

3. Здоровье работников как фактор производительности труда. Проблемы измерения - <http://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-rabotnikov-kak-faktor-proizvoditelnosti-truda-problemy-izmereniya>

Резник К.С., Медведева С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студенческой молодежи

В настоящее время проблема состояния здоровья студенческой молодежи требует особого внимания, т.к. многие абитуриенты на момент поступления в вуз уже имеют различные хронические заболевания. По данным исследований, на момент поступления в вуз 25-45 % студентов первого курса по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе, 10-15 % – являются полностью освобождёнными от практических занятий по дисциплине «Физическая культура» [3].

В связи с этим, актуальным является поиск путей совершенствования здоровьесберегающих технологий вуза, направленных на всестороннее развитие личности студента, формирование устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, приобретению знаний и умений по использованию средств и методов физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности.

Здоровьесберегающие технологии в образовании есть не что иное, как функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью студента, с целью сохранения и укрепления здоровья, с применением личностно-ориентированного подхода. Главными направлениями такой деятельности в высших учебных заведениях являются:

- реализация ежегодной диспансеризации;

- организация рационального питания;
- эффективная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами;
- предусмотренные программой занятия физической культурой, обеспечивающие здоровое развитие индивида;
- работа по формированию концепции здорового образа жизни.

Определяя концепцию системы здоровьесбережения, следует учитывать овладение необходимым объемом знаний об организме, формирование мотивов, убеждений и потребностей в здоровом образе жизни. Доминирующую позицию при этом занимает объем двигательной активности, так как гиподинамия приводит к снижению иммунитета, нарушениям функционального состояния организма, понижению умственной и физической работоспособности [2]. Так же необходимо развивать культуру здоровья и здорового образа жизни, оздоровительно-профилактическую деятельность.

Главным признаком здоровьесберегающих технологий в современной системе физического воспитания является использование психолого-педагогических методов, позволяющих решать проблемы, связанные с понятием здоровья в процессе обучения. Поэтому технологии, применяемые в физическом воспитании вуза, можно распределить в следующие группы:

1. Организационно-педагогические технологии – определяют структуру воспитательно-образовательного процесса, способствуют предотвращению состояний переутомления;
2. Психолого-педагогические технологии – сопровождение студентов во время всего педагогического процесса;
3. Учебно-воспитательные технологии – разработка программ по обучению заботе о своем здоровье и формировании культуры здоровья и здорового образа жизни обучающихся [4].

В работах таких исследователей как Працун Э.В., Фёдорова А.И., здоровьесберегающие технологии соотнесены в три группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Тренажеры;
 - Спортивные игры;
 - Динамические паузы.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни:
- Физкультурные занятия;
 - Спортивные праздники;
 - Дни здоровья.
3. Технологии релаксирующего воздействия:
- Музыкальная терапия;
 - Ароматерапия [1].

Существует несколько направлений, применяемых в современной образовательной среде. Первое – физкультурно-оздоровительное направление включает в себя оздоровительную деятельность, спортивные занятия, активный отдых. Второе направление призвано к формированию у студентов знаний и навыков организации физической активности, с целью правильного распределения длительных интеллектуальных и физических нагрузок на молодой, еще не до конца сформировавшийся организм.

Чтобы исключить резкий переход от продолжительной интеллектуальной деятельности к физическим нагрузкам и, наоборот, в процессе физического обучения должны использоваться следующие технологии:

- занятие должно оканчиваться подвижными играми, например, командными, чтобы обеспечить спокойное восстановление дыхательного процесса и метаболических процессов в целом;
- высшая точка занятий по физической культуре должна достигаться не менее чем за полчаса до окончания занятия, в оставшееся время студенты должны посвятить легким физическим упражнениям, избегая серьезных силовых нагрузок;

- на всех занятиях по физической культуре первостепенное внимание со стороны педагогов должно уделяться коррекции фундаментальных двигательных навыков обучающихся [5].

Таким образом, здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании студенческой молодежи способствуют созданию комфортных условий обучения, развитию физических качеств, снижению возможностей перегрузок при выполнении умственной и физической работы, развитию внимания и координационных способностей, а также формированию знаний о ценности здоровья и сохранение его на долгие годы.

Список литературы

1. Гиниятуллина С.М. Здоровьесберегающие технологии в вузах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/zdorov-iesbierieghaiushchiie-tiekhnologhii-v-vuzakh> (дата обращения: 22.02.2018).

2. Илюша М.В., Григорьева С.А. Мониторинг состояния здоровья студентов-первокурсников торгово-экономического вуза // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(19). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://sibac.info/archive/guman/4\(19\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/4(19).pdf) (дата обращения: 23.02.2018).

3. Караваев Ф.Ф. Психологическое здоровье и здоровьесберегающие технологии в образовании. Журнал «Психопедагогика в правоохранительных органах», 2014. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-i-zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-obrazovanii> (дата обращения: 24.02.2018).

4. Петрова Г.С. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов. Журнал «Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки», 2012. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitaniya-studentov> (дата обращения: 25.02.2018).

5. Пузынина А.И., Сынкova Н.А. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании школьников // VII Международная студенческая электронная научная конференция «Студенческий научный форум» - 2015. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2015/1251/14876#> (дата обращения: 24.02.2018).