

Литвинова Е.С.,

Студент 1 курса

Поволжский государственный университет телекоммуникации и

информатики

Россия, Самара

Ананьева И.В.,

Преподаватель каф. Физвоспитания

Поволжский государственный университет телекоммуникации и

информатики

Россия, Самара

СОДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается содержание здоровья сберегающих технологий в системе общего и высшего образования. В процессе исследования был проведён анализ, были выявлены технологии, системы, которых ориентированы на формирование определенных физических качеств, двигательных умений и навыков, к системе, дающей студенту глубокие знания о своем здоровье, формирующей у него потребности вести здоровый и активный образ жизни.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровье сберегающие технологии, образование, инновационные изменения, физические качества, физические упражнения.*

***Annotation:** this article examines the content of health-saving technologies in the system of general and higher education. In the course of the research, an analysis was carried out, technologies and systems were identified, which are focused on the formation of certain physical qualities, motor skills and abilities, to a system that*

gives the student deep knowledge about his health, forming his needs to lead a healthy and active lifestyle.

Key words: *health, health-saving technologies, education, innovative changes, physical qualities, physical exercises.*

В настоящее время в образовании России наблюдается множество инновационных изменений. В современных стратегических документах отражается идея формирования здорового образа жизни молодежи, основанная на содействии осмысленного отношения подрастающего поколения к своему здоровью и здоровью близких.

Особенно актуальной эта идея остается для системы высшего образования, так как культура здоровья, потребность вести здоровый образ жизни, быть физически активным формируются в том числе и в условиях российского вуза. Культура здоровья - это не только грамотность в вопросах здоровья, достигаемая в результате обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни и заботиться о собственном здоровье [5].

Многие ученые отмечают, что при поступлении в вуз происходит усиление академической активности, повышение гиподинамии, наблюдается рост ожирения, ухудшение состояния здоровья современной студенческой молодежи. Исследования В.Д. Иванова показывают, что основными факторами риска для здоровья студентов, способствующих росту заболеваемости в период обучения в вузе, являются информационные и экзаменационные стрессы, нерациональное питание, гиподинамия, отсутствие должного режима учебного труда и отдыха, вредные привычки [2].

По мнению исследователя С.А. Литвинова, здоровье сберегающие технологии будут содействовать повышению физической подготовленности и уровня морфофункционального состояния организма как в учебное, так и свободное от учебы время [4].

Также М.Г. Янова в своей работе рассматривает причины недооценки собственной образовательной и здоровье сберегающей деятельности студентов является недостаток внимания со стороны преподавателей, понижение потребности в культурном росте, ценностного воспитания окружающего мира [7].

Здоровьесберегающие технологии включены в Концепцию реализации национальных целей в сфере науки и высшего образования до 2030 года. (Совет по стратегическому развитию и национальным проектам, 13 июля 2020 г).

Необходимо отметить, что процесс формирования здоровья является важнейшей составляющей процесса социализации молодежи, органически связанной с образованием. В этой связи повышается роль педагога как проводника идей здорового образа жизни. Целью современного образования является обучение педагогов навыкам сохранения и укрепления здоровья обучаемых, повышение потенциала здоровья участников образовательного процесса и выявления здоровьесберегающих технологий инновационного характера.

Для достижения поставленной цели необходимо решать следующие задачи: соблюдать санитарные нормы и гигиенические требования; сформировать у студентов систему знаний о здоровьесберегающих технологиях и мерах профилактики различных заболеваний; способствовать формированию ценностного отношения к своему здоровью, успешности в образовательном процессе; формировать здоровьесберегающую компетенцию студента, позволяющую ему самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни [5].

Суть оздоровительной направленности как принципа заключается в том, что физическая культура должна содействовать укреплению здоровья. По понятию здоровье американский медик Г. Сигерист дал следующее определение: «Здоровым может считаться человек, который отличается

гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека». Ему соответствуют и определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье- это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов». Способность организма адекватно изменять свои функциональные показатели и сохранять оптимальность в различных условиях -- наиболее характерный критерий нормы, здоровья (Кузнецов, Холодов).

Наукой доказано, что здоровье человека только на 10--15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15--20% от генетических факторов, на 20--25% -- от состояния окружающей среды и на 50--55 % от условий и образа жизни.

Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности доказана многочисленными исследованиями: (Н.А. Агаджанян, Н.М. Амосов, Г.Л. Апонасенко, Э.Г. Булич, А.А. Виру, Л.П. Матвеев, , Л.Я. Иващенко, и многие другие), которые убедительно свидетельствуют о том, что оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в преодолении «коронарной эпидемии», предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни.

Принцип оздоровительной направленности обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо:

1) - совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям;

2) - компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни.

Ведущая роль в оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса отводится проектированию различных физкультурно-оздоровительных систем на основе научно обоснованных и адекватных соотношений внешних и внутренних факторов развития человека.

В России разработана и внедрена в практику методология программирования физкультурных занятий оздоровительной направленности, основанная на энергетических критериях эффективности занятий имитационного и компьютерного моделирования процесса выполнения упражнений с проверкой их соответствия энергетическим возможностям конкретного человека или гомогенной по энергетическим возможностям группы людей (6.203). Выбор той или иной методики занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью соотносится с реальной обстановкой, возможностями, запросами, иногда является делом индивидуального вкуса и интереса. Оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается лишь только в тех случаях, когда они рационально сбалансированы по направленности, мощности и объему в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся. Занятия физическими упражнениями активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы, обеспечивают адаптацию сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности, ускоряют процесс вхождения в работу и функционирования систем кровообращения и дыхания, а также сокращают длительность функционального восстановления после сдвигов, вызванных физической/ Оздоровительное, лечебное и тренирующее влияние физических упражнений

на организм становится более эффективным, если они правильно сочетаются с закаливающими средствами в виде водных процедур, солнечных и воздушных ванн, а также массажа.

Таким образом, регулярное применение физических упражнений и закаливающих факторов повышает жизненный тонус организма занимающихся, его естественный иммунитет, улучшает функции вегетативных систем, работоспособность и предупреждает преждевременное старение. Инновационная направленность здоровье сберегающих технологий в современном вузе заключается в переориентировке традиционных форм к формам, развивающим потенциалы студентов. В первую очередь в рассматриваемых технологиях речь идет о переходе от системы, которая ориентирована на формирование определенных физических качеств, двигательных умений и навыков, к системе, дающей студенту глубокие знания о своем здоровье, формирующей у него потребности вести здоровый и активный образ жизни. Также важным является включение студентов в освоение приемов оздоровления организма, поскольку включение в любую деятельность вызывает собственную активность личности, способствующую обогащению опыта, развитию самореализации и самоактуализации.

Библиографический список:

- 1) Белякова Н.Т. Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися V-VIII классов. М., 1995. - 245с.
- 2) Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру. М., 1998. - 248с.
- 3) Дубровский В.И. Движение для здоровья. Знание. 1997. №2.- 45с.