

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Н. Б. Пястолова, М. О. Певень

*Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия*

Рассмотрена проблема здоровьесбережения в высших учебных заведениях на примере Челябинского государственного университета. Предлагается решение данной проблемы через улучшение качества здоровьесберегающих образовательных технологий.

**Ключевые слова:** *здоровьесбережение студента, здоровьесберегающие образовательные технологии, физическое воспитание студентов.*

**Актуальность темы исследования.** Здоровье человека — актуальная тема для разговора во все времена, а для XXI в. является первостепенной проблемой. Здоровье студента, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живёт. Для студента 18–25 лет этой средой является система образования, поскольку с пребыванием в учреждениях образования связано более 70% его времени. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь [1; 4; 5; 7; 10; 11].

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) — используемые в образовательном процессе технологии, идущие на пользу здоровья обучающихся. В узком смысле ЗОТ — педагогические приёмы, методы, технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе [8–11].

**Цель и задачи исследования.** Рассмотреть структуру здоровьесбережения в ЧелГУ. В соответствии с целью были определены следующие задачи исследования:

- изучить и проанализировать степень разработанности программы здоровьесбережения в высшем учебном заведении;
- раскрыть структуру и содержание понятия «здоровьесбережение»;
- разработать рекомендации для улучшения качества структуры здоровьесбережения.

Главной целью программы «Здоровьесбережение» является сохранение и укрепление здоровья студентов и сотрудников ЧелГУ путём создания условий для физического, психологического, социального и духовного комфорта [2; 3; 12; 13].

Задачами программы «Здоровьесбережение» являются:

- формирование в вузе здоровьесберегающей атмосферы, которая способствует поддержанию и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса;
- разработка и внедрение оздоровительно-информационных программ и мероприятий, которые направлены на организацию здорового образа жизни и формирование осознанного и ответственного отношения к здоровью;
- организация активного использования учебно-спортивной базы университета;
- формирование системы ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни и самореализацию личности у обучающихся и сотрудников;
- разработка и реализация комплекса мероприятий по психологической поддержке;
- создание и поддержание традиций массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учётом потребностей и состояния здоровья всех участников образовательного пространства и т. д.

В Челябинском государственном университете существует кафедра физического воспитания и спорта, которая обеспечивает учебный процесс по физическому воспитанию студентов всех форм обучения [2; 3; 12; 13].

Кафедра физического воспитания ведёт работу со студентами по четырём направлениям: научному, учебному, спортивно-массовому и оздоровительному. Курс физического воспитания включён в учебные программы всех факультетов и институтов.

Основным приоритетом педагогической деятельности кафедры является проведение аудиторных занятий по дисциплине «Физическая культура». Главное внимание уделяется практическим за-

нениям, которые позволяют осваивать базовые и общеразвивающие упражнения, а также заниматься специальными упражнениями, которые направлены на укрепление здоровья. Педагогический состав кафедры уделяет пристальное внимание мотивации студентов, ведущей к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Постоянно проводятся мониторинг и экспресс-тестирования физической формы учащихся, что позволяет определить физическую и функциональную подготовленность студентов, распределить их по соответствующим группам здоровья, изучить их интересы к физкультурно-спортивной деятельности, а также определить дальнейшую работу по физическому воспитанию и организации здорового образа жизни.

В ЧелГУ существуют дополнительные курсы, которые проводятся в форме секционных занятий. Эти тренировки дают студентам возможность более полно овладеть тем или иным видом спорта, проявить себя и добиться успеха. Самые востребованные виды спортивной деятельности, которые выбирают студенты, — лёгкая атлетика, спортивные игры (волейбол, баскетбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон), атлетическая гимнастика, гиревой спорт, лыжная подготовка, шахматы, шашки, шейпинг, аэробика, различные виды борьбы и восточных единоборств.

Подготовка сборных команд университета проводится ежегодно по видам спорта для выступлений на городских, областных и республиканских соревнованиях. Самые активные студенты, которые имеют особые заслуги в спорте, могут стать членами сборных команд ЧелГУ и выступать на различных соревнованиях.

В ЧелГУ функционируют индивидуальные психологические консультации, которые проводят психологи управления воспитательной работы.

Ежегодно все студенты ЧелГУ проходят медосмотр, для этого специально организуется свободный от учёбы день.

На всём протяжении обучения, совместно с ГКБ № 2 г. Челябинска, в ЧелГУ проводится мониторинг и анализ заболевших студентов и преподавателей.

Студенты вуза участвуют в различных программах оздоровления. Это прежде всего оздоровление в профилактории, где можно полностью расслабиться, почувствовать заботу и внимание со стороны персонала и улучшить состояние своего здоровья. В летний период студенты и преподаватели ежегодно посещают спортивно-оздоровительный

лагерь «Парус», где могут отдохнуть и улучшить своё здоровье.

На протяжении девяти лет в ЧелГУ проводится День донора — организованная сдача крови, в которой каждый раз участие принимают до 200 студентов и преподавателей.

**Выводы.** Рассмотрев структуру здоровьесбережения в Челябинском государственном университете, можно сделать выводы, что структура нуждается в улучшении качества работы. В связи с этим можно предложить ряд рекомендаций:

- создание информационно-тематических стендов по профилактике зависимости от вредных привычек. Это повысит уровень выбора в пользу здорового образа жизни;
- проведение медицинских осмотров, тестирования на наркотическую зависимость;
- организация конкурсов информационных материалов, фотографий, плакатов, рисунков, стенгазет, которые будут способствовать формированию культуры здорового образа жизни;
- встречи с участниками чемпионатов мира, Европы, Олимпийских игр в рамках акций, агитирующих за здоровый образ жизни;
- проведение кураторами академических групп лекционных и семинарских занятий, посвящённых режиму сна и отдыха, вредным привычкам, здоровому питанию, распределению свободного времени с пользой для здоровья и т. д.;
- работа службы психологической помощи студентам и сотрудникам вуза. Необходимо увеличить количество оказанных услуг по отношению к 2016 г.;
- профилактические мероприятия сезонных инфекционных заболеваний (вакцинация);
- мониторинг отдыха студентов вуза в летний период.

Предложенные рекомендации позволят систематизировать и улучшить работу структуры здоровьесбережения в университете.

### Список литературы

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни / Г. П. Артюнина. — М. : Акад. проект, 2005. — 560 с.
2. Иванов, В. Д. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по физическому воспитанию в вузе / В. Д. Иванов, Е. Г. Кокорева, З. И. Матина, Г. Г. Худяков // *Paradigmata poznani*. — 2014. — № 2. — С. 122–130.
3. Иванов, В. Д. Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов высших учеб-

ных образовательных учреждений / В. Д. Иванов, А. Е. Трапезникова // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.-практ. конф. : в 2 ч. — Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2015. — С. 31–34.

4. Коваленко, В. А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизической готовности студентов / В. А. Коваленко // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт) : сб. науч. ст. — М. : Полиграфсервис, 2002. — С. 43–66.

5. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1–4-е кл. / В. И. Ковалько. — М. : ВАКО, 2004. — 296 с.

6. Кукушин, В. С. Теория и методика обучения / В. С. Кукушин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2005. — 474 с.

7. Кучма, В. Р. Приоритетные направления формирования ценности здоровья и здорового образа жизни современных подростков / В. Р. Кучма // Вестн. образования России. — 2004. — № 18. — С. 34–43.

8. Лях, В. И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман // Физ. культура: воспитание, образо-

вание, тренировка. — 1996. — № 1. — С. 5–10.

9. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А. М. Митяева. — М. : Академия, 2012. — 208 с.

10. Науменко, Ю. В. Концепция здоровьесформирующего образования / Ю. В. Науменко // Инновации в образовании. — 2004. — № 2. — С. 90–103.

11. Петрова, М. В. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс / М. В. Петрова [Электронный ресурс] // Образовательный портал : электрон. журн. «Экстернат.РФ», социал. сеть для учителей, путеводитель по образоват. учреждениям, новости образования. — URL: <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/98-hls-education/1268-qq.html>

12. Ярушин, С. А. Здоровьеобеспечивающая компетенция в структуре профессиональной компетентности студентов вузов / С. А. Ярушин // Безопасность и адаптация человека к экстремальным условиям среды и деятельности : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — Челябинск, 2014. — С. 260–266.

13. Ярушин, С. А. Педагогическое обеспечение формирования здоровья студентов / С. А. Ярушин // Физ. культура. Спорт. Туризм. Двигател. рекреация. — 2016. — Т. 1, № 1. — С. 7–14.

*Поступила в редакцию 10 декабря 2016 г.*

**Для цитирования:** Пястолова, Н. Б. Здоровьесбережение в высшем учебном заведении / Н. Б. Пястолова, М. О. Певень // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 14–17.

#### **Сведения об авторах**

**Пястолова Нелли Борисовна** — кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [nbp174@yandex.ru](mailto:nbp174@yandex.ru)

**Певень Мария Олеговна** — студентка, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. [mariya.peven@csu.ru](mailto:mariya.peven@csu.ru)

---

## **PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION**

2017, vol. 2, no. 2, pp. 14–17.

### **Health Preservation in Higher Education Institution**

**N.B. Pyastolova<sup>1</sup>, M.O. Peven<sup>2</sup>**

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia

<sup>1</sup>[nbp174@yandex.ru](mailto:nbp174@yandex.ru), <sup>2</sup>[mariya.peven@csu.ru](mailto:mariya.peven@csu.ru)

The problem of health preservation in higher education institutions on the example Chelyabinsk State University. The solution of that problem through improving the quality of health-saving educational technologies.

**Keywords:** *student health, health-saving educational technology, physical education students.*

## References

1. Artyunina G.P. *Osnovy meditsinskih znaniy: zdorov'ye, bolezni i obraz zhizni* [Fundamentals of medical Knowledge: Health, Disease and Lifestyle]. Moscow, 2005. 560 p. (In Russ.).
2. Ivanov V.D., Kokoreva E.G., Matina Z.I., Hudyakov G.G. *Zdorov'yesberegayushchiye tehnologii na zanyatiyah po fizicheskomu vospitaniyu v vuze* [Health-saving Technologies in the Classroom for Physical Education in Higher Education]. *Paradigmata poznani*, 2014, no. 2, pp. 122–130. (In Russ.).
3. Ivanov V.D., Trapeznikova A.E. *Formirovaniye zdorov'yesberegayushchey kompetentnosti studentov vysshikh uchebnykh obrazovatel'nykh uchrezhdeniy* [Formation of Health-competence of Students of Higher Educational Institutions]. *Aktual'nye problemy i perspektivy teorii i praktiki fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i dvigatel'noy rekreatsii v sovremennom mire* [Actual Problems and Prospects of Theory and Practice of Physical Culture, Sport, Tourism and Motor Recreation in the Modern World Materials of all-Russian Scientific-Practical Conference. In 2 parts]. Chelyabinsk, 2015. Pp. 31–34. (In Russ.).
4. Kovalenko V.A. *Fizicheskaya kul'tura v obespechenii zdorov'ya i professional'noy psihofizicheskoy gotovnosti studentov* [Physical Culture as Provision with Health and Professional Psychophysical Readiness of Students]. *Fizicheskaya kul'tura i sport v Rossiyskoy Federatsii (studentcheskiy sport)* [Physical Culture and Sport in Russian Federation (Sport Universitaire)]. Moscow, Poligraf-servis Publ., 2002. Pp. 43–66. (In Russ.).
5. Koval'ko V.I. *Zdorov'yesberegayushchiye tehnologii v nachal'noy shkole. 1–4-ye klassy* [Health-saving Technologies in the Primary School. Classes 1–4]. Moscow, 2004. 296 p. (In Russ.).
6. Kukushin V.S. *Teoriya i metodika obucheniya* [Theory and Methods of Teaching]. Rostov-on-Don, 2005. 474 p. (In Russ.).
7. Kuchma V.R. *Prioritetnyye napravleniya formirovaniya tsennosti zdorov'ya i zdorovogo obraza zhizni sovremennykh podrostkov* [Priority Directions of Formation of Value of Health and Healthy Lifestyle of Modern Teenagers]. *Vestnik obrazovaniya Rossii* [Bulletin of education of Russia], 2004, no. 18, pp. 34–43. (In Russ.).
8. Lyah V.I., Meykson G.B., Kofman L.B. *Kontseptsiya fizicheskogo vospitaniya detey i podrostkov* [The Conception of a Sports Education of Children and Youth]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical Culture: Training, Education, Coaching], 1996, no. 1, pp. 5–10. (In Russ.).
9. Mityayeva A.M. *Zdorov'yesberegayushchiye pedagogicheskiye tehnologii* [Health-saving Pedagogical Technologies]. Moscow, 2012. 208 p. (In Russ.).
10. Naumenko Yu.V. *Kontseptsiya zdorov'yeformiruyushchego obrazovaniya* [The Concept of Health-education]. *Innovatsii v obrazovanii* [Innovations in Education], 2004, no. 2, pp. 90–103. (In Russ.).
11. Petrova M.V. *Vnedreniye zdorov'yesberegayushchikh tekhnologiy v obrazovatel'nyy protsess* [The Introduction of Health-saving Technologies in Educational Process]. *Obrazovatel'nyy portal. Elektronnyy zhurnal "Eksternat.RF"* [Educational Portal. Electronic Journal External.RF, the social network for teachers, a guide for educational institutions, education news]. Available at: <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/98-hls-education/1268-qq.html> (In Russ.).
12. Yarushin S.A. *Zdorov'yeobespechivayushchaya kompetentsiya v strukture professional'noy kompetentnosti studentov vuzov* [Health-saving Competence in the Structure of Professional Competence of University Students]. *Bezopasnost' i adaptatsiya cheloveka k ekstremal'nyim usloviyam sredy i deyatel'nosti* [Security and Human Adaptation to Extreme Environmental Conditions and Activities]. Chelyabinsk, 2014. Pp. 260–266. (In Russ.).
13. Yarushin S.A. *Pedagogicheskoye obespecheniye formirovaniya zdorov'ya studentov* [Pedagogical Support of the Formation of Students' Health]. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreatsiya* [Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation], 2016, vol. 1, no. 1, pp. 7–14. (In Russ.).