

## **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

***Бабашова Татьяна Викторовна***

руководитель физического воспитания

КГБОУ СПО «Шушенский сельскохозяйственный колледж»

п.г.т.Шушенское, Красноярский край

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

***Аннотация:** здоровье как один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья. В последние время, происходит резкое ухудшение здоровья детей. Увеличилось количество хронических заболеваний, сократилось число здоровых выпускников. Данная статья затрагивает тему, как заставить студента посещать уроки физической культуры и в тоже время не навредить его здоровью.*

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие, право на родителей, их любовь и заботу.

С началом учебной деятельности ребёнок проводит большую часть своего времени в школе, поэтому школа обязана взять на себя заботу о сохранении его здоровья наряду с родителями. В образовательных учреждениях молодые люди получают знания и предпрофессиональную подготовку, но не обучаются не менее важному – быть здоровым. Поэтому с раннего возраста детям необходимо привить желание неустанно работать над своим физическим развитием, воспитывать в них бережное отношение к самим себе.

В последние время, происходит резкое ухудшение здоровья детей. Увеличилось количество хронических заболеваний, сократилось число здоровых выпускников. Перегрузка учебного процесса большим количеством изучаемых

дисциплин, малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях, неблагоприятная экологическая ситуация – основные причины этого.

По данным медосмотра, лишь 27–28% осмотренных в нашем учебном заведении студентов можно отнести к первой группе здоровья, 60% – ко 2 группе и остальные 12% – группа ЛФК. Перед нами встаёт проблема разработки и проведения действенных мероприятий по здоровьесбережению и профилактике заболеваний на занятиях и вне учебное время. Необходимо вести просветительскую работу с педагогами, студентами и родителями, поскольку многие вопросы по сохранению и улучшению здоровья подростков становятся всё актуальней.

Навязывания здорового образа жизни студентам малоэффективно и позитивно ими не воспринимается. Учащихся следует грамотно подвести к тому, чтобы они сами для себя смогли вывести одно из основных жизненных правил: «Ты успешен тогда, когда ты здоров и ведёшь здоровый образ жизни» [1, с.28]. Задача педагогов и родителей помочь им в этом. В этом аспекте в нашем учебном заведении ежегодно в конце учебного года проводится спортивно–массовое мероприятие «День здоровья». В котором участвуют все студенты независимо от группы здоровья. Для студентов у которых есть отклонения в здоровье мы включаем такие виды как кольцоброс, дартс, стрельбу из пневматической винтовки, бадминтон и т.д. Студенты сами выбирают вид в котором они могли бы показать свои достижения и результаты.

Один из самых неблагоприятных факторов для здоровья студентов – общая стрессогенная система организации учебного процесса и проведения уроков многими преподавателями. До 80% обучающихся постоянно или часто испытывают «учебный стресс», в результате чего стремительно ухудшаются показатели нервно–психического и психологического здоровья.

Неэффективно построенная система физического воспитания приводит к снижению двигательной активности студентов, выраженной гипокинезии, лежащих в основе нарушения обмена веществ, обретения избыточной массы тела, эн-

докринных заболеваний. Возрастает рост числа курящих, злоупотребляющих алкоголем, принимающих наркотики и иные психотропные препараты подростков. Снижается возрастной порог приобщения к этим пагубным привычкам.

Современная образовательная система студента преимущественно на предельном стрессовом уровне нервно–психического напряжения при крайне малом компоненте двигательной активности и сенсорно–моторного синтеза.

При планировании и проведении уроков физкультуры необходимо учитывать ряд аспектов здоровьесберегающих технологий:

1. Создать такую рабочую общеобразовательную программу, которая формирует и обеспечивает здоровье студента.

Деятельность преподавателя в этом аспекте должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров студентов, их учет в учебно–воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

2. Создать условия для заинтересованного отношения студентов к занятиям.

Задания, тестирования, контрольные испытания должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий. Студент должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то преподаватель должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Важно, чтобы при этом студент не сравнивался с другими, а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать студентов к активной работе. Пока же критерии оценок основаны на сравнении результатов освоения знаний и умений с некоторыми надуманными «средними» значениями. В таком случае сильный студент не чувствует потребности в повседневном учебном труде, а слабый, чувствуя себя обреченным, не испытывает стремления к нему. Если студент не понимает значимости учебного материала, то и избирательно работающее подсознание сразу после получения оценки по-

могает ему довольно быстро забывать ненужный материал. В таком случае нарушается системность в освоении основ знаний и каждый новый материал оказывается как бы оторванным от предыдущего, самостоятельным и даже надуманным.

### 3. Включать в процесс занятий элементы активного отдыха

Использовать элементы физической культуры помимо самого урока физкультуры – на других занятиях: физкультминуты, физкультпаузы. Такой активный отдых призван решать целый ряд задач: предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания; устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих аккомодацию глаза; устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое.

### 4. Обеспечивать необходимые гигиенические условия в учебных помещениях

Освещение и характеристика воздуха в спортивном зале, температурный режим. Все это достаточно полно регламентируется соответствующими санитарно–гигиеническими нормами.

Сложившиеся в нашем образовании отношение к нормативам, ориентированным на «среднего» студента, являются важнейшим фактором не воспитания у студентов физической культуры, а отчуждения от неё.

Интересно высказывание выдающегося английского философа Джона Локка, заключенное в трактате «Мысли о воспитании»: «Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Кто обладает и тем, и другим, тому остается желать немногого, а кто лишен хотя бы одного, тому в малой степени может компенсировать чтобы то ни было иное. Счастье или несчастье человека в основном является делом его собственных рук.

Тот, у кого тело нездоровое и слабое, никогда не будет в состоянии продвигаться вперед по этому пути» [2, с.54].

***Список литературы***

1. В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие – 2-е изд., перераб.– М.: Альфа–М: ИНФРА–М, 2012.–336с.
2. М.Ю.Картушина Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ.– СПб., 2004.