

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 37
ГРНТИ 14

НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ В СИСТЕМЕ ЛИЧНОСТНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ¹

DOI: [10.31618/ESU.2413-9335.2020.8.73.709](https://doi.org/10.31618/ESU.2413-9335.2020.8.73.709)

Ахметвалиева Мейсеря Гарафовна

*Кандидат педагогических наук,
заведующая аспирантурой*

*Центра исследования проблем безопасности РАН,
г. Москва*

Коняева Марина Алексеевна

Кандидат педагогических наук, доцент ВАК,

профессор РАЕ, профессор кафедры гуманитарных дисциплин

*Саратовской государственной консерватории им. Л.В. Собинова,
г. Саратов*

АННОТАЦИЯ

Соблюдение основ здорового образа жизни (ЗОЖ), умение оценивать рискованные ситуации, выстраивать поведение, определяющее сохранность для человека физического и психоэмоционального состояния, составляют структуру личностной безопасности. Культуру здоровьесбережения можно сформировать, воспитывая у себя положительное отношение к здоровому образу жизни. В контексте решения проблемы формирования культуры здоровьесбережения у студентов разработана модель, содержащая контент занятий по физической культуре, направленных на оздоровление и совершенствование профессиональных умений у будущих музыкантов. Предусмотрено три направления развития позитивного отношения к личностному оздоровлению – теоретическое, практическое, восстановительное. Целью их является динамичность становления физического и психоэмоционального здоровья, системы ценностей, достижение максимального уровня профессионально значимых компетенций. В результате реализации модели формирования культуры здоровьесбережения сформулированы компонентно-содержательные уровни – физкультурно-теоретический, физкультурно-практический, физкультурно-методический, физкультурно-регулирующий.

ABSTRACT

Compliance with the basics of a healthy lifestyle (HLS), the ability to assess risk situations, build behavior that determines the preservation of a person's physical and psycho-emotional state, make up the structure of personal safety. A health-preserving culture can be developed by fostering a positive attitude towards healthy lifestyle. In the context of solving the problem of creating a culture of health saving among students, a model has been developed that contains the content of physical education classes aimed at improving and improving professional skills of future musicians. There are three directions for the development of a positive attitude towards personal healing — theoretical, practical, and restorative. Their goal is the dynamism of the formation of physical and psycho-emotional health, the value system, achieving the maximum level of professionally significant competencies. As a result of the implementation of the model for the formation of a culture of health conservation, component-content levels are formulated - physical-theoretical, physical-practical, physical-methodological, physical-regulatory.

Ключевые слова: здоровьесбережение, культура здоровьесбережения, личностная безопасность, музыканты, профессиональные компетенции, студенты уровень развития.

Key words: health saving, health saving culture, personal safety, musicians, professional competencies, students development level.

Современные тенденции высшего профессионального образования содержат в своих концептуальных подходах вопросы обеспечения для студентов безопасности, которая предполагает, прежде всего, сохранение здоровья и развитие системы здоровьесбережения. Решение проблемы возможно лишь при участии всех сторон, обеспечивающих образование и воспитание личности обучающегося: государство как гаранта

качественного уровня образования, соответствия национальным образовательным стандартам; система образования, которая формирует цели и способы обучения и воспитания культуры здоровьесбережения; личность студента с целевыми установками на здоровый образ жизни и личностную безопасность [1, с. 4-5].

Экономические и политические преобразования в России не могли не внести

¹ Статья подготовлена в рамках Государственного задания ЦИПБ РАН на 2019 год и на плановый период 2020 и 2021 годы (НИР 0006-2020-0001).

изменения и в систему личностных ценностей. Согласно исследованиям последних лет, ценность здоровьесбережения занимает далеко не первые позиции. И, если не воспитывать у молодежи систему ценностей, направленную на формирование ответственности за свое здоровье, физическое и психологическое состояние, то усилия государства по защите здоровья своих граждан не принесут желаемых результатов [2]. Задача во многом может быть решена через популяризацию спорта и грамотную организацию занятий по физической культуре, способствующих развитию важных личностных качеств как работоспособность, здоровая конкуренция, желание быть здоровым и профессионально совершенствоваться.

Общепризнано, что система физического воспитания в образовательном учреждении, представляющая собой комплекс теоретических и методологических принципиальных подходов, не настолько эффективна, чтобы можно было говорить о максимальных результатах в вопросах воспитания культуры здоровьесбережения и личностной безопасности у студентов. Вызывают вопросы и схемы построения приемлемых форм и принципов при формировании культуры здоровьесбережения студентов как основополагающей составляющей общей культуры личности, а также выбора компонентных звеньев при конструировании и реализации программ по воспитанию основ здорового образа жизни (ЗОЖ) [3].

Следовательно, возникает объективная необходимость в разработке определенной модели формирования культуры здоровьесбережения, которая была бы практикоориентирована и не загромождена действиями преподавателя и студентов, отрицательно влияющими на результат – снижение мотивации к занятиям, поверхностное отношение к своему здоровью, отсутствие целевых установок для самовоспитания культуры безопасности личности. Целевая направленность всех компонентов модели определяет динамику становления физического и психоэмоционального здоровья, систему ценностей, способствует достижению максимально возможного уровня профессионально значимых компетенций, задает коэффициент зоны развития культуры здоровьесбережения. В рамках модели разработан содержательный компонент программы развития культуры здоровьесбережения через моделирование занятий по физической культуре с не критическим переносом в них комплексов упражнений, направленных на оздоровление и совершенствование профессионально направленных умений у будущих музыкантов. Предусмотрено три направления.

Первое направление (теоретическое) корректирует структуру теоретических знаний по основам здорового образа жизни и сориентировано на:

– комбинирование валеологической информации с предусмотренным учебной

программой содержанием по дисциплине «Физическая культура» для систематизации знаний и формирования осознанного отношения студентов к здоровому стилю жизни как важного показателя личностной безопасности формы;

– разработку проекта интегративного курса «Основы культуры здоровьесбережения студентов», контент которого содержит цель формирования культуры здоровьесбережения в процессе профессионального становления.

В процессе освоения интегративного курса «Основы культуры здоровьесбережения студентов» обучающиеся приобретают специальные компетенции и в дальнейшем учатся применять полученные знания, умения и навыки для сохранения своего здоровья и блестящих успехов в профессиональной сфере. Данный курс поможет студентам накопить знания о здоровом стиле жизни, спортивной этике и развить культуру здоровьесбережения. Формирование специальных компетенций обусловлено теоретическими знаниями и применением средств физической культуры на практике. Рабочая тетрадь как вариативная форма учебного пособия, включает темы, методически рекомендованными Министерством образования и науки РФ к практическому разделу интегративного курса «Основы культуры здоровьесбережения студентов» и соответствует структуре семинарских занятий. Задачи продуктивного и репродуктивного уровня, разработанные и предложенные в тетради, согласованы с целями формирования компетентностного уровня усвоения тем изучаемого курса и закрепления полученных знаний на практике.

Второе направление (практическое) предусматривает оздоровительные и спортивные модули, в которых запланировано применение авторской программы физического развития и функционального состояния студентов с опорой на бег и общеукрепляющую гимнастику. Программа содержит формы и методы развития представлений студентов о здоровьесбережении, умении продумывать индивидуальную схему здорового образа жизни.

Третье направление (восстановительное) направлено на применение восстановительной программы, разработанную в целях формирования у студентов комплекса знаний и умений по нивелированию негативных последствий физических и эмоциональных перегрузок. Контент содержит релаксационные упражнения с музыкальной поддержкой.

Практические занятия по физической культуре представляют собой систему из шести профессионально направленных групп – общая физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, физические упражнения при локальных мышечных нагрузках музыкантов, упражнения для регуляции нервно-эмоционального напряжения, упражнения для самостоятельных внеучебных занятий, оценка и самоконтроль за физическим состоянием

1. Общая физическая подготовка основана на заданиях по укреплению здоровья, восстановлению организма после физических нагрузок. Основная задача упражнений - развитие профессионально важных характеристик – физическое развитие, воспитание внешней лабильности и приспособляемости, гибкости.

Физические упражнения соответствуют целям и задачам содержания утвержденных Министерством образования и науки РФ программ по физической культуре (бег, плавание, ходьба на лыжах, упражнения с мячом, укрепление пресса) и графикам спортивных межфакультетских и межвузовских соревнований.

Профессионально-прикладная физическая подготовка выстроена на структурных элементах общей физической подготовки. Комплекс упражнений направлен на активизацию процесса формирования физических качеств важных для профессионального становления будущих музыкантов, обеспечение личностной безопасности в состоянии психофизиологических систем через развитие выносливости организма в целом, высокую работоспособность в процессе музыкально-исполнительской профессионализации:

гимнастика, легкоатлетические упражнения, упражнения в системе воспитания основных показателей физических качеств и двигательных навыков. Упражнения, совершенствующие технику, гибкость и быстроту, особенно актуальны в этой группе [4, с. 16-21].

Физические упражнения при локальных мышечных нагрузках музыкантов соответствуют идеям восстановления функциональности и активизации кровоснабжения в мышцах, которые были активно задействованы в работе. Комплекс физических упражнений сформирован с целью оптимизации функциональности работающих мышц, и одновременно общей активизации организма (упражнения для развития силы мышц ног, рук, кистей, шеи, спины и т.д.). Структура физических упражнений составляет три условные группы:

– стимулирование физиологических процессов и сокращение времени на адаптацию (вводная гимнастика);

– предупреждение нежелательных последствий физических и эмоциональных перегрузок, оптимизация функционального состояния организма. Практика физкультурных пауз, которые поддерживают необходимый рабочий ритм, увеличивают интервал концентрации внимания;

– содействие устойчивости работоспособности, предупреждающие утомляемость физкультурные минутки [5, с. 363-367].

Способность наращивать адаптационные возможности организма, развивать умения оперативно восстанавливаться физически и задействовать потенциальные ресурсы организма для выполнения профессиональных задач

определена необходимостью регуляции эмоционального напряжения у студентов-музыкантов. В систему тренировочных занятий включены упражнения на концентрацию внимания в рамках профессионально ориентированных решений. Ключевыми и определяющими в данном разделе являются упражнения на расслабление, дыхательная гимнастика, упражнения для мышц шеи, головы и мимических мышц. Для того, чтобы реализация восстановительной программы логически продолжала содержание и принципы построения занятий по физической культуре, при ее разработке было соблюдено равновесие соответствия законам доступности и безопасности для здоровья. Психологические реабилитационные методы были выбраны из всего объема восстановительных средств как наиболее предпочтительные, так как они многими исследователями названы как наиболее эффективные при физических и эмоциональных нагрузках в условиях срочного восстановления в рамках всего программного комплекса [6, с. 68-73].

Самостоятельные внеаудиторные занятия спортом и физической культурой сориентированы, прежде всего, сформированными мотивами и интересами. Среди студентов в последние годы стали популярными занятия в тренажерных залах для коррекции фигуры, наращивания мускулатуры, как результат следования современной моде «быть в хорошей спортивной форме» и внешней презентабельности. Позитив к самостоятельным занятиям спортом и физической культурой подкрепляется примером знаменитостей, которые пропагандируют ЗОЖ.

Наблюдение за своим физическим и эмоциональным состоянием, обоснованное применение нагрузки на занятиях спортом и физической культурой не может проходить без самооценки и самоконтроля. Возможно субъективное (самочувствие, усталость, настроение и т.п.) и объективное (артериальное давление – АД, частота сердечных сокращений (ЧСС)). Студенты имеют возможность измерить АД в удобный отрезок времени в медицинском пункте. Пульс измеряется самостоятельно пальпаторно [7, с. 23].

В результате реализации в процессе обучения студентов модели формирования культуры здоровьесбережения, которая базируется на культуре освоения физических упражнений в тесной связи с музыкально-исполнительской культурой, сформулированы компонентно-содержательные уровни:

– *физкультурно-теоретический уровень* – освоение теоретических знаний ЗОЖ, продумывание личностной траектории применения комплексов физических упражнений при музыкально-исполнительском совершенствовании, моделирование приемлемых форм и путей для достижения положительных результатов в здоровьесбережении, применение теоретических знаний при составлении индивидуальной карты

физических и профессионально ориентированных занятий;

– *физкультурно-практический уровень* – индивидуальный объем применяемого комплекса упражнений для профессионального совершенствования, уровень общей физической подготовки, опыт регулирования эмоциональной нагрузки при музыкально-исполнительском развитии, креативный подход при моделировании физических упражнений в режиме усиленных занятий по специальности;

– *физкультурно-методический уровень* – навыки методических разработок оздоровительных проектов с применением профессиональных, физиологических знаний и имеющие личностную направленность;

– *физкультурно-регулирующий уровень* – культура выполнения проекта самосовершенствования, саморазвития в системе укрепления и сохранения здоровья в процессе профессионального становления.

На основании показателей тестов студентов по теоретическому разделу и показателей практического раздела (ОФП) охарактеризованы уровни компетенций: интеллектуально-музыкальный (отличное выполнение заданий), музыкально-ритмический (задания выполнены хорошо), условно-положительный (задания выполнены удовлетворительно), условно-осознанный (низкие теоретические знания и низкий уровень выполнения физических упражнений):

Интеллектуально-музыкальный – отлично

– умение проектировать личностную программу для снятия мышечных напряжений, последовательное осуществление мер по сохранению своего здоровья, полноценное восстановление после физических и эмоциональных нагрузок, способность поддерживать рабочее состояние организма, системность и дисциплина при выполнении физических нагрузок в рамках музыкально-исполнительских задач, культура организации и реализации программы укрепления здоровья в структуре профессионально-прикладной физической культуры, грамотное планирование графика занятий и свободного времени для личностного и профессионального развития, системный подход осуществления здоровьесберегающих технологий формирования культуры здоровьесбережения и профессиональных компетенций на основе теоретических знаний и практических навыков.

Музыкально-ритмический – хорошо – динамика освоения физических упражнений, ориентированность на устранение признаков утомляемости, положительный уровень сформированных профессиональных качеств, физическое и эмоциональная адаптация в условиях профессиональных перегрузок, эффективное функционирование эмоциональной и физической восстанавливаемости, применение разработанных комплексов физических упражнений в музыкально-исполнительской и общей физической подготовке,

регулирование эмоциональной амплитуды при профессиональном становлении, знания теоретических основ ЗОЖ.

Условно-положительный – *удовлетворительно* – лимит работоспособности, мобилизуют организм для выполнения нагрузок на сравнительно короткий отрезок времени, бессистемно применяют здоровьесберегающие технологии формирования профессиональных компетенций, отрывочные знания и практические навыки при решении профессиональных задач.

Условно-осознанный – *плохо* – не справляются с заданиями теоретических и практических тестов физического развития, не умеют эффективно работать со своими эмоциями на расслабленность, испытывают затруднения при выполнении тренировочных занятий, тестовые задания выполняются без учета рационального распределения темпа, знания теоретических основ ЗОЖ на низком уровне, профессиональные навыки сформированы некорректно и не способствуют мастерскому владению музыкальным инструментом или голосом.

Таким образом, физическая культура способствует повышению эффективности в развитие профессионально-прикладных умений и психофизических качеств (подготовка к публичным выступлениям, установление исполнительского аппарата, формирование моторно-двигательных навыков музыканта), повышении адаптивных возможностей организма и работоспособности.

Воспитание культуры здоровьесбережения у студентов музыкальных вузов предусматривает комплекс взаимосвязанных форм и методов педагогической деятельности. Структура педагогической модели формирования культуры здоровьесбережения у студентов-музыкантов в системе личностной безопасности состоит из компонентов, которые логически выстроены и создают предпосылку к переходу от знаниевой к интегрально-практической модели культуры здоровьесбережения. Система подготовки будущих музыкантов состоит из основных форм и средств физической культуры: теоретические занятия, предоставляющие возможность студентам освоить необходимые профессионально-прикладные знания с опорой на возможности физической культуры; практические занятия, развивающие физические качества, двигательных и психофизических умений и навыков, необходимых при дальнейшей профессионализации, восстановительная программа, имеющая обоснование на законы построения физкультурных занятий т.п.

Список литературы:

1.Безотосов С.В., Коломок О.И. Основы формирования культуры здоровьесбережения и безопасности личности студента // Вестник Московского университета МВД России. 2008. №7. С. 4-5. [Bezotosov S.V., Kolomok O.I. Fundamentals of forming a culture of student health and safety //

Student Herald of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2008; (7): 4-5. (In Russ).]

2.Самыгин С. И., Самыгин П. С., Верещагина А. В. Спорт и здоровье российской молодежи в аспекте национальной безопасности. [2. Samygin S. I., Samygin P. S., Vereshchagin A. V. Sport and health of Russian youth in the aspect of national security. (In Russ).] URL: <http://docplayer.ru/136951290-Sport-i-zdorove-rossiyskoy-molodezhi-v-aspekte-nacionalnoy-bezopasnosti.html>.

3.Ахметвалиева М.Г., Коняева М.А. Формирование культуры здоровьесбережения студентов как основы обеспечения социальной безопасности общества //Международный правовой курьер. 2019. № 6. [Akhmetvalieva M.G., Konyaeva M.A. The formation of students' health-saving culture as the basis for ensuring social security of society // International Legal Courier. 2019; (6). (In Russ).] URL: [https://www/inter-legal.ru](https://www.inter-legal.ru).

4.Коняева М.А. Профессионально-прикладная физическая культура при формировании здоровьесберегающих компетенций в жизненных стратегиях студентов музыкальных вузов // Успехи современной науки и образования. 2017. №1. С.16-21. [Konyaeva M.A. Professionally-applied physical culture in the formation of health-saving competencies in the life strategies of students of musical universities. Advances in modern science and education, 2017; (1): 16-21. (In Russ).]

5.Коняева М.А. Специфика прикладной физической культуры в системе формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов музыкального вуза (электронный журнал) // Современные наукоемкие технологии, 2016. № 12 (2). С. 363-367. [Konyaeva M.A. Specificity of applied physical culture in the system of formation of health-saving competencies among students of a musical university (electronic journal). Modern high technology. 2016; (12): 363-367. (In Russ).]

6.Коняева М.А. Эффективность восстановительного психотренинга в системе аэробной тренировки при формировании здоровьесберегающих компетенций у студентов вузов культуры и искусств // Здоровье и образование в XXI веке. 2016. №3. Т. 18. С. 68-73. [Konyaeva M.A. The effectiveness of restorative psycho-training in the system of aerobic training in the formation of health-saving competencies among students of universities of culture and arts // Health and Education in the XXI Century. 2016; (3): 68-73. (In Russ).]

7.Коняева М.А., Проскряков Ю.А., Семакина Е.В. Самоконтроль студентов при занятиях физической культурой и спортом: учебн. -метод. пос. Саратов: SGK им. Л.В. Собинова; 2018. [Konyaeva MA, Proskryakov Yu.A., Semakina E.V. Self-control of students in physical education and sports: textbook. -method. pos. Saratov: SGK them. L.V. Sobinova; 2018. (In Russ).]

УДК 376.356

ГРНТИ 14.29.27: Специальные школы и дошкольные учреждения для глухих и слабослышащих детей. вечерние школы для взрослых глухих и слабослышащих. Сурдопедагогика

**FORMATION OF COMMUNICATIVE COMPETENCE PRESCHOOL CHILDREN
WITH HEARING LOSS
(PROBLEM STATEMENT)**

DOI: [10.31618/ESU.2413-9335.2020.8.73.701](https://doi.org/10.31618/ESU.2413-9335.2020.8.73.701)

Belaya Natalia Alekseevna

*PhD (Education), associate professor
of inclusive education and surdopedagogy Department,
Moscow Pedagogical State University
119991, Russia, Moscow, Malaya Pirogovskaya str., 1*

Rechitskaya Ekaterina Grigorevna

*PhD (Education), professor, professor
of inclusive education and surdopedagogy Department,
Moscow Pedagogical State University
119991, Russia, Moscow, Malaya Pirogovskaya str., 1*

**ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ
С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА
(ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ)**

Белая Наталья Алексеевна

*Канд. пед. наук, доцент
кафедры инклюзивного образования и сурдопедагогике
Московского педагогического государственного университета
119991, Россия, Москва, ул. Малая Пироговская, дом 1, стр.1*

Речицкая Екатерина Григорьевна

*Канд. пед. наук, профессор, профессор
кафедры инклюзивного образования и сурдопедагогике*