(cc) BY

Походина Екатерина Сергеевна
студентка
ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Аннотация: *современная ситуация в высших учебных заведениях в сфере физического воспитания требует занятий именно теми формами физкультурно-оздоровительной деятельности, в которых нуждается организм и получает при этом необходимую дозу нагрузки. В этом случае основной идеей здоровьесбережения является смещение акцента с физической подготовки на формирование культуры здоровья, привычек здорового образа жизни, чувствования и мотивации человека по сохранению и укреплению своего здоровья. Методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, связанной с физическим воспитанием студентов, невербальный метод показа и объяснения.*

Ключевые слова: *физическое воспитание, здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, готовность к здоровьесбережению студентов.*

Здоровье и здоровый образ жизни – это важные факторы будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Однако российские студенты, да и более взрослые люди, не рассматривают свое здоровье как капитал, который нужно сохранять и приумножать, чтобы в перспективе он принес свои дивиденды. Российские граждане довольно уверенно ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных ценностей и приоритетов, но при этом, как показывают социологические исследования, они не предпринимают должных мер к сохранению и приращению этого капитала [2, с. 112].

Для высших учебных заведений базовая программа по физическому воспитанию разрабатывается на основании утвержденных государственных

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

стандартов образования разных уровней подготовки и нормативных документов, которые регламентируют организацию учебно-воспитательного процесса в учебных заведениях, и утверждаются Министерством образования. В ней выделяются три основные формы физкультурной деятельности студентов:

– первая форма, реализуемая на академических занятиях в учебное время, предполагает комплексное решение трех групп педагогических задач: образовательных, воспитательных и оздоровительных с преимущественной образовательной направленностью;

– вторая форма предполагает активные занятия спортом в свободное от учебы время. Максимальное развитие двигательных способностей, обеспечивающих достижение высоких уровней спортивно-технического мастерства студентов, является приоритетным направлением при совместной реализации воспитательных и образовательных задач.

– третья форма – активный досуг студентов – предполагает организацию самостоятельных занятий в свободное от учебы время с использованием различных форм и средств физической культуры [3, с. 127].

С нашей точки зрения в основу процесса здоровьесбережения студентов как комплекса специально организованных мероприятий по укреплению и сохранению здоровья будет логично положить их физкультурно-оздоровительную деятельность.

В основе здоровьесбережения заложена идея непрерывного физкультурно-оздоровительного образования человека, суть которой состоит в том, чтобы научить его заботиться о своём здоровье, используя методы самообразования, в течение всей жизни. Одни ценности подкрепляются, другие отбрасываются или видоизменяются, и, в конечном итоге, формируется индивидуальная, специфическая, присущая только этой личности, иерархия ценностей.

Здоровьесбережение находит своё место в системе ценностей человечества, чтобы соответствовать оздоровительным задачам, как важнейшему фактору прогресса и достижения высокого уровня культуры жизнедеятельности людей.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Исходя из вышесказанного, можно предложить следующие варианты решения оздоровительных задач на основе здоровьесбережения:

1. *Одно занятие в неделю посвящается преимущественно решению образовательных задач* (*теория, обучение двигательным действиям и их совершенствование*). *Нагрузка на таких занятиях малая и средняя, их форма и структура – обычная* (*урочная*), *они могут включаться в любое место в сетке учебного расписания. На втором занятии решаются оздоровительные задачи* (*нагрузка большая*). *Проводится она в форме тренировки, направленной на развитие аэробных возможностей* (*в учебном расписании ему желательно уделить место в конце занятий*). *Основной недостаток данного варианта – жёсткая регламентация времени занятий*.

2. *Для устранения данного недостатка предлагается второй вариант – со сдвоенными занятиями, т.е. 4 учебных часа одновременно. При этом варианте в первой части занятий студентам предлагается образовательные задачи, а затем по мере их решения они приступают к оздоровительным тренировкам* (*с нагрузкой*).

3. *Компромиссным может служить третий вариант – занятие два дня подряд с целью получения суммирующего эффекта утомления от двух занятий и в итоге достижения достаточного утомления, т.е. большой нагрузки. При этом варианте оздоровительные задачи решаются во второй части обоих занятий*.

Специфику физкультурно-оздоровительной деятельности подчёркивает фундаментальный принцип – принцип оздоровительной направленности. Основной смысл его – в обязательной установке на достижение возможно большего и, безусловно, большего оздоровительного эффекта, т.е. укрепления и сохранения здоровья. Какие бы специальные задачи ни решались, в процессе физкультурной деятельности и какие бы ситуации при этом не складывались, непреложным остаётся требование обеспечить этот эффект, ни при каких условиях не привносить его в жертву привходящим интересам и обстоятельствам.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Противоречие в реальной физкультурно-оздоровительной практике заключается в том, что индивидуальный выбор физической активности не является для большинства преподавателей приоритетной целью педагогического воспитания. Параллельно с этим, даже при самостоятельном выборе студентом вида физической активности, во время изучения двигательных действий, не уделяется должного внимания потребностно-мотивационному компоненту.

В связи с этим можно определить основные моменты здоровьесбережения студентов:

– на основе теоретической осведомлённости, физической подготовленности, при соответствующих рекомендациях по влиянию физкультурно-оздоровительных упражнений на здоровьесбережение предоставить каждому студенту желаемый вид и форму физической активности;

– создать необходимые педагогические условия, при внедрении которых в практику физического воспитания происходит эффективное повышение мотивации здоровьесбережения студентов;

– не заострять внимание на операционной системе, заинтересовывая причинно-следственной связью (почему необходимо сделать так).

Отступая от привычных педагогических принципов, мы учим студентов самостоятельно ориентироваться в физкультурно-оздоровительных технологиях, направляем его на активный индивидуальный поиск самостоятельных решений, развиваем нестандартное мышление, и таким образом, строим эффективную систему образования, основанную на здоровье- сбережении приспособленную к потребностям общества.

Список литературы

1. Айзман Р.И. Организация системы здоровьесбережения студенческой молодежи в вузе: роль П.В. Лепина в создании валеологического пространства / Айзман Р.И., Абаскалова Н.П. // Сибирский педагогический журнал. – 2013. – №5. – С. 175–181.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Егорычева Е.В. Модель формирования готовности к здоровьесбережению студентов / Е.В. Егорычева, А.М. Мазырина, И.В. Чернышева [и др.] // Наука, образование, общество. – 2015. – С. 112–118.

3. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.

4. Усачев В.А. Формирование готовности студентов учреждений среднего профессионального образования к сохранению и укреплению здоровья / В.А. Усачев, Н.А. Шмырева, Р.С. Жуков. – Кемерово, 2013. – 213 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)