

Список литературы

1. *Аникеев В.* Как повысить эффективность уроков физической культуры? // Спорт в школе. – 1997. – №8. – С. 5 – 13.
2. *Бойко В.В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
3. *Симонова О.Ю.* Дорога к доброму здоровью / О.Ю. Симонова, С.Ю. Терехова // Комплексно-целевая программа, 2013 г.

ФЛЕШМОБ В ЦЕЛЯХ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕГО УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Проскорякова И.В.

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Кузнецкий многопрофильный колледж», г.Кузнецк, Россия

Здоровье – состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. В современном мире на наше здоровье влияет множество негативных факторов, таких как плохая экология, нездоровое питание, малоподвижный образ жизни. Между тем здоровье это очень важный фактор влияющий на уровень жизни человека и конечно же на его способность плодотворно работать, соответственно более здоровый человек на рынке труда будет наиболее конкурентоспособен.

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья студентов – одна из основных задач колледжа. Подростковый возраст – это этап, когда растет число заболеваний, вызванных вредными привычками. Поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в учебном заведении. Технологии, как эффективная система мер профилактической работы со студентами, направленная на сохранение и укрепление здоровья студентов, получили название «здоровьесберегающие технологии».

Вопросы здоровья и здоровьесбережения в образовательном пространстве имеют непосредственное отношение к оценке эффективности образования студентов колледжа. Анализ профилактической работы колледжа показывает, что, несмотря на достаточно обширную работу в вопросах педагогической деятельности, направленной на формирование здоровья подрастающего поколения, эта проблема остается крайне сложной, до конца неизученной и нерешенной.

Актуально сегодня создание комплексной системы по формированию культуры здоровья и валеологического мышления будущих специалистов. Необходимостью гармонического развития личности студента, с одной стороны, и отсутствие эффективных средств и методов формирования культуры здоровья в процессе получения профессионального образования заставляют изыскивать новые методы вызвать интерес к занятию студентов поддержанием здорового образа жизни и собственного физического развития. В наше время появилось такое интересное явление как флешмоб. Новое веяние, о котором часто упоминают в интернете, иногда по телевизору, выглядит это явление очень красочно, очень интересно использовать его в здоровьесберегающей деятельности, ведь сегодня им многие интересуются.

Насколько возможно применение такого модного веяния как флешмоб в целях повышения общего уровня здоровья студенчества, привлечения студентов к занятиям спортом? Насколько сегодня используется флешмоб в здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений, и в каких формах такое использование существует? Что же такое флешмоб?

Сегодня тема флешмоба у нас на слуху, флешмоб связанного с рекламой, и со здоровьесбережением. Кажется, что флешмоб не такое значимое и важное явление, подумаешь, собрались люди вместе станцевали или ещё там чего-нибудь сделали, а следом разошлись. Повеселили публику и ладно. Сначала посмотрим на формулировки самого понятия флешмоба часто встречаемые в интернете.

Флешмоб́ или флэшмоб (от англ. flash mob – flash – вспышка; миг, мгновение; mob – толпа; переводится как «мгновенная толпа»; ср. напр. flash

flood, «внезапный паводок») – это заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей появляется в общественном месте, выполняет заранее оговоренные действия (сценарий) и затем расходится.

Флешмоб появился вроде и достаточно недавно. Но при этом далеко не все считают флешмоб новым явлением. Задолго до флешмоба были очень схожие с ним явления, обозначаемые словами «хэппенинг» и «перформанс». Между явлениями действительно много общего.

Хэппенинг – существовал уже в 1960-х, 1970-х годах. Акция хэппенинга представляет собой театрализованное действие, развивающееся без заранее запрограммированного сценария, рассчитанное на спонтанные акции исполнителей и на активное соучастие зрительской аудитории (англ. happening происходящее).

Смешивание различных театральных элементов и сочетание их с жизненным и объектами и явлениями – отличительный признак хэппенинга.

Перформанс (англ. performance – букв. представление) – вид художественного творчества, объединяющий возможности изо-искусства и театра. Это не столько отказ от традиционных форм, техник, материалов, изобразительности, сколько обыгрывание возможности нетрадиционного восприятия, формирование нового типа мышления и созидания. Ему предшествовали "живые картины", но окончательно он сложился в акциях представителей дадаизма и в особенности концептуального искусства. В отличие от хэппенинга, рассчитанного на активное зрительское соучастие, в перформансе всецело доминирует сам художник или специальные статисты, представляющие публике живые композиции с символическими атрибутами, жестами и позами.

Основные принципы флешмоба:

- 1) спонтанность;
- 2) отсутствие централизованного руководства;
- 3) отсутствие каких либо политических, финансовых или рекламных целей;
- 4) деперсонафикация; участники флешмоба (в идеале это абсолютно незнакомые люди) во время акции не должны никак показывать, что их что-то

связывает;

5) отказ от освещения флешмоба в средствах массовой информации.

Флешмоб – это следствие реалий нашей сегодняшней жизни с повсеместным засильем информационными технологиями и всяческими носимыми гаджетами с доступом в глобальные сети. На флешмоб люди могут вместе собраться и что-то сделать, а скорее о том, каким образом люди на это действие будут собираться. К тому же, есть вид флешмоба, который проводится не на улице, а в интернете. Предполагается, что собрать людей на флешмоб можно через информационные сети и носимые электронные устройства, которые сегодня получили очень большое распространение. Можно ли считать флешмоб разновидностью здоровьесберегающей технологии?

В технологию входят различные формы и методы, которые мы используем в своей работе. Технология-это некая совокупность приемов работы педагога. Технология – это закономерность в использовании определенных приемов в работе, подчиненная единой цели. Результаты работы по технологии можно отследить, провести диагностику.

В педагогике все формы и методы хороши, которые приводят к положительному результату.

Большинство студентов, обучающихся в «Кузнецком многопрофильном колледже» входят в число волонтеров. Постоянно участвуя в различных профилактических мероприятиях, встречах с медицинскими работниками, проводя мониторинги по выявлению курящих в колледже, они не понаслышке знают, как именно сигарета влияет на здоровье. Они едины во мнении: профилактика – лучшее лекарство. Проще предотвратить курение, чем заставить человека бросить сигарету.

Зачастую курильщик, желающий расстаться с курением, не может этого сделать – так сильно влияние привычки. От курения страдают не только сами курильщики, но и их окружение. Поэтому ребята решили напомнить всем студентам колледжа, что без курения наш мир станет чище и прекраснее.

Работа в этом направлении ведется в колледже систематически – это и

классные часы, и встречи с представителями профилактики, и акции «Поменяй сигарету на конфету!», городские акции «Территория здоровья». Такие мероприятия проводятся в колледже традиционно уже много лет. Чтобы привлечь внимание в этом направлении как можно большее число студентов и жителей города, студенты – волонтеры проводят флешмобы «Мы за здоровый образ жизни».

Среди участников флешмоба – не только студенты колледжа, но и студенты учебных заведений города, члены молодёжного парламента, школьники близ лежащих школ.

Флешмоб в здании колледжа студенты организуют в Международные дни отказа от курения, в Дни здоровья, во время акций «Скажем наркотикам НЕТ!». Студенты-волонтеры размещаются на лестничной площадке, в спортивном или актовом зале, в качестве музыкального сопровождения выбраны композиции «Детские отмазки». «У меня нет зависимости, я могу бросить в любой момент!», «Это "лайт", они не вредные!», «Если бы меня кто-нибудь заставил, я бы бросила». Каждый курильщик выбирает своё оправдание. Хватит оправдываться! – считают ребята. Просто присоединяйся к нам и бросай курить.

Студенты готовят плакаты, выражающие их отношение к курению. Участники убеждены: бросить курить – возможно!

Одновременно с этим проходим раздавались листовки с напоминанием о введенных законом ограничениях и наклейки «Место, свободное от курения», которые граждане смогут разместить в общественных местах, ставшими свободными от табачного дыма.

Акции направлены на пропаганду здорового образа жизни, уменьшение пассивного курения, предотвращение потребности начать курить у детей и подростков.

Волонтеры надеются, что им удастся привлечь внимание к этой проблеме и тем самым заставить горожан задуматься: а не лучше ли выбрать здоровье?

Акция «Мы за здоровый образ жизни» ежегодно проходит в Парке культуры и отдыха города, в сквере около колледжа.

Всё чаще студенты стали выражать своё отношение к той или иной проблеме через флэшмобы. Студенты – активисты затрагивают темы наркомании и СПИДа, алкоголя. Проводят флэшмобы совместно со школьниками с целью привлечения их к спорту.

Используя флэшмоб как здоровьесберегающую технологию, педагоги колледжа заметили ощутимые результаты в привлечении молодежи к здоровому образу жизни.

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РГППУ

Процкая М.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

На современном этапе развития общества, этапе «господства» техники и машин, особую актуальность приобретает проблема сохранения здоровья подрастающего поколения. Здоровье детей значимо для всех государств, а для России, переживающей сложную демографическую ситуацию, в особенности. В результате политического, экономического кризисов в России конца XX века, системного кризиса мировой экономики 2008 года, здоровье нового поколения российских граждан ухудшилось настолько, что поставило под угрозу национальную безопасность страны. Постоянное усложнение образовательного процесса, которое требует от обучающихся все большего умственного и нервно-психического напряжения, приводит к тому, что более 70% обучающихся общеобразовательных учреждений ведут малоподвижный образ жизни, проводят большую часть времени за уроками и перед компьютером. Среди наиболее распространенных заболеваний детей преобладают заболевания опорно-двигательного аппарата, психоэмоциональные расстройства, болезни органов дыхания и пищеварения, органов зрения, инфекционные заболевания.