

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ имени Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра начального естественно-математического образования

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ  
ВО ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ БИ СГУ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ МАГИСТРА

студентки 3 курса 355 группы  
направления 44.04.01 Педагогическое образование  
профиля «Безопасность жизнедеятельности в социальных системах»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**КРИВОШЕЕВОЙ ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА**

Научный руководитель

доцент к.х.н. доцент  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_   
подпись, дата

А.Г. Тимофеева

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

проф. д.б.н.  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_   
подпись, дата

Е.Е. Морозова

инициалы, фамилия

Саратов  
2017

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема сохранения и укрепления здоровья молодого поколения по-прежнему является самой актуальной. Несмотря на усилия педагогов и медиков уровень здоровья школьников и студентов остается низким [Айзман 2011]. Это связано с перестройкой системы образования. Коренные изменения в вузах предполагают улучшение качества набора, совершенствование учебных планов и программ, активизацию самостоятельной познавательной деятельности студентов, модернизацию учебно-научной базы и многое другое [Бароненко 2012]. Однако в ряду происходящих перемен свое место должны занять вопросы улучшения социально-гигиенических условий учебы, быта, отдыха, укрепления здоровья, профилактики заболеваний, повышения умственной и физической работоспособности будущих специалистов путем широкого внедрения здоровьесберегающих технологий. Очень важно за период обучения в вузе сформировать у студентов научно обоснованное представление о здоровье как о глобальной ценности. О том, что здоровье конкретного человека определяется не только его желанием быть здоровым, но, в первую очередь, здоровьесберегающей политикой государства, в частности качеством валеологического воспитания в вузе как подразделении государственной структуры. Большинство образовательных учреждений стремится реализовать все имеющиеся возможности для достижения основной цели современного образования – развития физически, нравственно здоровой личности, ее гражданского потенциала. Основными факторами, негативно влияющими на здоровье студентов за период обучения в вузе, являются стресс и переутомление [Митяева 2010]. Большое значение в восстановлении физических и психических сил организма играет рационально организованный досуг с использованием здоровьесберегающих технологий. В последние годы досуговой деятельности студентов отводится большая роль в укреплении и сохранении здоровья.

Досуг — это часть свободного времени, наполняемая целенаправленной полезной деятельностью, реализуемая с целью удовлетворения потребностей в отдыхе и несущая рекреационную, просветительскую и воспитательную функции. Для того, чтобы досуг студентов был более рациональным необходимо выявить и проанализировать их досуговые предпочтения на протяжении обучения в вузе и на основании таких исследований планировать и проводить внеучебную досуговую деятельность [Крестьянов 2010].

Свободное время является одним из важных средств формирования личности молодого человека. Оно непосредственно влияет и на его производственно-трудовую сферу деятельности, так как в условиях свободного времени наиболее благоприятно происходят рекреационно-восстановительные процессы, снимающие интенсивные физические и психические нагрузки. Использование свободного времени молодежью является своеобразным индикатором ее культуры, круга духовных потребностей и интересов конкретной личности молодого человека или социальной группы.

Сегодня в сфере молодежного отдыха произошли значительные перемены, например, появляются новые формы досуговой деятельности, меняется их характер и содержание форм. Становится все более очевидным, что современные виды молодежной досуговой деятельности обладают особенностями, заметно отличающими их от традиционных видов, более соответствующими сложившимся условиям [Панфилова 2012]. В выборе видов досуговой деятельности особенно ярко отражается уровень развития личности, её направленность, степень формирования жизненной позиции. Большинство молодых людей стремится рационализировать свой досуг в информационном, образовательном, эмоциональном, творческом, рекреативном плане, использовать в нем современные технологии. В последнее время можно выделить такие инновационные тенденции в досуге молодежи: возрождение просветительского досуга (театры, музеи) и развитие активного экстремального досуга (пейнтбол, прыжки с парашютом, сноубординг и

горнолыжный спорт, дайвинг, картинг, мотоспорт и др.). Это обусловлено пропагандой здорового образа жизни. Однако, приходится констатировать тот факт, что значительная часть молодежи активно вовлечена в процесс потребления массовой культуры, насаждающей культ индивидуализма, насилия, лицемерия, секса и развлечений, и не дающей надежной опоры и стимулов для овладения позитивными достижениями мировой культуры. Поэтому широкое применение здоровьесберегающих технологий во внеучебной деятельности является приоритетным направлением в воспитательной работе вузов.

Цель исследования – анализ здоровьесберегающей деятельности педагогических вузов и разработка практических рекомендаций по организации работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья студентов во внеучебное время.

Объектом исследования является здоровьесберегающая деятельность вуза.

Предметом исследования являются технологии, способствующие сохранению и укреплению здоровья студентов во внеучебной деятельности.

В соответствии с поставленной целью сформулированы следующие задачи исследования:

1. Уточнить определение «здоровьесберегающие технологии».
2. Изучить досуговую деятельность студентов с позиций здоровьесбережения
3. Проанализировать здоровьесберегающую деятельность БИ СГУ во внеучебное время.
4. Составить рекомендации по организации внеучебной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья студентов.

Теоретическую основу работы составили труды педагогов и медиков Айзмана Р.И., Бароненко В.А., Митяева А.М., Панфиловой Е.В., Смирнова Н.К., Дубровского В.Н., Горелова А.А., Мисбка М.Н., Ивахненко Г.А.

Структура работы включает: введение, два раздела, заключение, список использованных источников.

Экспериментальная база исследования находилась в Балашовском институте (филиале) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского» (БИ СГУ) на факультете физической культуры и безопасности жизнедеятельности. В исследовании принимали участие студенты 1–4 курсов направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профилей обучения «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура» в количестве 100 человек из 142 студентов списочного состава очной формы обучения.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первом разделе «Теоретические основы здоровьесберегающего обучения студентов» рассматривается применение здоровьесберегающих технологий в вузе, а также здоровьесберегающую организацию досуга студентов в вузе. Анализ литературных данных по проблеме сохранения и укрепления здоровья студентов позволяет сделать следующие выводы:

Поступив в вуз, молодые люди оказываются в новых условиях, адаптация к которым представляет собой сложный многоуровневый социально-психологический процесс, и сопровождается значительным напряжением с компенсаторно-приспособительных систем организма.

Основными факторами риска для здоровья студентов являются информационная перегрузка (особенно в период экзаменационной сессии), хроническое недосыпание, нарушения режима питания, труда, гиподинамия, нерациональная организация досуга.

В жизни студентов преобладают не здоровьесберегающие (занятия спортом, посещение театров, музеев, чтение книг), а здоровьеразрушающие формы досуга (посещение кафе, ресторанов, баров, бесцельное гуляние по улицам, общение в соцсетях, игра на компьютере)

Во втором разделе «Анализ здоровьесберегающей деятельности БИ СГУ во внеучебное время студентов» рассматриваются возможности организации досуга студентов в вузе на основе здоровьесбережения. В данном разделе определены база, организация и методы исследования.

С целью выявления организации досуговой деятельности студентов в БИ СГУ были проанализированы отчеты о работе Центра духовно-патриотического воспитания, Спортивного клуба и Студенческого клуба за 2014-2016 года.

Для выявления отношения студентов к мероприятиям, проводимым в ВУЗе, студентам предложено ранжировать их (список мероприятий

прилагается). Кроме того, студентам предлагалась анкета «Как Вы проводите свободное время?», проводился социологический опрос «Что бы Вы хотели от администрации БИ СГУ для лучшей организации отдыха студентов?». Студенты выполняли творческую работу «Лучшая организация досуга глазами студентов». Подобранный диагностический инструментарий позволяет, на наш взгляд, проанализировать здоровьесберегающую деятельность вуза во внеучебное время.

Анализ отчетной документации по воспитательной и социальной работе в БИ СГУ за 2014–2016 года показал, что организацией досуговой деятельности студентов занимаются Спортивный клуб, Студенческий клуб и Центр духовно-патриотического воспитания. Кроме того, на каждом факультете имеется план воспитательной работы, включающий дополнительные мероприятия.

Для пропаганды здорового образа жизни и популяризации физической культуры и спорта Спортивным клубом проводятся традиционные массовые спортивные мероприятия: внутривузовские спартакиады по различным видам спорта, «Дни здоровья», турниры на Приз первокурсника, туристические слеты, военно-патриотическая игра «Зарница», турнир по баскетболу «Варнай-баскет» и другие. Студенты принимают участие в ежегодном легкоатлетическом кроссе, посвященном Дню Победы, областных соревнованиях по дзюдо и самбо в рамках Спартакиады среди команд ВУЗов Саратовской области в составе сборной СГУ.

Следующим разделом нашей работы явился анализ работы Студенческого клуба, который выступает организатором культурно-массовой работы в ВУЗе. В студенческом клубе функционируют самодеятельные творческие коллективы: ансамбль народного танца «Забава»; кружок эстрадного вокала «Гармония»; ансамбль казачьей песни «Вольница»; кружок академического пения – ансамбль «Лира»; клуб веселых и находчивых (КВН).

Традиционно в институте проходят следующие мероприятия: «День знаний», «Посвящение в студенты», «Международный день студентов»,

«Татьянин день», фестивали и игры КВН, фестиваль национальных культур, фестиваль «Студенческая весна», выездные мероприятия для дома инвалидов и участников ВОВ ко Дню пожилых людей и Дню Победы, музыкально-литературные гостиные, «Дни открытых дверей», «Дни факультетов». Студенческий клуб активно участвует в молодежных мероприятиях областного и городского уровней («Масленица», День призывника, День физкультурника, концертах, посвященных Дню защитника отечества, 8 Марта и др.).

Большую работу в сфере организации студенческого досуга проводит Центр духовно-патриотического воспитания. В основном это интеллектуальные виды досуга (конференции, круглые столы, интеллектуальные игры, викторины), а также познавательные (посещение краеведческого музея, паломнические поездки, экскурсии в другие города), развлекательные мероприятия («Мистер» и «Мисс» института) и социальные акции («Поделись теплом», «Согреем ладони», «Георгиевская ленточка», «Красная ленточка» и другие).

Ранжирование проводимых мероприятий выявило позитивно-пассивную позицию студентов в сфере досуга. Им нравится смотреть спортивные соревнования по футболу, волейболу, но не принимать в них участие. Не пользуются у студентов интеллектуальные виды досуга и социальные акции. Студенты отдают предпочтение в сфере досуга развлекательным мероприятиям.

В заключительном этапе исследования студентам предлагалось ответить на вопрос: «Что бы Вы хотели для лучшей организации досуга студентов от администрации БИ СГУ?». В ходе чего были получены следующие результаты: 30 % опрошенных хотели бы больше получать информации о возможности проводить досуг в ВУЗе; 50% хотели бы создать молодежные организации, способствующие коллективному отдыху.

С целью выявления предпочтений студентов в сфере досуга и совершенствования организации воспитательной работы на факультете им



была предложена творческая работа на тему: «Лучшая организация досуга глазами студентов». Анализ полученных данных показал, что большинство мероприятий, проводимых на факультете студентам нравится и они охотно их посещают. Однако, они хотели бы увеличить количество познавательных мероприятий, расширяющих их кругозор. Например, посещение музеев, художественных выставок, экскурсии в крупные города или знаменательные места, поездки за город на природу.

Все пожелания студентов включены в план воспитательной работы и отчасти реализованы. Так, учитывая пожелания студентов проводить больше экскурсий, позволяющих узнать историю и достопримечательность различных городов, мы организовали 26 марта 2015 года лекцию-экскурсию «Путешествие в Иерусалим».

По просьбе студентов была организована поездка в с.Ивановка. Студенты факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности и филологического факультета 25 апреля 2015 г. посетили Музей-усадьбу С.В.Рахманинова «Ивановка» (Тамбовская область). Цель поездки – принять участие в мероприятиях, проводимых в рамках праздничной акции «Библионочь».

Следующим мероприятием 16 мая 2015 года была поездка в Серафимо-Саровский мужской монастырь, расположенный на границе Аннинского и Грибановского районов (с. Новомакарово).

В целях пропаганды здорового образа жизни и рациональной организации досуга молодежи 3 июня 2016 года кафедрой безопасности жизнедеятельности БИ СГУ для студентов, обучающихся по направлению «Безопасность жизнедеятельности», был организован этнотур в музей-усадьбу «Никольевское городище». Мероприятие прошло в рамках дисциплины «Здоровый образ жизни и его составляющие».

Разработана программа формирования у студентов интереса к чтению. На первом этапе подобраны художественные произведения по темам дисциплин

«Опасности социального характера и защита от них» и «Здоровый образ жизни и его составляющие», Так, при изучении темы «Опасности в сфере семейной жизни» им предлагалось прочитать и проанализировать рассказ Конан Дойля «Пестрая лента», а при изучении темы «Опасности в сфере экономической жизни общества» рассказ Андре Моруа «Отель «Танатос». На втором этапе мы провели литературную гостиную на тему «Красота и здоровье». Студенты подбирали художественные произведения, в которых дается определение красоты, рассматривается внешняя и внутренняя красота, как связаны красота и здоровье, как в русских сказках описывались красавицы и т.д. Студенты читали стихи Николая Заболоцкого «Некрасивая девочка», «О красоте человеческих лиц», «Старая актриса», рассказ Александра Куприна «Синяя звезда», демонстрировали презентации о модных тенденциях в одежде, украшениях и т.д. На третьем этапе студенты сами подбирали художественные произведения, в которых бы рассматривался уход за больным, влияние питания на здоровье человека и т.д. На четвертом этапе мы провели круглый стол «Целительное воздействие книги». На обсуждение были вынесены следующие вопросы:

На базе БИ СГУ создан «Психолого-педагогический центр», который в начале 2016–2017 учебного года для первокурсников проводил тренинги по адаптации к новой образовательной среде.

Таким образом, в результате проведенного исследования установлено, что: студенты предпочитают развлекательный и познавательный виды досуга; в институте большое внимание уделяется организации и проведению мероприятий различных форм досуга студентов, хотя последние хотели бы, чтобы учитывалось их мнение, их предпочтения; предпочтения студентов не всегда могут способствовать развитию личности, сохранению и укреплению их здоровья, поэтому необходимо развивать интерес к тем видам досуговой деятельности, которые не пользуются популярностью (чтение, занятие физической культурой), но необходимы для гармоничного развития личности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ досуговой деятельности студентов в Балашовском институте Саратовского университета показал, что она охватывает все виды досуга: развлекательный, подвижный, познавательный и интеллектуальный. Администрация вуза, студенческий профком, факультет физической культуры, проводят большую работу по укреплению и сохранению здоровья студентов и рациональной организации их досуга. Однако многие мероприятия проводятся без учета желания студентов их посещать. Присутствие студентов на ряде мероприятий принудительное. Нет обратной связи со студентами.

В исследовании, выполненном на базе Балашовского института (филиала) ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г.Чернышевского», было установлено, что досуговые предпочтения студентов младших и старших курсов отличаются. Студенты первого курса отдают предпочтение развлекательным видам досуга (играм, кафе, ресторанам, барам, ночным клубам — местам, где можно отдохнуть, расслабиться). Активные, здоровые формы досуга отходят на второй план, уступая место более увеселительным. Однако к концу обучения молодые люди больше посещают культурно-просветительные учреждения: музеи, театр, кинотеатр, экскурсии, выставки, расширяющие их кругозор и способствующие формированию социокультурных ценностей, т.е. старшекурсники отдают предпочтение познавательным видам досуга.

Не пользуются у студентов популярностью подвижные и интеллектуальные виды досуга. Занимаются спортом около 10-15%, а книги читают 6% на первом курсе и 10% на четвертом. Учитывая большую роль познавательного досуга в развитии личности, формировании ценностных ориентаций, укреплении здоровья, мы разработали программу организации студенческого досуга с учетом их предпочтений. На первом этапе мы провели социологический опрос и выявили пожелания студентов администрации вуза.

На втором этапе мы предложили студентам выполнить творческую работу на тему «Лучшая организация досуга глазами студентов».

На третьем этапе мы организовали и провели ряд мероприятий: лекцию-экскурсию «Путешествие в Иерусалим», поездку в музей-усадьбу С.В.Рахманинова «Ивановка», паломнический тур в Серафимо-Саровский монастырь и этнотур в музей-усадьбу «Никольевское городище». Студенты принимали активное участие во всех мероприятиях. Анкетирование свидетельствует о том, что студенты понимают положительное влияние на здоровье посещения выставок, музеев, исторических памятников и готовы проводить свой досуг за этим интересным занятием.

На основании проведенного исследования мы предлагаем рекомендации по совершенствованию организации досуговой деятельности студентов в вузе:

- учитывать предпочтения и пожелания студентов в сфере досуга при планировании воспитательной и социальной работы вуза;
- повысить информированность студентов о мероприятиях, проводимых в институте, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- повысить степень вовлеченности студентов в процесс организации здоровьесберегающих мероприятий;
- при изучении дисциплины «Здоровый образ жизни и его составляющие» развивать у студентов навыки рациональной организации досуга в форме проведения тренинговых упражнений (например, по управлению собственным временем);
- шире использовать систему наград для участников здоровьесберегающих мероприятий;
- для повышения интереса студентов к здоровьесберегающим мероприятиям чаще привлекать посторонних специалистов.

Таким образом, предложенные нами рекомендации позволят сделать внеучебную деятельность студентов более рациональной, способной решать задачи сохранения и укрепления их здоровья.