагогической деятельности. На первом этапе – это оценка возможностей учебно-материальной базы вуза для более высокой организации образовательного процесса, обеспечивающего, начиная с первого курса обучения, развитие физической культуры обучающихся, осуществление комплексной диагностики состояния их здоровья и уровня физического развития с педагогической оценкой и прогнозом возможностей роста соответствующих показателей по представленным выше критериям. Для этого комплексно изучались интересы, личные отношения, мотивы и цели обучающихся в развитии собственной физической культуры, чтобы наметить педагогическое управление и самоуправление личности выбором нужных средств здоровьесбережения. На втором этапе практической реализации программы здоровьесбережения на основании данных, представленных в паспортах здоровья первокурсников и результатов физкультурной и здоровьесберегающей деятельности обучающихся, доказана целесообразность анализа и необходимость дифференцированных рекомендаций обучающимся, позволяющих педагогу корректировать их здоровьесберегающую деятельность. На уровне мотивационно-ценностного отношения к укреплению собственного здоровья ее характеризуют: положительное эмоциональное отношение обучающихся к собственному здоровью и физическому развитию; устойчивый интерес к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью; стремление к активному применению в собственной жизнедеятельности здоровьесберегающих технологий. На уровне проявления познавательной-когнитивной сферы индивидуальной физической культуры будущего специалиста характеризуют: полнота и системность знаний по основам здоровьесбережения; понимание необходимости ведения здорового образа жизни и осмысленность суждения о своих проблемах его ведения; способность к отбору и анализу информации о здоровьесбережении из различных источников; способность к принятию самостоятельных решений. На уровне проявления индивидуальной физической культуры будущего специалиста в организации поведения и деятельности отличают: способность планировать собственное физическое развитие; умение проводить самодиагностику физического состояния и практическая способность применять инструментарий адекватного решения проблем своего здоровья и активные средства для собственного здоровьесбережения. В итоге опытной работы подтверждено, что педагогическими условиями, обеспечивающими процесс саморазвития физической культуры обучающихся, являются, во-первых, содержательно-целевые средства ее развития (целенаправленность и

непрерывность физического образования в учебное и внеучебное время, систематичность и преемственность в отборе от курса к курсу необходимого содержания занятий физическим воспитанием и физическим самосовершенствованием). Во-вторых, организационно-процессуальные условия ее формирования (выработка общих принципов взаимодействия обучающего и обучающегося, разработка критериев успешности практических занятий физической культурой). В-третьих, операционально-технологическое построение обучения здоровьесбережению (использование индивидуально-дифференцированных заданий с учетом физического развития, физических возможностей и склонностей обучающихся, проведение совместного анализа получаемых результатов и корректировка управляющих воздействий). В-четвертых, акмеологические условия ее саморазвития (установка на целостность физической культуры личности, личный учет «пиков» в психологическом развитии, актуализация позиции личности в отношении собственного здоровья и физического развития).