

**Мавлиханов Дильюс Фанисович**

студент

*Научный руководитель*

**Илиджев Александр Алексеевич**

д-р юрид. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет

физической культуры, спорта и туризма»

г. Казань, Республика Татарстан

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ССУЗОВ**

*Аннотация: в статье рассматриваются теоретические основы формирования здоровьесберегающих технологий в физической подготовке обучающихся ссузов. Акцентируется внимание на следующем: организация использования здоровьесберегающих технологий в физической подготовке обучающихся выступает важным шагом к повышению их уровня здоровья и физической активности.*

*Ключевые слова:* здоровье, физическая активность, студент, физическая подготовка.

*Актуальность.* Актуальность исследования связана с изменениями в российском образовательном процессе, где акцент делается на формирование у молодежи здорового образа жизни. Это подразумевает осознанное отношение молодежи к своему здоровью и здоровью окружающих.

Интеграция здоровьесберегающих технологий в физическую подготовку позволяет повысить уровень физической активности и общее здоровье студентов. Ключевой аспект этих технологий заключается в регулярном мониторинге состояния здоровья и физических параметров студентов, что позволяет осуществлять обоснованную оценку их здоровья, особенно в переходные моменты учебного год [5].

Переход к новым государственным стандартам в среднем профессиональном образовании подчеркивает важность воспитательной работы и стимулирования спортивной активности, создавая основу для применения современных методов в физической культуре.

Физическое воспитание студентов направлено не только на развитие физических качеств, но и на формирование образовательных навыков с долговременным эффектом. Важно создать систему знаний о здравоохранительных технологиях и профилактике заболеваний, способствующих формированию ценностного отношения студентов к своему здоровью.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии становятся инструментом для достижения эффективных педагогических результатов, смещая акцент с традиционных методов на новые формы, которые способствуют развитию потенциала студентов и осознанию значимости здоровья.

В процессе трансформации российского образования наблюдаются значительные инновации, которые подчеркивают необходимость формирования у молодежи здорового образа жизни, основанного на осознанном подходе к собственному здоровью и здоровью окружающих. Как отмечает Т.П. Вашанова, эта идея особенно актуальна для среднего образования, где культура здоровья и потребность в физической активности формируются в средних специальных учебных заведениях. Культура здоровья включает в себя знание основ здоровья и активное желание заботиться о нем.

Г.Н. Елецких подчеркивает, что здоровье является ключевым аспектом благополучия и важным условием социально-экономического прогресса. Несмотря на неизменный приоритет здоровья в образовательной политике, ее реализация зависит от усилий образовательных учреждений. В педагогическом контексте здоровьесберегающие технологии представляют собой модель образовательной деятельности, направленную на организацию учебно-тренировочного процесса с целью создания комфортных условий для учащихся [2].

Основные цели здоровьесберегающих технологий.

1. Сохранение здоровья учащихся в процессе обучения.

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Формирование знаний и навыков здорового образа жизни.

3. Применение полученных знаний в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии включают в себя мероприятия, направленные на укрепление здоровья, с учетом образовательной среды и условий проживания обучающихся. Важную роль также играют внеклассные мероприятия, включающие досуг и дополнительные образовательные программы. К основным видам деятельности относятся.

1. Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

2. Просветительская работа по формированию культурологического подхода к здоровью.

3. Расширение знаний о физической культуре и спорте.

4. Повышение интереса к физическому воспитанию и здоровому образу жизни.

Методы здоровьесберегающих технологий представляют собой способы применения средств, направленных на решение задач педагогики оздоровления. Эти технологии используют две основные группы методов: специфические, присущие исключительно технологиям оздоровления, и общепедагогические, которые применяются в обучении и воспитании в целом.

Нельзя ограничиваться каким-либо единым методом в организации оздоровления. Успех в реализации задач здоровьесберегающих технологий достигается только через оптимальное сочетание специфических и общепедагогических методов, что соответствует основным методическим принципам [2].

На основе имеющегося опыта в педагогике можно выделить различные методы: рассказ, беседа, дискуссия, демонстрация, видеопоказ, упражнения, наглядные материалы, познавательные игры, обучающий контроль, игровые и соревновательные методы. В структуре каждого метода можно выделить приемы, которые являются составной частью и представляют отдельные шаги в его реализации [3].

Приемы классифицируются следующим образом.

1. Защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена процесса обучения).

2. Компенсаторно-нейтрализующие (оздоровительная и дыхательная гимнастики, лечебная физкультура, массаж, самомассаж, психогимнастика и тренинги, позволяющие снизить уровень стресса).

3. Стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, методы психотерапии и фитотерапии) [1].

Эффективность применения методов и приемов зависит от множества факторов, включая профессионализм тренера-преподавателя и его личную заинтересованность в процессе. Формирование здоровья и образовательного пространства, реализующего идеи здоровьесберегающих технологий, возможно лишь при условии интеграции всех отдельных подходов в единую систему. Тщательное планирование и адаптация данных методов обеспечат создание оптимальной среды для физического и психоэмоционального развития обучающихся, способствуя формированию их здорового образа жизни.

На нынешнем этапе трансформации российского образовательного процесса наблюдается ряд значительных инноваций. В актуальных стратегических документах подчеркивается необходимость формирования у молодежи здорового образа жизни, который основан на осознанном подходе молодых людей к собственному здоровью и здоровью окружающих. Таким образом, организация использования здоровьесберегающих технологий в физической подготовке обучающихся выступает важным шагом к повышению их уровня здоровья и физической активности.

Ключевым показателем, отличающим здоровьесберегающие технологии, является регулярное обследование состояния студентов и мониторинг основных параметров их физического развития в динамике, что позволяет сделать обоснованные выводы о состоянии их здоровья, особенно на стыке учебных годов. Эффективность применения методов и приемов зависит от множества факторов, включая профессионализм тренера-преподавателя и его личную заинтересованность в процессе. В заключение можно с уверенностью сказать о том, что здоровьесберегающие технологии в образовательной сфере имеют потенциал не

---

только для улучшения здоровья учащихся, но и для повышения качества образования.

### ***Список литературы***

1. Вегнер П.Г. Анализ профессиональной культуры студентов медицинского ССУЗа, основанной на здоровьесберегающих образовательных технологиях / П.Г. Вегнер, П.Г. Воронцов, Т.С. Просекова // Философские, социологические и психолого-педагогические проблемы современного образования. – 2022. – №4. – С. 195–199. DOI 10.37386/2687-0576-2022-4-195-199. EDN ZFRJCT
2. Елецких Г.Н. Использование здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности / Г.Н. Елецких // Вестник научных конференций. – 2020. – №10–4 (62). – С. 58–59. EDN XSXYSR
3. Лихачева О.Н. К вопросу о здоровьесберегающих технологиях в современных образовательных реалиях / О.Н. Лихачева, Е.Г. Тиньгаев, Д.К. Пасевич // Вестник ИМСИТ. – 2024. – №3 (99). – С. 11–13. EDN CYRZPM
4. Колпачева Е.В. Создание здоровьесберегающей технологии на уроках физической культуры в условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта / Е.В. Колпачева, Е.А. Шуравина, А.Е. Колпачев // Молодой ученый. – 2023. – №47 (494). – С. 172–174. EDN SPMPYK