

Таким образом, использование средств фитнес-йоги в процессе физического воспитания оказывает положительное воздействие на состояние физического и психологического благополучия студентов высших учебных заведений.

Библиографический список.

1. *Айенгар, Б.К.* Практика йоги и аюрведа / Б.К. Айенгар. Москва: Флинта, Московский психолого-социальный институт (МПСИ), 2013. 803 с. Текст: непосредственный.

2. *Конобейская, А. В.* Применение фитнес йоги на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях / А. В. Конобейская. Текст: непосредственный // Психология и педагогика: сборник статей Международной научно практической конференции. Челябинск, 2015. 100 с.

3. *Медведева, А.С.* Применение асан фитнес-йоги в системе физического воспитания студентов вузов / А.С. Медведева, Д. А. Кружков. Текст: электронный // Наука и образование: Вестник Майкопского государственного технологического университета, 2017. 1 с. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-asan-fitness-yogi-v-sisteme-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-vuzov>.

Михайлова С. Л., Бараковских К. Н.

*Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург Свердловская область, Россия*

ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье представлены причины, по которым следует уделять большое внимание здоровьесбережению студентов путем внедрения и дальнейшего использования инновационной деятельности в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: студенты, здоровьесбережение, инновационная деятельность.

В настоящее время вопрос здоровьесбережения особенно в студенческой среде стоит достаточно остро. Это связано с тем, что:

во-первых, социально-динамические изменения в структуре профессионального образования, а именно укрупнение направлений обучения, объединения институтов, сокращение учебных часов на освоение профессиональных дисциплин. Данные меры крайне негативно влияют на образовательный процесс.

во-вторых, из-за длительно сохранившихся ограничительных мер студенты вынуждены придерживаться соблюдения карантинных мер (социальное дистанционирование, ношение средств индивидуальной защиты). Это негативно сказывается на кардио-респираторной, дыхательной и нервной системах.

в-третьих, уже второй по счету перевод образовательных организаций на электронное обучение с использованием дистанционных образовательных технологий на неопределенный срок, в связи с увеличением заболеваемости новой коронавирусной инфекцией (COVID-19). Все вышеупомянутые факторы, в сочетании с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией в регионе, дают нам возможность с уверенностью утверждать, что все студенчество нуждается в решительных и эффективных мерах по сохранению и укреплению здоровья [2].

Ко всему прочему, студенты вынуждены придерживаться различных ограничений: не посещать культурно-массовые и спортивные мероприятия, магазины и торговые центры, все это вызывает гиподинамию и существенно снижает необходимую физическую активность для молодого организма. В сочетании с жесткими

требованиями (предъявления QR-кодов) при посещении общественных мест и агрессивную компанию, связанную с вакцинацией, также, на наш взгляд, наносят серьезный урон нервной системе и эмоциональному состоянию молодого организма. Стоит также упомянуть, что студенты также регулярно подвергаются стрессам из-за нервного перенапряжения, в следствии длительного нахождения за компьютером и выполнением домашних работ, недосыпов, из-за подработок в период очного обучения, перестроек организма на стадии взросления, давления семьи и общества, сложного периода оптации (выбора профессии).

Члены студенческого сообщества в России, как правило, молодые люди от шестнадцати до тридцати лет, получающие среднее или высшее профессиональное образование и, как правило, имеющие активную социальную жизнь. Актуальность темы сохранения и укрепления здоровья обусловлено, в первую очередь, тем, что все члены студенчества являются кадровым резервом страны, так называемая элита общества, которая представляет будущий генофонд и является активным, трудоспособным слоем населения. Именно поэтому на данный момент деятельность всех социальных институтов должна быть направлена на формирование среды, в которой все студенчество сможет поддерживать здоровье на оптимальном уровне жизнедеятельности.

Тут, на наш взгляд, важнейшим организатором и средством укрепления и поддержания здоровья выступают образовательные учреждения. Последние, в свою очередь, сталкиваются с огромным количеством проблем при реализации программ, связанных с поддержанием здоровья.

В настоящее время единственное, что предпринимают образовательные учреждения - это внедрение «здоровьесберегающих технологий». Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в

себе все направления деятельности образовательного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья студентов.

Под здоровьесберегающей технологией учёные предлагают понимать:

- благоприятные условия обучения студента (отсутствие стрессовых ситуаций, адекватность требований, методик обучения и воспитания);

- оптимальную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими нормами);

- полноценный и рационально организованный двигательный режим [1].

Но мы считаем, что попытки внедрения подобных технологий крайне недостаточная мера. Поэтому, на наш взгляд, образовательные учреждения должны использовать инновационную деятельность по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Под словом «инновации» мы подразумеваем не всякое новшество или нововведение, а только то, которое увеличивает эффективность действующей системы по укреплению и сохранению здоровья.

Мы считаем, что инновационная деятельность образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья должна заключаться в следующем:

- Создание структурных подразделений при объединённом совете обучающихся (далее ОСО), деятельность которых направлена на популяризацию здорового образа жизни и привлечению студентов к участию в спортивно-массовых мероприятиях. На данный момент общественные организации и структурные подразделения в образовательных учреждениях на новый уровень: они ведут различные

социальные сети, проводят марафоны, конкурсы и розыгрыши, стимулируя студентов к двигательной и умственной активности.

- Организация и проведения форумов (многодневных), направленных на стимулирование физической активности, а также формированию навыков необходимых для поддержания высокого уровня здоровья.

- Привлечение волонтерских организаций к работе с академическими группами, по привлечению студентов к работе на спортивных и культурно-массовых мероприятиях. Также стимулирование студентов по средством распространения бесплатных билетов на спортивно-зрелищные мероприятия.

- Создание фондов, с целью проведения грантовых конкурсов, направленных на популяризацию студенческих проектов, связанных с физической культурой, спортом и здоровым образом жизни.

- Ведение социальных сетей: страниц в инстаграм, групп в социальной сети ВКонтакте, целью которых будет информационное сопровождение студентов, желающих заниматься в спортивно-оздоровительных группах по видам фитнеса и спорта на базе образовательного учреждения.

- Проведение спортивно-оздоровительных фитнес-фестивалей для студентов совместно с преподавателями, а также привлечением социальных партнеров в лице фитнес-клубов.

- Регулярное проведение мотивационных встреч студентов с известными спортсменами и деятелями в области спорта и фитнеса. Это будет способствовать формированию культурных паттернов, связанных с ценностью здоровья индивидуума.

Всё вышперечисленное хоть на первый взгляд не является инновацией, мы все же считаем, что именно подобные действия образовательных учреждений позволят сформировать и укрепить

здоровье обучающихся. Мы хотим за акцентировать, что инновационная деятельность образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья учащихся будет заключаться в такой деятельности, которая увеличит необходимые показатели. А вышеупомянутые формы работы в студенческой среде будут инновационными для большей части образовательных организаций в России.

На наш взгляд, вышеперечисленные методы и формы работы со студентами должны применяться во всех образовательных учреждениях, а вышестоящим органам власти рационально финансировать инновационные студенческие проекты связанные с укреплением здоровья.

Библиографический список:

1. Воронов, М. В., Токман А. А. Проблема формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studencheskoj-molodyozhi> Текст: электронный

2. Указ Губернатора Свердловской области от 18.03.2020 № 100-УГ "О введении на территории Свердловской области режима повышенной готовности и принятии дополнительных мер по защите населения от новой коронавирусной инфекции (2019-нCoV)" с изменениями на 22.10.2021 Официальный интернет-портал правовой информации Свердловской области URL: http://www.pravo.gov66.ru/media/pravo/100-УГ_c77MWRm.pdf Текст: электронный

Мишарина Е.С., Бараковских К.Н.

*Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия*