

Ученые установили, что в мини-гольфе при каждом удачном ударе у человека вырабатываются эндорфины (гормоны радости), которые способствуют эффективной борьбе с усталостью и стрессом.

Зачастую игра в мини-гольф проходит на свежем воздухе, что имеет оздоровительный эффект. Положительным моментом от занятий мини-гольфом можно назвать благотворное воздействие на глаза: прицеливаясь и многократно переводя взгляд с мяча на лунку и обратно, игрок выполняет полезные для глаз упражнения [6].

*Выводы.* Таким образом, мини-гольф относится к одному из универсальных средств физической рекреации. Он способствует самореализации личности, ее нравственному, эстетическому и интеллектуальному развитию.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов. / Ю.Ф. Курамшин – М.: Советский спорт, 2004. – С.463.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительно-рекреативная физическая культура: Понятие, структура, содержание /А.Г. Фурманов // Оздоровительно-рекреативная физическая культура: учеб. пособие. – Мн., 1994. – Ч.1. – С . 8–25.
3. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник. / А.Г. Фурманов – Мн., 2003. – С.528.
4. Что такое мини-гольф? [Электронный ресурс] URL: [www.rusminigolf.ru/mgolf/minigolf.html](http://www.rusminigolf.ru/mgolf/minigolf.html)(дата обращения: 27.03.2015).
5. Минигольф – Энциклопедия о спорте [Электронный ресурс] URL: [www.sport-menu.ru/minigolf.html](http://www.sport-menu.ru/minigolf.html)(дата обращения: 02.04.2015).
6. А не сыграть ли нам в гольф? Забава шотландских пастухов–увлечение избранных [Электронный ресурс] URL: [www.zagorod.spb.ru/articles/3003/](http://www.zagorod.spb.ru/articles/3003/)(дата обращения: 07.04.2015).

### ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКОГО ВУЗА

**Бутько А.В.**

---

*Белорусский государственный университет культуры и искусств,  
Минск, Республика Беларусь  
E-mail: bguki.fiz.kaf@tut.by*

*Резюме.* В статье рассмотрено здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе у студентов творческих вузов и специфика преподавания в вузе.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, физическая культура у студентов и работников.

## HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF CREATIVE HIGH SCHOOL STUDENTS

**Butko A.V.**

---

*Belarusian State University of Culture and Arts,  
Minsk, Republic of Belarus*

**Summary:** The article deals with health-saving technologies in the educational process of the students of creative high schools and specifics of teaching in high school.

**Key words:** health-saving technologies, physical education of students and staff.

*Введение.* Исследование в области инновационных технологий, обеспечивающих сохранение здоровья студенческой молодежи, проводится в соответствии с целью и задачами научно-исследовательской работы кафедры физического воспитания и спорта на период с 2011 по 2015 гг. «Повышение эффективности учебно-тренировочных занятий студентов средствами физического воспитания».

Основная задача современного вузовского образования — полное раскрытие творческого потенциала будущего молодого специалиста, усиление его личной ответственности за социальную реализацию собственного предназначения. Рядом государственных программ и законов предусмотрены решение социально-экономических проблем студенческой молодежи, оказание содействия в трудоустройстве, в том числе обеспечение занятости в каникулярный период, развитие систем молодежного отдыха и туризма, оздоровления, массового молодежного спорта, поддержка студенческих общественных организаций.

Следует отметить, что какие бы предпосылки к актуализации физической культуры в среде студенческой молодежи не возникали, данный процесс необходимо исследовать и корректировать, так как его результаты неизбежно скажутся в последующем на физическом состоянии студентов. Для управления этим процессом необходима четкая система с соответствующим арсеналом средств.

*Цель работы* — разработка и апробация в учебно-тренировочном процессе таких технологий, которые обеспечили бы наряду с ростом спортивных результатов укрепление здоровья студентов, активно занимающихся физическими упражнениями и спортом в свободное от учебы время.

*Материалы и методы.* Методы исследования — анализ литературных источников и практической деятельности по физическому воспитанию в вузе, анкетирование и тестирование студентов.

*Результаты и обсуждение.* Эффективная организация физической культуры в высшем учебном заведении является важным фактором укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, формирования здорового образа жизни студентов и подготовки к профессиональной деятельности.

Научные исследования и практическая деятельность свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности большинства студентов не соответствует нормативным требованиям. Тестирование первокурсников Белорусского государственного университета культуры и искусств показало, что лишь 39% из них выполнили нормативы по физической подготовке.

Удовлетворительным становится уровень физической подготовленности к концу второго курса. Исследование динамики физического развития и физической подготовленности студентов университета подтверждает факт влияния занятий по физическому воспитанию на показатели физической подготовки студентов I и II курсов. На старших курсах они теряют физическую тренированность, и к концу обучения высшего учебного заведения основные показатели их физической подготовленности становятся ниже тех, с которыми они пришли в вуз.

Спецификой преподавания физической культуры в вузе является наличие ряда серьезных трудностей, связанных с недостаточным количеством занятий по физическому воспитанию в неделю, нарушение непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса в период каникул, сессий и практик, неоднородностью студенческого контингента по уровню физической подготовленности.

Неотъемлемой частью процесса образования является ориентация на учет индивидуальных, природных задатков личности обучаемого. В этой ситуации многие студенты вузов обнаружили в себе то, что в психологии называется «синдромом личностной недостаточности» [2, с.48]. Оказалось, что профессиональные знания, умения и навыки зачастую играют значительно меньшую роль в процессе адаптации к новым условиям, чем некоторые социально-психологические особенности человека. К таковым можно отнести умение преломлять содержание базовой профессиональной подготовки через призму своих индивидуальных особенностей, с наибольшим эффектом использовать врожденные способности, применять оптимальный, с точки зрения

соответствия личностно-типологическим характеристикам [3, с. 142–144]. Речь идет о совокупности индивидуальных приемов, обусловленных природными задатками субъекта обучения. Их сочетание уникально, присуще только определенной личности и составляет индивидуальный стиль учебной деятельности занимающегося.

Основными особенностями занятий физической культурой должны быть личностное ориентирование на физические возможности студентов и постоянное дозированное увеличение нагрузок. Говоря об оздоровительно-развивающем подходе к физическому воспитанию, проблема сохранения и укрепления здоровья личности занимающегося встает особенно остро.

Любая здоровьесберегающая технология в процессе проведения физкультурно-оздоровительных занятий должна быть направлена на укрепление физического и психологического здоровья молодежи, гармоничное развитие личности, формирование правильной осанки и эмоциональной стабильности, привычки к здоровому образу жизни.

Ценностное отношение к здоровью необходимо рассматривать как системное и динамичное образование личности, обусловленное определенным уровнем развития специальных знаний по физической культуре, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате образования, воспитания и самовоспитания. Данные положения нашли свое подтверждение в материалах нашего исследования [1, с. 18–20].

Отмечается противоречивость во взглядах респондентов на необходимость заботиться о своем здоровье, овладеть знаниями о методах и приемах оздоровления, и в то же время нежелание что-либо предпринять для его укрепления и сохранения. Это говорит не только о пассивном, потребительском отношении молодежи к проблеме сохранения собственного здоровья, но, прежде всего в отсутствии навыков ведения здорового образа жизни.

Неоднократные обращения ученых к проблеме сохранения и укрепления здоровья личности позволяет со всей очевидностью утверждать, что одновременно с экологическими и экономическими факторами, негативно взаимодействующими на здоровье, существенным является отсутствие культуры здоровья у субъектов образовательного процесса [4, с. 222–224]. Дефицит культуры здоровья в образовании выступает серьезным препятствием для реализации в полном объеме новой стратегии развития образования. Центральным звеном культуры здоровья является человек как субъект культурного развития, выражающий качественную характеристику того, насколько он сумел возвыситься над своей естественной биологической природой, развив

свою социальную природу, насколько из того, что им произведено, направлено на его саморазвитие и самосовершенствование.

Многообразие взглядов на здоровье приводит к разнообразию подходов в различных науках к его формированию, поддержанию и восстановлению. Физическое воспитание в современных условиях должно базироваться на реальных целях, задачах, положениях и на установленных научных фактах, а не декларируемых целях и мифах о значимости и влиянии физического воспитания на самое бесценное для человека — здоровье.

Укрепление и поддержание здоровья студентов сегодня реально возможно при использовании оздоровительно-развивающего подхода к учебно-тренировочному процессу по физическому воспитанию. Особенностью оздоровительно-развивающего подхода является его направленность на индивидуальный прирост показателей психофизического состояния к исходному уровню в начале учебного года, а не достижение определенного уровня результатов, как требует нормативно-программный подход.

*Выводы.* Для того чтобы физическая культура в вузе выполняла свои функции, то есть стала действенным средством укрепления здоровья и повышения физической подготовленности, основополагающими принципами физического воспитания должны являться его регулярность, достаточность и гибкая вариативность, отражающая специфику учебной работы и быта студентов.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бутько, А. В. Валеологическое образование студентов творческого вуза как необходимое условие будущей профессиональной деятельности / А. В. Бутько // Медико-педагогические проблемы охраны здоровья учащихся и безопасности жизнедеятельности: материалы науч.-практ.конф. – Минск: Зималетто, 2010. – С. 18 – 20.
2. Казин, Э. М. Основы индивидуального здоровья человека / Э. М. Казин, Н. Г. Литвинова. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
3. Кулеба, О. М. Формирование культуры здоровья личности как многофакторная проблема современного образования / О. М. Кулеба // Проблемы и перспективы развития физической культуры в России и странах ближнего зарубежья: сборник научных статей. – Барнаул: АлтГПА, 2010. – С. 142 – 144.
4. Ярмолинский, В. И. Образование и здоровье: установление взаимосвязи, новые функции и задачи / В. И. Ярмолинский // Здоровый образ жизни – основа профессионального и творческого долголетия: материалы Международной науч.-метод.конф., г.Минск, 29-30 января 2009 г. – Минск : ГУ “ РМЦ ФВН“, 2009. – С. 222 – 224.