

Фомина Ольга Валерьевна

преподаватель

Попов Николай Анатольевич

преподаватель

ГБПОУ ИО «Братский

политехнический колледж»

г. Братск, Иркутская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматриваются понятие и содержание здоровьесберегающих технологий применительно к контексту физического воспитания студентов, а также содержание средств физической культуры, подлежащих использованию в процессе физического воспитания студентов в целях создания физиологически благоприятных условий для их учебной и иной творческой деятельности. Решению данной проблемы будет способствовать проведение учебных практических занятий по физической культуре со студентами, с использованием здоровьесберегающих технологий.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическая культура.

Здоровьесберегающие технологии в образовании есть не что иное, как функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью студентов с целью сохранения и укрепления их здоровья на основе лично-ориентированного подхода.

Физическое воспитание студентов предоставляет самые широкие возможности не только для активного применения здоровьесберегающих технологий, которых в настоящее время объективно нет, но и для их разработки, апробации и последующего внедрения в педагогический процесс. Поскольку основным объектом физического воспитания является непосредственно само тело обучающегося, а также неразрывно связанная с ним эмоционально-волевая сфера личности студента, то основным содержанием здоровьесберегающих технологий в

области физического воспитания должно стать приспособление организма индивида в соответствии с законами физиологии к восприятию различного рода динамических, статистических и эмоционально-психологических нагрузок как являющихся составной частью учебного труда, так и сопутствующих ему в социальной жизни молодого человека. Речь идет о повышении сопротивляемости организма обучающегося комплексу уже всем хорошо известных факторов риска, на протяжении десятилетий сопровождающих процесс приобретения студентами высшего или среднего профессионального образования, к числу которых следует отнести дефицит двигательной активности в силу специфики аудиторной формы организации и осуществления процесса образования, преобладание умственной деятельности над физической в процессе обучения, связанные с ними патологические изменения метаболизма (обмена веществ) и гомеостаза (постоянства внутренней среды организма).

По существу, нам следует говорить о том, что все здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании студентов должны быть направлены на решение всего одной, но принципиально важной анатомофизиологической задачи сохранения индивидуально привычного (условно нормального) гомеостаза, обеспечивающего ранее оптимальную для индивида функциональность организма. Иными словами, здоровьесберегающие технологии физического воспитания в случае своего применения по отношению к конкретному обучающемуся должны нивелировать возможное негативное влияние на его организм процесса обучения в СПО.

Здоровьесберегающее занятие, строится на следующих принципах:

- двигательной активности;
- оздоровительного режима;
- формирования правильной осанки, навыков рационального дыхания;
- реализации эффективного закаливания;
- психологической комфортности;
- учета индивидуальных особенностей и способностей.

Теория и практика физического воспитания свидетельствуют, что особое значение имеют упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, лыжная подготовка). Они способствуют укреплению сердечно-сосудистой, дыхательной систем, усовершенствованию деятельности нервной системы и, тем самым, общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма. Физические упражнения, направленные на освоение правильной ходьбы, бега, прыжков, метаний, навыков в равновесии дают возможность организовать работу в основной и подготовительной медицинской группе, с учетом дозировки физических нагрузок и возрастных особенностей.

В процессе обучения стараемся выработать у студентов активную жизненную позицию, дисциплинированность, чувство долга и ответственности, формируем навыки культуры поведения, соблюдение опрятного внешнего вида, уважительного отношения к сопернику.

Таким образом, опыт работы по формированию навыков правильного здоровьесберегающего поведения способствует улучшению состояния здоровья студентов, что непосредственно отражается на их успеваемости и общем эмоциональном состоянии и отношении к учебе.

Список литературы

1) Гараева Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании: учеб. пособ. / Е.А. Гараева. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 175 с.

2) Здоровьесберегающая физическая культура в профессионально-педагогическом вузе: учеб.-метод. пособ. / под ред. С.А. Медведевой, Е.Б. Ольховской, Т.А. Сапегинной. – Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2016. – 260 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/20927>

3) Черемных А.Н. Инновационный подход к здоровьесбережению студентов в рамках семинарских занятий модуля «Физическая культура»: учеб.-метод. пособие / А.Н. Черемных, Т.И. Чедова. – Пермь: Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Пермь, 2018. – 96 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/innovacionnyj-podhod-k-zdoroviesberezheniyu-studentov.pdf>

4) Доровских И.Г. Организация занятий по физическому воспитанию студентов на основе здоровьесберегающих технологий / И.Г. Доровских [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://shgpi.edu.ru/files/nauka/vestnik/2015/2015-1-6.pdf> (дата обращения: 30.01.2023).