ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

УДК 37

Баранов Дмитрий Алексеевич, Студент 1 курс, факультет «Международные отношения», Российский университет транспорта, Россия, г. Москва

Baranov Dmitry Alekseevich

Аннотация. В статье анализируются здоровьесберегающие технологии на занятиях по физической культуре. Рассматриваются особенности физической культуры в рамках образовательного процесса, существующие проблемы недостаточной физической активности в студенческой среде и возможности для исправления сложившейся ситуации. Приводятся группы технологий, тесно связанных со здоровьесберегающими в процессе обучения, и применяющиеся на практике разновидности здоровьесберегающих технологий.

Annotation. The article analyzes health-saving technologies in physical culture lessons. The features of physical culture in the framework of the educational process, the existing problems of insufficient physical activity in the student environment and the possibilities for correcting the current situation are considered. The groups of technologies that are closely related to health-preserving technologies in the learning process and the varieties of health-preserving technologies that are used in practice are given.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, занятия физической культурой, физическое воспитание, двигательная активность, физические упражнения.

Key words: health-saving technologies, physical education, physical education, physical activity, physical exercises.

Введение

Здоровьесбережение людей является одним из приоритетных направлений совершенствования российского образования [1]. Наблюдаемое ухудшение здоровья и самочувствия учащихся молодых людей рассматривается в качестве ключевого фактора, выступающего основой для корректировки существующих стандартов обучения и использования инновационных методик. Профилактика и лечение заболеваний и поддержание достаточного уровня физической и интеллектуальной работоспособности студентов возможны при рациональных и регулярных занятиях физической культурой, имеющих научную базу и построенных с использованием здоровьесберегающих технологий.

Целью данной работы является выявление педагогических требований к здоровьесберегающим технологиям, позволяющим сформировать и закрепить навыки регулярной физической активности и ведения здорового образа жизни (ЗОЖ).

Особенности физической культуры в рамках образовательного процесса

В современной студенческой среде наблюдается устойчивая тенденция к невысокой физической активности, сопряжённой с ненормированным режимом сна и приёма пищи и частыми стрессовыми ситуациями [2]. Дефицит двигательной активности приводит к развитию детренированности всего организма, представляющей собой обратимость показателей повышенного физического состояния в случае прекращения занятий спортом и потерю хорошей физической формы. Со временем у студентов возрастает утомляемость, что приводит к понижению трудоспособности. Помимо этого, отсутствие достаточной физической активности становится причиной развития хронических неинфекционных заболеваний.

Для решения этих проблем необходимо комплексное взаимодействие вуза и студента. От первого требуется предоставить подходящие условия для занятий и

обеспечить должный уровень внедрения здоровьесберегающих технологий. В свою очередь студенту необходимо уделять время и внимание как учебным, так и самостоятельно проводимым занятиям физкультурой в рамках текущей учебно-трудовой деятельности, содержащим малые формы двигательной активности в режиме учебного дня и подразумевающим применение упражнений в качестве метода активного отдыха [3]. Такой подход к занятиям формирует достаточно чёткие установки на выстраивание и поддержание рационального режима дня, включающего разумное распределение времени на приём пищи, сон, грамотное чередование физических, интеллектуальных, эмоциональных и иных проявлений жизнедеятельности, что способствует гармоничному, всестороннему и здоровому развитию индивида.

Разновидности здоровьесберегающих технологий

Здоровьесберегающие технологии представляют собой комплекс мер, проводимых вузом в рамках процесса обучения в целях сохранения и улучшения состояния здоровья обучающихся [4]. Значительная роль в этой системе отводится физкультуре, поскольку для лучшей адаптации в научную и профессиональную среду, успешного освоения новых направлений деятельности и выполнения собственной работы на высоком уровне требуется физическое здоровье. Такой подход позволяет разделить весь образовательный процесс на три этапа:

1. Начальное ознакомление обучающихся с базовыми представлениями и понятиями, позволяющее усвоить основы ЗОЖ и начать выполнение простейших правил здоровьесбережения;
2. Углублённое изучение здоровьесберегающих технологий, при котором у студентов формируется полноценное понимание основ ЗОЖ;
3. Закрепление знаний и навыков касательно здоровьесбережения и их последующее совершенствование.

Здоровьесберегающие технологии имеют тесную взаимосвязь со следующими группами технологий [5]:

1. Медико-гигиенические. Представляют собой совместную деятельность администрации вузов, педагогов и медработников.
2. Физкультурно-оздоровительные. Направлены на физическое развитие обучающихся, используются в спортивных секциях, на элективных и практических занятиях физкультурой и на внеурочных мероприятиях спортивно-оздоровительной направленности.
3. Экологические. Нацелены на формирование экологически благоприятных условий жизнедеятельности учащихся.
4. Обеспечения безопасности жизнедеятельности. Реализуются инженерно-техническими службами и специалистами по охране труда.

Здоровьесберегающие технологии можно разделить на несколько подгрупп [4]:

1. Организационно-педагогические. Используются в качестве основы для построения структуры учебного процесса, при которой обучающиеся сумеют избежать развития различных негативных состояний, таких как гиподинамия и переутомление.
2. Психолого-педагогические. Сопряжены с непосредственной работой во время занятий физкультурой.
3. Учебно-воспитательные. Включают специализированные программы, направленные на формирование культуры ЗОЖ и обучение заботе о собственном здоровье.

Применяемые на практике здоровьесберегающие технологии должны удовлетворять ряду требований:

- чередование интенсивных и релаксационных упражнений;
- чёткое дозирование физических нагрузок;
- применение принципов постепенности, наглядности и доступности нагрузки, учитывающих индивидуальные особенности здоровья;
- формирование комфортной эмоциональной обстановки;
- соответствие гигиеническим требованиям;

- проведение части занятий на улице;
- персональный подход ко всем обучающимся;
- геймификация обучения.

Высокие достижения студентов во многом определяются комфортностью среды, в которой проходят занятия. Для максимального повышения продуктивности занятий вузу требуется обеспечить следующие минимальные условия:

- исключение звуковых раздражителей монотонного характера;
- рациональное освещение спортивного зала;
- контроль наличия спортивного костюма и сменной обуви;
- ежедневно проводящаяся влажная уборка зала.

В качестве педагогических методов, применяемых на занятиях физкультурой, могут быть использованы беседа, анализ описываемых действий персонажа, организация дискуссий и решение кейс-задач [6]. Наглядность этих методов может быть увеличена посредством аудиовизуальных средств и практических упражнений. В результате комплексного подхода у учащихся формируются определённые физические, психические и социальные установки, выступающие основой для формирования ЗОЖ.

Основой качественных физкультурно-оздоровительных работ и развития здоровьесберегающих технологий является диагностика процесса обучения, позволяющая выявлять состояния и потребности студентов, что помогает создавать оптимальные для них условия. Внедрение комплекса таких технологий даёт возможность реализовать основное предназначение занятий физкультурой в вузе, заключающееся в сохранении и улучшении состояния здоровья студентов [7].

Заключение

Необходимым условием для формирования и упрочнения навыков систематического выполнения физических упражнений, ведения ЗОЖ и поддержания постоянной двигательной активности в студенческой среде

являются занятия физической культурой, которые должны соответствовать ряду педагогических требований:

1. Точное определение цели и ожидаемых результатов занятий. Предлагаемые упражнения должны иметь в своей основе чётко спланированную систему последовательных действий, идущих по нарастанию, а не являться хаотичным набором однотипных движений.
2. Целенаправленный контроль за точностью выполнения упражнений. Позволяет избежать закрепления ошибок в случае их появления, отслеживать результативность отдельных заданий и сопоставлять выполняемые действия с эталонными для выявления уже достигнутых успехов и недостатков, на которых стоит сосредоточить внимание с целью их устранения.
3. Установление количества предлагаемых упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Предлагаемый комплекс должен быть достаточным, чтобы предполагаемые навыки и умения были сформированы.
4. Регулярность занятий. Упражнения должны выполняться стабильно, не прерываясь даже на малые промежутки, поскольку это способно замедлить формирование навыка либо, в случае его недостаточного закрепления, быстро ослабить его с потерей скорости и точности отдельных движений.

Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях физкультурой в вузах необходимо для сохранения и совершенствования самочувствия и физической формы занимающихся. Расширенное применение методик физического воспитания способствует не только повышению массовости спорта и физической культуры, но и формированию ценностно-нравственного отношения к здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Голякова Н.Н., Алексеева Е.Н., Красильникова А.В. Инновационные здоровьесберегающие технологии на занятиях специальной медицинской группы // Kant. – 2020. – № 4 (37). – С. 388-393.
2. Ломовцева А.В., Трофимова Т.В. Здоровьесберегающие технологии в высших учебных заведениях: практика применения // The Newman in Foreign Policy. – 2020. – Т. 1, № 52 (96). – С. 68-69.
3. Яковлева И.В., Власюк Н.Н. Здоровьесберегающие технологии в режиме учёбы, труда и отдыха студентов (ценностные и деятельностные аспекты) // Вестник Томского государственного университета. – 2020. – № 451. – С. 179-184.
4. Гладкова М.Н., Ваганова О.И., Кутепова Л.И. Исследование и развитие здоровьесберегающих технологий в системе высшего образования // Балтийский гуманитарный журнал. – 2019. – Т. 8, № 1 (26). – С. 206-208.
5. Тоноян Х.А. Критерии оценки эффективности спортивно-оздоровительной деятельности вуза на основе здоровьесберегающих технологий / Х.А. Тоноян, В.Ю. Капитонов, А.Б. Егоров, А.А. Щепелев // Власть. – 2019. – Т. 27, № 1. – С. 189-195.
6. Кетоев К.Э., Платова Н.Э. Совершенствование здоровьесберегающего образовательного пространства средствами физической культуры // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. – 2019. – Т. 7, № 4 (27). – С. 597-605.
7. Галеев И.Ш., Минигалеева А.З., Усманова Е.А. Физическая культура студентов как здоровьесберегающая технология социокультурной деятельности в вузе // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-3. – С. 212-215.

Bibliography

1. Golyakova N.N., Alekseeva E.N., Krasilnikova A.V. Innovative health-preserving technologies in the classroom of a special medical group // Kant. - 2020. - No. 4 (37). - S. 388-393.
2. Lomovtseva A.V., Trofimova T.V. Health-saving technologies in higher educational institutions: application practice // The Newman in Foreign Policy. - 2020. - T. 1, No. 52 (96). - S. 68-69.
3. Yakovleva I.V., Vlasyuk N.N. Health-saving technologies in the mode of study, work and rest of students (value and activity aspects) // Bulletin of the Tomsk State University. - 2020. - No. 451. - S. 179-184.
4. Gladkova M.N., Vaganova O.I., Kutepova L.I. Research and development of health-saving technologies in the system of higher education // Baltic Humanitarian Journal. - 2019. - T. 8, No. 1 (26). - S. 206-208.
5. Tonoyan Kh.A. Criteria for assessing the effectiveness of sports and health-improving activities of the university on the basis of health-saving technologies / Kh.A. Tonoyan, V.Yu. Kapitonov, A.B. Egorov, A.A. Shchepelev // Power. - 2019. - T. 27, No. 1. - S. 189-195.
6. Ketoev K.E., Platova N.E. Improvement of health-preserving educational space by means of physical culture // Personality in a changing world: health, adaptation, development. - 2019. - T. 7, No. 4 (27). - S. 597-605.
7. Galeev I.Sh., Minigaleeva A.Z., Usmanova E.A. Physical culture of students as a health-preserving technology of sociocultural activity in the university // Problems of modern pedagogical education. - 2018. - No. 59-3. - S. 212-215.