

ведёт активный образ жизни, ведь здоровье и учеба студентов взаимообусловлены.

Список литературы

1. Алиев М.Н. Гуманизация личности и социальные проблемы образования // Наука и образования: Известия Южного отделения Российской академии образования и Ростовского государственного педагогического университета. – 2003. – № 4. – С. 47-61.
2. Жарова А.В. Формирование здоровья студентов вузов: монография. Красноярск: РТУ, 2013. – 145 с.
3. Стародубцева О.М. Уровни развития и закономерности формирования физической культуры личности // Проблемы и перспективы образования в России. – 2015. – № 33. – С. 99-105.

ЗДОРОВЬЕСБРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Резник К.С., Медведева С.А.

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

Аннотация. В настоящее время в системе образования существует проблема, связанная с состоянием здоровья студенческой молодежи. Поэтому актуальным становится применение здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании вуза. Благодаря данным технологиям появилась возможность в современной образовательной среде не только укреплять, но и поддерживать уже существующий уровень здоровья учащихся, создавать комфортные условия для обучения.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровьесберегающие технологии, физическая культура, студенты, педагогический процесс, здоровье.

В настоящее время в системе образования существует проблема, связанная с состоянием здоровья студенческой молодежи, т.к. многие абитуриенты, на момент поступления в высшие учебные заведения уже

имеют различные хронические заболевания и многие из них относятся к подготовительным или специальным медицинским группам.

Так по данным исследований, в специальную медицинскую группу направляются 25-45 % студентов первого курса, а 10-15 % являются полностью освобождёнными от практических занятий по физической культуре. Поэтому целью физического воспитания студенческой молодежи является не только всестороннее развитие личности обучающихся, совершенствование физических качеств и способностей, но и, в первую очередь, поддержание уже имеющегося уровня физического здоровья каждого студента для максимальной работоспособности во время профессиональной подготовки [2, 4].

Обеспечение поддержания здоровья в целом, развитие личностных качеств посредством физических упражнений, безопасная профессиональная подготовка – все это возможно при применении в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий.

Важнейшая задача здоровьесберегающих технологий в системе физического воспитания – это сохранение и поддержание индивидуальной естественной саморегуляции, обеспечивающей полную функциональность организма на протяжении всего педагогического процесса [5].

Главными направлениями здоровьесберегающей деятельности высших учебных заведений являются:

1. реализация ежегодной диспансеризации;
2. организация рационального питания;
3. эффективная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами;
4. предусмотренные программой занятия физической культурой, обеспечивающие здоровое развитие индивида;
5. работа по формированию концепции здорового образа жизни.

Применение здоровьесберегающих технологий в процессе обучения студентов позволяет предотвратить некоторые риски, связанные с

включением обучающихся в педагогический процесс. К факторам риска, оказывающим влияние на здоровье студенческой молодежи можно отнести: стрессовую педагогическую тактику; несоответствие методик обучения с возрастными и функциональными возможностями обучающихся; провалы в существующей системе физического воспитания; функциональную неграмотность преподавателей в вопросах укрепления здоровья, а также отсутствие системообразующей работы по привитию ценности здоровья и здорового образа жизни молодежи [3].

Существуют различные виды здоровьесберегающих технологий, постепенно внедряемых и применяемых в современном образовательном процессе:

1. Личностно-ориентированные технологии:
 - проектная деятельность;
 - дифференцированное обучение;
 - обучение в сотрудничестве.
2. Технологии развивающего обучения, т.е. построение индивидуальных программ обучения.
3. Педагогика сотрудничества – преобладание воспитания над обучением.
4. Создание благоприятного психологического климата на занятиях.
5. Охрана здоровья и формирование здорового образа жизни у студентов.
6. Технология психологического сопровождения, т.е. активное участие психологов на протяжении всего педагогического процесса.
7. Социально-адаптирующие и развивающие технологии:
 - диагностика уровня психологического здоровья;
 - консультирование;
 - психокоррекция познавательных процессов;

- учебно-методическая работа, включающая разработку социально-психологических тренингов [3].

Главным признаком здоровьесберегающих технологий в современной системе физического воспитания является использование психолого-педагогических приемов, а также подходов и методов, позволяющих решать возникающие проблемы, связанные с общим понятием «здоровье» в процессе обучения студентов. Поэтому все технологии, применяемые в физическом воспитании, принято распределять 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 формированию культуры здоровья и здорового образа жизни обучающихся [4].

Вузы производят отбор здоровьесберегающих технологий для разработки нормированной программы физического воспитания обучающихся. Этот отбор зависит, в первую очередь, от компетентности педагогов, от конкретных условий высшего образовательного учреждения, от принадлежности студентов к той или иной медицинской группе здоровья.

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 здоровьесберегающих технологий, применяемых с целью физического воспитания студентов в современной образовательной среде. Физкультурно-оздоровительное направление включает в себя оздоровительную деятельность, спортивные занятия, активный отдых. Второе направление призвано к формированию у студентов знаний и навыков организации своей физической активности, с целью верного распределения длительных интеллектуальных и физических нагрузок на молодой, еще не до конца сформированный организм.

Чтобы исключить резкий переход от продолжительной интеллектуальной деятельности к физическим нагрузкам, и наоборот, в процессе физического обучения должны использоваться следующие здоровьесберегающие 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 образовании, а именно 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. Использование здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе помогает решить многие задачи по сохранению и поддержанию здоровья обучающихся. Благодаря данным технологиям у студентов устойчиво формируется мотивация к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии очень важны для развития образовательной сферы, т.к. целью обучения должно стать не только прививание знаний и умений учащимся, образовательная среда, в первую очередь, должна создавать комфортные и безопасные условия для их получения, а также возводить понятие «здоровья» и его ценность на первую степень своего развития.

Список литературы

1. Гиниятуллина С.М. Здоровьесберегающие технологии в вузах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/zdorov-iesbierieghaiushchiie-tiekhnologhii-v-vuzakh>
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)
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>
4. Пузынина А.И., Сынова 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#>
5. 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>