

Библиографический список:

1. Амритананда Ч. Фундаментальные основы аюрведы. / Чопра Амритананда. – пер. с английского Крачко И. П. Санкт-Петербург: Будущее Земли. 2021. – 288 с. Текст: непосредственный.
2. Васильева Л. Ф. Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса и функций скелетных мышц / Л. Ф. Васильева. – Москва: Эксмо, 2018. – 304 с.: ил. – (Медицинский атлас). Текст: непосредственный.
3. Шклярчук Василий Яковлевич Историко-философские представления о здоровье и продолжительности жизни человека // Философия и общество. 2007. №4 (48). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/istoriko-filosofskie-predstavleniya-o-zdorovie-i-prodolzhitelnosti-zhizni-cheloveka> (дата обращения: 30.03.2022). Текст: электронный.

Макушина И.В.
Уральский государственный университет
путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

ПРОБЛЕМА ОСОЗНАННОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
СОВРЕМЕННЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация. Поддержание и улучшение здоровья обучающихся – приоритетная задача физического воспитания. В настоящее время разработано, апробировано и практикуется множество методик, техник и комплексов оздоровительной физической активности. Однако не всегда средства физической культуры используются правильно и осознанно. Не достаточный уровень сознательного отношения студентов к изучению, выбору и применению физических упражнений для формирования своего здоровья рассматривается как основная проблема воспитания молодежи.

Ключевые слова: здоровье, физическое воспитание, здоровьесбережение, спортивная деятельность.

Физическое воспитание предполагает собой общественно-педагогический процесс, ориентированный в окончательном итоге на результат физического совершенства, это связывает основные элементы, такие как оздоровительный, при осуществлении которого оптимизируются параметры фигуры и телосложения, а также двигательные функции организма. Результативность обучения студентов по дисциплине физическая культура обуславливается в существенной мере актуальными приоритетами к оптимизации составляющих его компонентов. Формирующий компонент – увеличивается степень физиологических возможностей и свойств, образовательный – улучшается объем знаний, двигательных способностей и умений.

В чем же заключается результативность самооценки здоровья для обучающихся? Укрепление и сохранение своего здоровья зависит от самого человека.

Цель: выявить проблемы осознанного использования студентом современных оздоровительных технологий в процессе физического воспитания в вузе

Результативность самооценки здоровья прямым способом начинается со знания себя. Оно учитывает:

- знание законов гигиены, а также уход за своим телом;
- знание опасных для жизни и знания факторов;
- знание анатомии человека, о том, как устроен свой организм;
- знание о своей физической подготовке;

Подобным способом, поддержка и улучшение здоровья учащихся, как главная цель для высшего учебного заведения, должно основываться на сознательном взаимоотношении обучающегося к своему здоровью, что в собственную очередность, обязано быть системообразующим условием модернизированном физкультурно-оздоровительном процессе.

Подбор здоровьесберегающих преподавательских технологий зависит от программы, согласно которой работают преподаватели, обстоятельств, высококлассной компетентности преподавателей, а кроме того, показателей заболеваемости учащихся.

Нынешние здоровьесберегающие технологические процессы, применяемые в концепции нашего образования, отображают два направления оздоровительно-формирующей деятельности:

- ознакомление молодого поколения к физиологической культуре;
- применение развивающих форм оздоровительной деятельности.

Разновидности здоровьесберегающих технологий в высшем учебном заведении: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологические процессы общественно-эмоционального благосостояния учащегося; здоровьесбережения и здоровьеобогащения преподавателей; валеологического просвещения родителей.

К формам организации компании здоровьесберегающей работы возможно отнести: физкультурные обучения, самостоятельная деятельность учащихся, различные виды развлечения, ранняя зарядка (классическая, дыхательная), оздоровительные, физкультминутки, физические процедуры в комбинации с укрепляющими упражнениями, физкультурные прогулки (в парк, в спорткомплекс), физкультурные досуги, спорт праздничные дни.

Имеющиеся здоровьесберегающие образовательные технологии можно отметить в три подгруппы:

1. Технологические процессы сохранения, а также, стимулирования здоровья: стретчинг, танец, гимнастика, динамические паузы, спортивные развлечения, зарядка пальчиковая, зарядка для глаз.
2. Технологические процессы преподавания здоровому образу жизни: физкультурное деятельность, игротерапия, коммуникативные игры, развлечения, массаж.
3. Коррекционные технологические процессы: технологии музыкального воздействия, лечение, сказкотерапия, технологические процессы влияния расцветкой (цветотерапия)

1. Сформированные умения здорового образа жизни учащихся.

2. Усовершенствование, а также поддержка соматических характеристик здоровья.
3. Связь профессионалов в организации физкультурно-оздоровительной деятельности со студентами специальных компаний.
4. Развитие нормативно-законной основы согласно проблемам оздоровления учащихся.
5. Введение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья молодежи.

Конечным результатом такого единого процесса интеграции должно стать формирование у студента представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.

В настоящее время в спортивной тренировке для развития аэробных возможностей наиболее широко используются в интерпретации отечественных ученых равномерный метод и различные варианты переменного и повторного методов.

Сейчас равномерный метод представляет собой однократное выполнение упражнений малой и умеренной мощности продолжительностью от 15-30 минут и до 1-3 часов, например система пилатес отвечает требованиям любого организма, как и любая другая физическая нагрузка, пилатес развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, межмышечную и внутримышечную координацию, силовую выносливость и психические качества, но главное это сведенная практически к нулю возможность травм и негативных реакций.

Библиографический список:

1. Третьякова, Н. В. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технология обеспечения: монография / Н. В. Третьякова, В. А. Федоров. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. 208 с. Текст: непосредственный.
2. Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (ред. От 29.12.2017) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» /http://www.consultant.ru/cons_doc_LAW_121895/ (дата обращения 02.10.2021) Текст: электронный

Мартьянов Д. А., Пермяков О. М.
*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ РОССИИ И СТРАНАХ ЕВРОПЫ**

Аннотация. В статье представлен анализ применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе России и странах Европы. Рассмотрены факторы, которые негативно влияют на здоровье учащихся.