

Маркина Майя Евгеньевна

преподаватель

Горбачева Эльвира Владимировна

преподаватель

Залалтдинов Марат Илгизович

преподаватель

ОГБ ПОУ «Ульяновский социально-педагогический колледж»

г. Ульяновск, Ульяновская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОМ РАЗВИТИИ СТУДЕНТОВ НА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация: в статье рассматриваются современные здоровьесберегающие образовательные технологии, определены цели и задачи здоровьесберегающих технологий, поставлены проблемы, решение которых осуществляется при эффективной организации обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание, двигательные качества, физическая подготовленность.

Актуальность. Здоровьесберегающие технологии в образовательном учреждении – это системно организованная деятельность, направленная на защиту здоровья детей и педагогов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью (Смирнов Н.К.) [1, с. 48].

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Но в соответствии с Законом «Об образовании» именно здоровье студентов относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования [1, с. 178].

Перед преподавателями физической культуры возникает вопрос: как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью студентов? Это возможно при организации обучения – с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

- активного участия в этом процессе самих учащихся;
- создание здоровьесберегающей среды;
- высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
- планомерной работы с родителями;
- тесного взаимодействия с социально-культурной сферой [2, с. 7–10].

Подготовка к здоровому образу жизни студента на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения. Для достижения целей здоровьесберегающих технологий необходимо учитывать следующие условия:

1. Первое условие – это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В наши обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения занятия и, по возможности изменить их в лучшую сторону.

2. Вторым условием является проведение занятий на свежем воздухе, которое способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления и т. д.

3. Третьим условием является проведение занятий с игровой и соревновательной направленностью.

4. Самым важным условием является обеспечение оптимального двигательного режима на занятиях по физической культуре, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного дня, недели и года [1, с. 270].

В начале учебного года мы проводим мониторинг студентов с целью выявить состояние физической подготовленности, а также взаимодействуем с фельдшером колледжа для мониторинга здоровья студентов и распределения их по медицинским группам, разрабатываем рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовки сильных обучающихся, а также по работе со слабыми студентами и студентами специальной медицинской группы, сохранению и укреплению здоровья.

Контрольные тесты проводятся 2 раз в год по 4 направлениям: сила, ловкость, быстрота и выносливость, в начале и в конце учебного года для того, чтобы оценить развитие физических качеств обучающихся и отслеживать динамику изменений их физической подготовки.

Также в колледже проводится Спартакиада для студентов 1 и 2 курсов, в которую включены 10 соревнований по 5 видам спорта, кроме Спартакиады проводятся различные спортивно-оздоровительные мероприятия для студентов 3–4 курсов и преподавателей и военно-спортивные игры.

Для студентов организован спортивный клуб «Олимп», в котором они занимаются по 4 направлениям: волейбол, баскетбол, легкая атлетика и бадминтон и активно участвуют в соревнованиях по этим видам спорта. Активом клуба организовываются и другие физкультурно-оздоровительные мероприятия: утренняя зарядка, Дни здоровья, конкурсы плакатов о Здоровом образе жизни, физкультминутки.

Анализируя результаты нашей работы, отметим, что внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий позволяет:

- 1) повысить успеваемость по предмету Физическая культура;
- 2) улучшить динамику состояния здоровья и роста физической подготовки студентов;
- 3) развивает интерес студентов к занятиям физической культурой и поддерживает мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

Исходя из вышеперечисленного, приходим к выводу, что применение здоровьесберегающих технологий на учебных занятиях физической культурой

способствуют не только поддержке здоровья студентов, но и являются инструментом развития осознанного отношения к личной и профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов. – М.: Аркти, 2016. – С. 272.
2. Сократова Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие / под общ. ред. Н.В. Сократова. – М.: Сфера, 2005.