

Совершенствование компонентов здоровьесберегающих технологий в современном вузе

Кабанова Ирина Александровна

Канд. пед. наук, доц. каф. физической культуры
ORCID: 0000-0001-5267-6713, e-mail: ia_kabanova@guu.ru

Чичерин Вадим Петрович

Канд. пед. наук, зав. каф. физической культуры
ORCID: 0000-0003-4884-4635, e-mail: vp_chicherin@guu.ru

Терехова Нина Васильевна

Ст. преп. каф. физической культуры
ORCID: 0000-0002-8255-2508, e-mail: nv_terehova@guu.ru

Токарева Елизавета Романовна

Студент, e-mail: Lrt4329@gmail.com

Государственный университет управления, г. Москва, Россия

Аннотация

На сегодняшний день одной из важных задач высших учебных заведений является организация и приобщение обучающихся к культуре здоровья. Цель работы – предложить стратегию развития здоровьесберегающих технологий через внедрение в образовательный процесс формата проектной деятельности на базе кафедры физической культуры Государственного университета управления (ГУУ) для формирования компетенций в выбранной профессиональной деятельности. Проведено социологическое исследование среди студентов ГУУ. Анкеты включали вопросы отношения обучающихся к физической культуре как неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. Определялась степень заинтересованности респондентов в проектной деятельности в целом и на базе кафедры физкультуры, в частности, с целью совершенствования полученных профессиональных компетенций. Результаты исследования указывают на необходимость модернизации подходов к формированию ценностных установок на здоровый образ жизни, включая организацию физкультурно-массовых мероприятий, разработку маркетингового плана для массового привлечения внимания к спортивной жизни вуза, где основная роль отводится самовоспитанию и реализации индивидуального потенциала личности в процессе активного участия в спортивной жизни университета.

Ключевые слова

Здоровьесберегающие технологии, физическая культура, проектная деятельность, стратегии развития, профессиональные компетенции

Для цитирования: Кабанова И.А., Чичерин В.П., Терехова Н.В., Токарева Е.Р. Совершенствование компонентов здоровьесберегающих технологий в современном вузе // Вестник университета. 2022. № 11. С. 186–193.



Improving the components of health-saving technologies in a modern university

Irina A. Kabanova

Cand. Sci. (Ped.), Assoc. Prof. at the Physical Culture Department
ORCID: 0000-0001-5267-6713, e-mail: ia_kabanova@guu.ru

Vadim P. Chicherin

Cand. Sci (Ped.), Head of the Physical Culture Department
ORCID: 0000-0003-4884-4635, e-mail: vp_chicherin@guu.ru

Nina V. Terekhova

Senior Lecturer at the Physical Culture Department
ORCID: 0000-0002-8255-2508, e-mail: nv_terekhova@guu.ru

Elizaveta R. Tokareva

Student, e-mail: Lrt4329@gmail.com

State University of Management, Moscow, Russia

Abstract

Nowadays, one of the important missions of higher educational institutions is the organisation and introducing students to a culture of health. The purpose of this study is to propose a strategy for the development of health-saving technologies by implementation of project activities into the educational process based on the Physical Education Department at the State University of Management for the formation of competencies in the chosen professional activity. The sociological survey was carried out among students at the State University of Management. The questionnaires included questions on students' attitudes towards physical culture as an integral component of a healthy lifestyle. The degree of interest of the respondents in project activities in general and on the basis of the Department of Physical Education at the university, in particular, to improve the acquired professional competences was determined. The results of the study point to the need to modernise approaches to the formation of healthy lifestyle values, including the organisation of physical culture events, the development of a marketing plan to attract mass attention to the sports life of the university, where the main role is given to self-education and the realisation of the individual's potential through active participation in university sporting life.

Keywords

Health-saving technologies, physical education, project activities, development strategies, professional competencies

For citation: Kabanova I.A., Chicherin V.P., Terekhova N.V., Tokareva E.R. (2022) Improving the components of health-saving technologies in a modern university. *Vestnik universiteta*, no. 11, pp. 186–193.



ВВЕДЕНИЕ

В современном быстроразвивающемся мире инноваций общество всегда обращается к вопросам здравоохранения и формирования мотивации населения к ведению здорового образа жизни. Начиная с 2020 г., когда человечество столкнулось с новой проблемой – пандемией COVID-19, вопрос здоровья стал самым обсуждаемым не только в средствах массовой информации, но и в обычной жизни.

Физическая культура и спорт, как социальный институт, неразрывно взаимосвязаны с образованием, здравоохранением, культурой – выступают составным компонентом современного полноценного образа жизни [1]. По-прежнему, остается актуальным поиск свежих и современных взглядов на решение задач привлечения внимания к значимости и важности организации физкультурно-оздоровительной работы. На сегодняшний день различные социальные институты включились в активную разработку и внедрение программ новых здоровьесберегающих технологий [2; 3].

Существует несколько классификаций здоровьесберегающих технологий, и наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, предложенная в 2006 г. профессором Н.К. Смирновым. В образовательном процессе применяется 5 основных групп технологий, которые используют разный подход и формы работы по охране здоровья: медико-гигиенические, физкультурно-оздоровительные, экологические, обеспечение безопасности жизнедеятельности и образовательную технологию [4; 3].

Таким образом, высшие учебные заведения не только нацелены на формирование необходимых профессиональных компетенций выпускаемых специалистов, но и проявляют большую заинтересованность в физическом здоровье обучающихся как главном факторе успешности их дальнейшей профессиональной деятельности. Это приобщение студентов к так называемой культуре здоровья: формирование потребности вести здоровый образ жизни, быть физически активными [5; 6].

Обучающаяся молодежь во все времена являлась социально-активной группой населения с высоким уровнем эрудиции, стремлением к получению новых знаний и умением сочетать умственную и физическую активность. На современном этапе быстро меняющихся социальных факторов, требования к молодым специалистам любой отрасли и внедрение новых технологий в учебный процесс оказывают влияние на значительное снижение общего уровня физической активности, приводя к ухудшению стрессоустойчивости и работоспособности обучающихся в целом [7]. Укрепление и охрана здоровья по праву одна из главных задач совершенствования подготовки высококвалифицированных кадров [8].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Предложение стратегии развития здоровьесберегающих технологий через внедрение в образовательный процесс проектной деятельности на базе кафедры физической культуры для формирования компетенций в выбранной профессиональной деятельности.

МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализировались литературные источники и интернет-ресурсы.

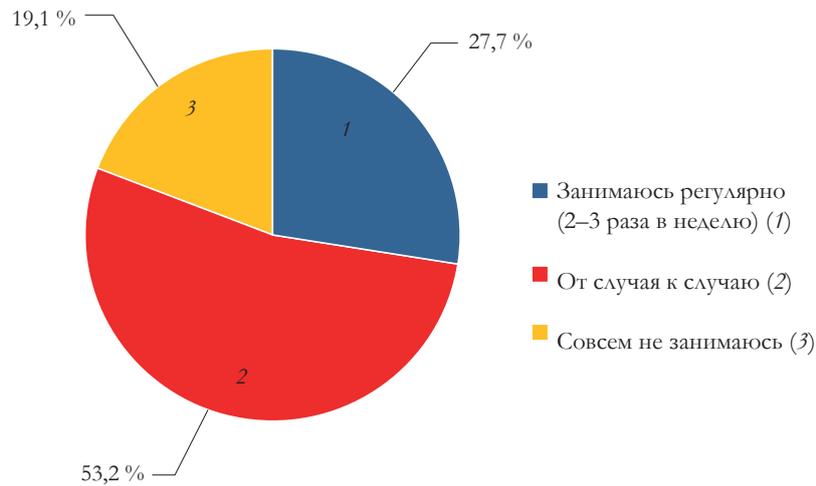
Проводилось анкетирование среди студентов 1–3 курсов бакалавриата всех учебных направлений Государственного университета управления (далее – ГУУ). Исследование проводилось в два этапа. На первом этапе в анкету были включены вопросы общего характера на тему отношения обучающихся к средствам физической культуры как неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. На втором этапе анкетирования определялась степень заинтересованности студентов в применении полученных профессиональных компетенций в проектной деятельности в целом и на базе кафедры физической культуры в частности.

Результаты обрабатывались методом определения процентного соотношения и сравнительного анализа данных.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В первом опросе приняло участие 520 студентов, наибольшая часть которых (98 %) признали положительное влияние на здоровье и работоспособность физкультурно-оздоровительных практик.

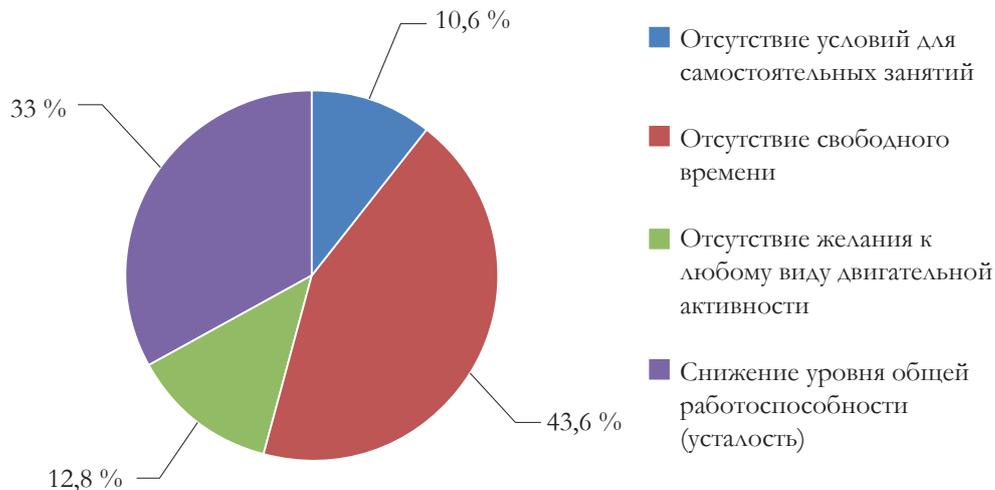
Следующим вопросом определена степень вовлеченности студентов в активные занятия физической культурой и спортом вне вуза: регулярно занимаются 27,7%; от случая к случаю 53,2%; 19,1% студентов совсем не занимаются физической культурой вне университета (рис. 1).



Составлено автором по материалам исследования

Рис. 1. Степень вовлеченности студентов к активным занятиям физической культурой вне вуза

В качестве причин, препятствующих активным занятиям физической культурой во внеучебное время, были предложены следующие факторы, из которых наибольшее число респондентов главной причиной признали отсутствие свободного времени (43,6 %). На втором месте по количеству опрошенных выбрана причина снижения уровня общей работоспособности (усталость) (33 %). Отсутствие условий для самостоятельных занятий физической культурой назвали 10,6 % респондентов и отсутствие желания к любому виду двигательной активности 12,8 %.



Составлено автором по материалам исследования

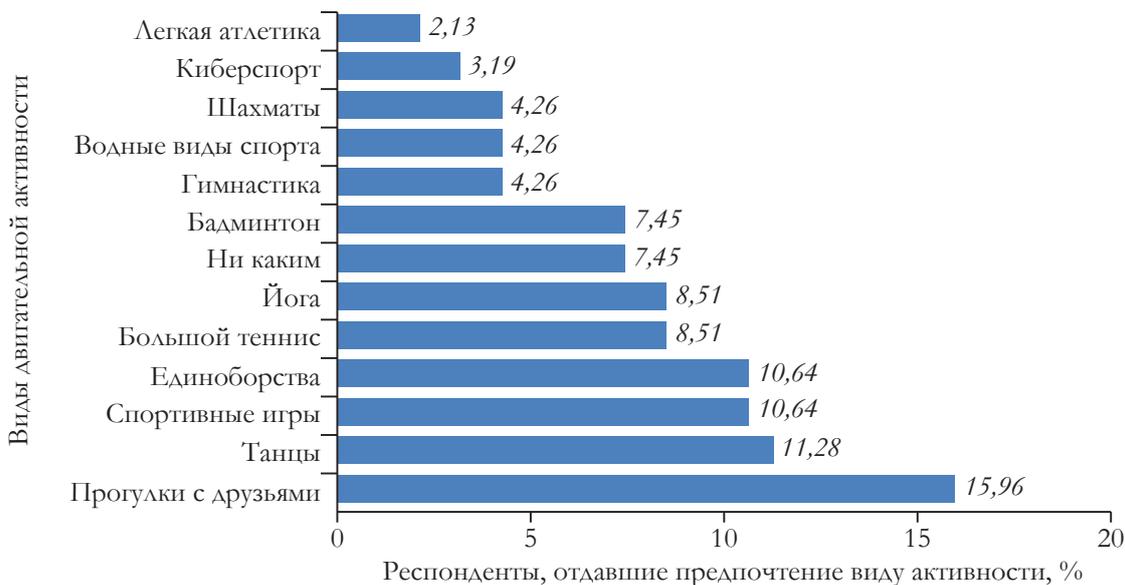
Рис. 2. Факторы, препятствующие активным занятиям физической культурой во внеучебное время

Заключительным вопросом первой анкеты был вопрос, где респонденты сами вписывали избранные виды двигательной активности, занятиям которыми они уделяют свое свободное время.

Как выяснилось, наибольшее предпочтение отдано прогулкам с друзьями (15,96 %). На втором месте – занятия танцами (11,28 %), спортивными играми (10,64 %) и единоборствами (10,64 %). Затем выбраны: большой теннис (8,51 %), йога (8,51 %) и бадминтон (7,45 %). И почти в равных долях распределались: гимнастика, водные виды спорта, шахматы. Минимальный выбор пал на занятия легкой атлетикой и киберспортом. По всей видимости, 7,45 % респондентов, не выбравших ни один вид спорта, относятся к группе студентов совсем не занимающихся физической культурой.

Во второй части исследования приняло участие 660 респондентов (студенты 1–3 курсов бакалавриата). Интерес к данной теме проявили студенты всех институтов университета. Наибольшее число

респондентов принадлежат к следующим: институт маркетинга (25 %), институт управления персоналом, социальных и бизнес-коммуникаций (22,7 %), институт государственного управления и права (20 %) и институт отраслевого менеджмента (14,8 %). Два последних места разделили представители института экономики и финансов (12,5 %) и института информационных систем управления (5 %).



Составлено автором по материалам исследования

Рис. 3. Виды двигательной активности, выбираемые во внеурочное время

Вторая анкета включала три пункта. В первом пункте респондентам предлагалось оценить по 5-балльной шкале заинтересованность в практической реализации получаемых знаний в период обучения в вузе. Ответы респондентов демонстрируют высокую заинтересованность в возможности применения своих знаний в процессе обучения в университете: «5» баллов – 37,1 %; «4» балла – 33,7 %.

Таблица 1

Степень заинтересованности в применении полученных знаний в процессе обучения в вузе

Показатель	Степень заинтересованности, баллы				
	1	2	3	4	5
Количество обучающихся, %	4,5	4,5	20,2	33,7	37,1

Составлено автором по материалам исследования

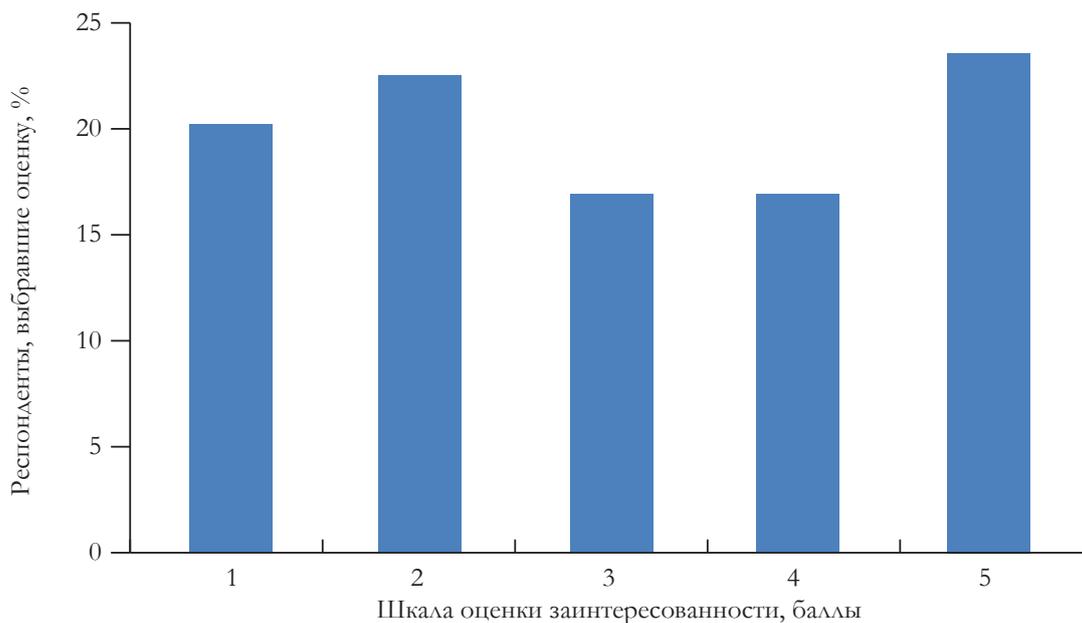
Наличие нового спортивного комплекса, отвечающего современным стандартам и находящегося в шаговой доступности, способствует объединению обучающихся на учебных занятиях и спортивно-массовых мероприятиях ГУУ для достижения социально значимых целей, приобщению к здоровому образу жизни и воспитанию общечеловеческих ценностей у молодежи [9].

Для авторов наиболее важным было определить степень заинтересованности в применении профессиональных компетенций на базе кафедры физической культуры. Ответы респондентов предлагалось распределить по 5-балльной шкале, где отметки в 4 и 5 баллов оценивались как высокая заинтересованность, 3 балла – средняя, 1 и 2 балла – низкая (рис. 5). Если объединить ответы респондентов на 4 и 5 баллов, получается, что 40,5 % студентов сильно заинтересованы в проявлении своих способностей и умений в сфере физической культуры и спорта на базе кафедры физической культуры университета.

Последним вопросом анкеты на втором этапе исследования был предложен открытый вопрос: «Какой проект Вы хотели бы реализовать с целью повышения интереса студентов к спорту и заботе о своем здоровье?».

При изучении ответов респондентов были отобраны ключевые идеи с позиции маркетингового влияния на дальнейшее вовлечение больших групп студентов к реализации проектов на базе кафедры физической культуры [10]. С их помощью предполагалось возможным получить теоретическую базу для

внедрения прямой практической деятельности внутри университета, определить возможные варианты развития проектного обучения и пути увеличения его пользы и значимости для учащихся различных специальностей [11; 12].



Составлено автором по материалам исследования

Рис. 5. Степень значимости применения профессиональных компетенций на базе кафедры физической культуры

Предложенные студентами варианты возможностей развития физической культуры и спорта в университете объединены в 5 основных разделов.

1. Проведение благотворительных спортивных мероприятий для привлечения большего количества участников. В случае, когда ни соревновательный дух, ни осознанность не помогают привлечь молодежь к активному образу жизни (физической активности), предлагается создать мероприятие с дополнительной уникальной ценностью. Эта ценность отражается в социальной направленности спортивного события.

2. Классическое продвижение физической культуры и спорта в социальных сетях университета. Большинство респондентов предлагает дать студентам возможность войти в историю и стать амбассадором университета, посещая занятия по физической культуре, где будут проводиться съемки коротких, интересных или смешных видео для цифровых медиа университета.

3. Внедрение технологий дополненной и виртуальной реальности для повышения интереса к спортивным дисциплинам. По мнению респондентов, предполагается, что данная технология поможет студентам более легко определиться с выбором вида физической активности, попробовать себя совершенно в разных видах спорта в короткий срок и без сверхъестественных усилий [13].

4. Создание потребительского продукта в формате мобильного приложения, направленного на студентов с целью повышения интереса к физической культуре и здоровому образу жизни. По данным проведенного опроса обучающиеся проявляют интерес к следующим опциям: расписание работы физкультурно-спортивного комплекса, информация о спортивных мероприятиях в ГУУ, онлайн-конференции и видео-тренировки с методическими рекомендациями научно-педагогического коллектива кафедры физической культуры.

5. Организация физкультурно-массовых мероприятий как на базе физкультурно-спортивного комплекса университета, так и выездных мероприятий с целью сплочения студенческих коллективов и приобщения учащихся к активным формам отдыха. К таким мероприятиям можно отнести: спортивный лагерь, различные первенства, кемпинг, велотуры, выезд на базу отдыха с физкультурно-ориентированной программой.

ВЫВОДЫ

По результатам проведенного опроса авторы считают необходимым:

- совершенствование компонентов здоровьесберегающих технологий с использованием новых подходов к формированию ценностных установок на здоровый образ жизни, где основная роль отводится

самовоспитанию и реализации индивидуального потенциала личности в процессе активного участия в спортивной жизни университета;

– внедрение новых идей, направленных на развитие здоровьесберегающих технологий в процесс обучения с привлечением студентов к непосредственной работе по организации физкультурно-массовых мероприятий, разработке маркетингового плана для увеличения интереса к спортивной жизни вуза среди студентов в формате проектной деятельности.

Обозначенные в статье направления могут стать важной составляющей учебного процесса кафедры физической культуры Государственного университета управления, способствуя дальнейшему успеху обучающихся в их профессиональной деятельности.

Библиографический список

1. Восколович Н.А. Социально-экономические аспекты развития массового спорта в России. *Аудит и финансовый анализ*. 2016;(5):388–394. <https://elibrary.ru/item.asp?id=2770052>
2. Годжуров Э.С. Здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве вуза. *Ткачева Е.П. (ред.) Социально-гуманитарные науки: современные парадигмы и исследования: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, Белгород, 27 мая 2021 г.* Белгород: ООО «Агентство перспективных научных исследований»; 2021. С. 112–115.
3. Шувалова И.Н., Костин Н.Ф. Здоровьесохраниющее образование как система организационных и психолого-педагогических установок. *Гуманитарные науки*. 2018;(1):47–52.
4. Смирнов Н.К. Актуальные проблемы здоровьесберегающего образования. *Сибирский педагогический журнал*. 2012;(9):59–64.
5. Виленский М.Я., Горшков А.Г. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие*. Москва: КНОРУС; 2016. 214 с.
6. Ильинич В.И. (ред.) *Физическая культура студента: учебник*. Москва: Гардарики; 2003. 448 с.
7. Сулейманов Д.Ш., Шакирова Д.М., Чошанов М.А., Чудик Г.А., Сибгатуллина И.Ф., и др. *Образование, устремленное в будущее. Социально-когнитивные исследования молодежной среды и компьютерные технологии обучения*. Под ред. Д.М. Шакировой. Казань: Изд-во «Фэн» Академии наук РТ; 2016. 260 с.
8. Артеменков А.А. Динамика заболеваемости студентов в процессе обучения. *Здравоохранение РФ*. 2012;(1):47–49.
9. Восколович Н.А., Молчанов И.Н., Луговских Н.Б., Леонов С.Г., Гнётова О.В., Михайленко С.В. *Экономические и социальные аспекты развития спортивных услуг: монография*. М: МГУ им. М.В. Ломоносова; 2012. 189 с.
10. Ленышина Л.И., Андрианова Р.И. Маркетинг и реклама в спортивной индустрии. В сб.: *Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта: сборник статей III Международной научно-практической конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Воронеж, 24–25 февраля 2022 г.* Воронеж: РИТМ; 2022. С. 207–211.
11. Гасанова Р.Р., Маркова Г.А. Современные методы педагогических взглядов А.С. Макаренки. *Современное педагогическое образование*. 2019;(11):9–12.
12. Кабанова И.А., Терехова Н.В. Элективная программа обучения по физической культуре в специальном отделении вуза по подготовке волонтеров спортивного движения. В сб.: *Сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Олимпизм: истоки, традиции и современность», Воронеж, 29 ноября 2019 г.* Воронежский государственный институт физической культуры. Воронеж: Научная книга; 2019; С. 275–280.
13. Леонов С.В., Поликанова И.С., Булаева Н.И., Клименко В.А. Особенности использования виртуальной реальности в спортивной практике. *Национальный психологический журнал*. 2020;1(1):18–30. <https://doi.org/10.11621/npj.2020.0102>

References

1. Voskolovitch N.A. Socio-economic aspects of development of mass sports in Russia. *Audit and financial analysis*. 2016;(5):388–394.
2. Godzhurov E.S. Health-saving technologies in the educational space of the university. In: *Tkacheva E.P. (ed.) Social-Humanitarian Sciences: Modern Paradigms and Research: Proceedings of the International Scientific-Practical Conference, Belgorod, 27 May 2021*. Belgorod: Agency for Advanced Scientific Research; 2021. P. 112–115. (In Russian).
3. Shuvalova I.N., Kostin N.F. Health-preserving education as a system of organizational and psychological and pedagogical settings. *Gumanitarnye nauki*. 2018;(1):47–52.
4. Smirnov N.K. Actual problems of health-saving education. *Siberian Pedagogical Journal*. 2012;(9):59–64.
5. Vilenskii M.Ya., Gorshkov A. G. *Physical culture and healthy lifestyle of a student: study guide*. Moscow: KNORUS; 2016. (In Russian).
6. Il'ich V.I. (ed.) *Physical education of the student*. Moscow: Gordoriki; 2003. (In Russian).
7. Suleimanov D.Sh., Shakirova D.M., Choshanov M.A., Chudik G.A., Sibgatullina I.F., et al. *Education aimed at the future. Socio-cognitive studies of the youth environment and computer technologies of education: Scientific publication*. Ed. D.M. Shakirova. Academy

- of Sciences of the Republic of Tatarstan, Research Institute "Applied Semiotics". Kazan: Publ. House "Fen" of the Tatarstan Republic Academy of Sciences; 2016. (In Russian).
8. Artemenkov A.A. Morbidity trends in students during education. *Health care of the Russian Federation*. 2012;(1):47–49.
 9. Voskolovich N.A., Molchanov I.N., Lugovskikh N.B., Leonov S.G., Gnetova O.V., Mixajlenko S.V. *Economical and social aspects of the sports services' development: monograph*. M.: Lomonosov Moscow State University; 2012. (In Russian).
 10. Lenshina L.I., Andrianova R.I. Marketing and advertising in the sports industry. Modern vectors of applied research in the field of physical culture and sports. In: *Proceedings of the III International Scientific and Practical Conference for Young Scientists, Post-graduates, Undergraduates and Students, Voronezh, 24–25 February 2022*. Voronezh: RHYTHM; 2022. P. 207–211. (In Russian).
 11. Gasanova R.R., Markova G.A. Modern methods of pedagogical views of A.S. Makarenko. *Sovremennoe pedagogicheskoe obrazovanie*. 2019;(11):9–12.
 12. Kabanova I.A., Terekhova N.V. Elective training program in physical culture in a special department of the university for the training of volunteers of the sports movement. In: *Proceedings of the All-Russian with international participation scientific-practical conference "Olympism: Origins, Traditions and Modernity", Voronezh, 29 November 2019*. Voronezh State Institute of Physical Culture. Voronezh: Nauchnaya kniga; 2019; P. 275–280. (In Russian).
 13. Leonov S.V., Polikanova I.S., Bulaeva N.I., Klimenko V.A. Using virtual reality in sports practice. *National Psychological Journal*. 2020;1(1):18–30. <https://doi.org/10.11621/npj.2020.0102>