

Список литературы:

1. Васельцова И.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов транспортного вуза. Монография. – Самара: СамГУПС, 2007.
2. Виленский В.И. Физическая культура студента. - М: Гардарики, 2001.
3. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. – М.: ФиС, 1988.
4. Рабочая программа и методические указания к практическим занятиям по дисциплине "Физическая культура"./ Сост. Васельцова И.А., Михайлова О.Н. - Самара: СамГУПС, 2009.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СПО

Нестеренко Тамара Владимировна,

преподаватель Гуманитарного колледжа КГУФКСТ, г. Краснодар

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по использованию здоровьесберегающих технологий в СПО, включение в систему профессиональной подготовки комплексных мер по сохранению здоровья учащихся.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, состояние здоровья молодежи, физическая культура, СПО.

Abstract. Article contains theoretical and methodical materials on the use health-technology in college, inclusion in the preparation of integrated measures to preserve the health of students.

Index terms: health-technology, health status of young people, physical culture, college.

Проблемой состояния здоровья молодежи заинтересованно много исследователей. Общеизвестен тот факт, что у поступающих в вузы и СПО невысокая мотивация к занятиям физической культурой, неразвитость навыков самоконтроля и во многом неадекватное восприятие состояния собственного организма, что приводят к формальному отношению студентов к своему здоровью, его сохранению и укреплению.

Как отмечает в своих исследованиях В.Ю. Волков «...ухудшение здоровья студентов требует поиска новых, действенных средств и методов для решения проблемы укрепления физического и духовного здоровья молодежи, формирования здорового образа жизни. Одним из определяющих факторов здоровья человека является его двигательная активность. Однако, как отмечают ис-

следователи, наблюдается повсеместное снижение физической активности и самое резкое ее падение прослеживается в период от 15 до 25 лет» [3, с. 6].

В настоящее время ведется поиск и предпринимаются попытки создания такой системы образования, которая способствовала бы формированию у студента осознанной потребности в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни, обеспечению практического освоения навыков сохранения и укрепления физического и психического здоровья, что в свою очередь будет способствовать саморазвитию физического потенциала в более полном объеме [1, с. 9].

Целью исследования является поиск и включение в систему профессиональной подготовки комплексных мер по сохранению здоровья учащихся СПО. Развитие системы сохранения здоровья студентов в вузах и СПО должна иметь долгосрочную перспективу и продуктивно входить в единую систему государственного управления состоянием здоровья населения. Многогранность понятия здоровья требует комплексной разработки системы мер по организации учебного процесса в здоровьесберегающем режиме и накопления жизненного потенциала учащегося. Она выходит за рамки педагогической проблемы, т.к. затрагивает интересы не только отдельной личности, но общества и государства.

Сбережение и образование здоровья учащегося является сложным системным комплексом, объединяющим несколько систем общеобразовательного учреждения: администрации, рациональной организации учебного процесса, организации просветительно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы, профилактики и динамическое наблюдение за состоянием здоровья [4, с. 118].

Под здоровьесберегающими технологиями в образовательно-воспитательной среде образовательных учреждений следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на здоровье данной группы лиц [2, с. 6].

При разработке здоровьесберегающих технологий для студентов Гуманитарного колледжа КГУФКСТ за концептуальную основу процесса познания взято изучение их физического, психического и социального компонентов здоровья. Данные, полученные при анкетировании и социологических опросах 350 студентов I-III курсов показали, что у большинства обучающихся присутствует установка на здоровый образ жизни (более 75%), при этом только 15% опрошенных считают состояние своего здоровья хорошим, а 55% отмечают, что нуждаются в перестройке своего образа жизни. Одними из основных факторов риска развития функциональных расстройств по результатам исследования отмечается нерациональное питание (55%), гиподинамия (45%). Кроме того у 40% обследованных выявлена такая вредная привычка, как табакокурение. 90% жалуются на раздражительность, повышенную психоэмоциональную реактивность, 65% на состояние опорно-двигательной, 42% центральной нервной, 30% сердечно-сосудистой систем.

Для разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в Гуманитарном колледже в 2013 году был создан Центр физической культуры. Его целью является разработка комплексных программ, направленных на повышение уровня физической подготовленности, совершенствования качества знаний по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни студентов. В Центре физической культуры проводятся исследования по изучению и совершенствованию условий обеспечения здорового образа жизни. В результате разработана здоровьесберегающая система, где анализируются физическое развитие, физическая подготовленность, теснейшим образом взаимосвязанные с образом жизни и состоянием здоровья учащейся молодежи. На основе полученных результатов разрабатывается индивидуализированный подход к укреплению их физического здоровья средствами физической культуры и спорта, формируются установки на здоровый образ жизни, и проводится оздоровительно-профилактическая работа.

Так организация физкультурно-оздоровительной работы включает:

- полноценную и эффективную работу во всех группах здоровья (на уроках занятиях физической культуры, секциях);
- создание условий для работы спортивных секций;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима студентов, способствовать нормальному физкультурному развитию и двигательной подготовленности студентов.

Кроме того проводится просветительско-воспитательная работа со студентами, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни:

- включение образовательных программ, направленных на сохранение и сбережение здоровья;
- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения здоровья и профилактике вредных привычек;
- проведение «Дней здоровья», праздников.

Существует организация системы просветительской и методической работы с преподавателями и специалистами для повышения квалификации работников СПО:

- лекции, семинары, консультации, курсы по вопросам здоровьесбережения;
- приобретение и использование научно-методической литературы;
- привлечение преподавателей и кураторов к совместному проведению спортивных соревнований.

Данная система позволяет любому образовательному учреждению разрабатывать технологии по здоровьесбережению.

На сегодняшний день, дальнейшая разработка здоровьесберегающих технологий в Гуманитарном колледже определяется потребностью продолжения исследований по анализу состояния здоровья, образа жизни студентов, развитием комплексного подхода к укреплению физического, психофизиологического

и социального компонентов здоровья обучающихся и широкому внедрению инноваций по охране здоровья во все сферы деятельности СПО. В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья будущих специалистов, формирование у каждого активной мотивации по укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.

В целом здоровьесберегающая образовательная технология должна представляться как функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной, практической и творческой деятельностью учащихся, обеспечивающей сохранение и укрепление их здоровья. Она имеет научно-обоснованную концепцию, способы построения здоровьесберегающих условий, средства обучения и воспитания на основе целостного понимания психолого-физиологических процессов их реализации, что обеспечивает также понимание необходимости технологического и комплексного подхода к образованию и здоровью, как к реально гуманно-нравственной деятельности.

Такая адаптация студентов к учебно-воспитательному процессу на основе использования здоровьесберегающих технологий в СПО является частным примером многомерного феномена адаптации, составляющего предмет изучения широкого круга естественных и общественных наук: биологии, физиологии, медицины, психологии, социологии, педагогики и др. В комплексном воздействии оздоровительных мероприятий также обязательно используются уникальные природные факторы и экологически благоприятное месторасположение студенческих спортивно-оздоровительных комплексов.

Список литературы

1. Баевский Р.М. Теоретические аспекты валеологии // Валеология: проблемы и перспективы развития : тез. докл. Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред. Н.И. Шлык. – Ижевск: Изд-во Удм. Ун-та, 2008. – С. 6–9.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гордорики, 2003. – 448 с.

3. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов: учеб. Пособие / В.Ю. Волков – СПб.: Государственный технический университет, 1996. – 89 с.

4. Соловьев В.Н. Педагогические адаптационные и здоровьесберегающие технологии управления учебным процессом // *Фундаментальные исследования*. – 2008. – № 5 – С. 117-122.

ИСТОРИЯ РОССИЙСКОГО ХОККЕЯ

Гайфуллина Ильмира Абдулловна, студентка

Уфимский Государственный Университет Экономики и Сервиса, г.Уфа

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы об истории развития и становления российского хоккея.

Ключевые слова: хоккей с шайбой, история, спортивная игра, чемпионат мира.

Abstract. The article contains the theoretical and methodological materials about the history of formation and development of Russian hockey.

Index terms: ice hockey, history, sports games, the world championship.

Хоккей - спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои ворота. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Тема настоящей работы никогда не потеряет своей актуальности. Ведь физическая культура, спорт — это неотъемлемая часть общей культуры человека, которая способствует его гармоническому развитию, формированию морального и духовного облика, сохраняет на долгие годы крепкое здоровье и творческую активность.

Хоккей с шайбой является самым молодым из трех видов: хоккей на траве, хоккей с мячом, канадский хоккей (с шайбой). Последний вид пока получил наибольшее распространение.

Хоккей с шайбой является сейчас одним из самых популярных видов спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. История его развития в России