

Популяризация здоровьесбережения и здорового образа жизни в учреждениях СПО на занятиях по физической культуре

Ни для кого не секрет, что здоровье-это важная, неотъемлемая часть жизни человека. Это один из компонентов человеческого благополучия, обуславливающий успешное социальное и экономическое развитие каждой страны. Здоровье подрастающего поколения в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества [5].

И главной задачей каждого преподавателя физической культуры является сохранение имеющегося здоровья студентов и улучшение его посредством различных форм физического воспитания.

Проанализировав ряд печатных источников можно сделать вывод, что состояние здоровья студентов вызывает серьезную тревогу у специалистов. Наглядным примером является то, что здоровье студентов ухудшилось по сравнению с их сверстниками 20 или 30 лет назад.

Известно, что понятие «здоровье» определяется ЮНЕСКО как отсутствие патологических отклонений в организме и состояние полного комфорта - физического, психического, социального и духовного [4].

В отношении здоровьесберегающей технологии в системе образования данное определение можно представить в следующей конкретизации: здоровье - это такое психофизическое и духовное состояние студентов, которое обеспечивает им достаточно высокий уровень интеллектуальной и физической работоспособности, а также адаптированности к постоянно изменяющейся учебной, социальной и природной среде.

Проблемы здоровья молодежи в настоящее время находятся в сфере первостепенных интересов государства. По данным медицинских учреждений, проводящих обследование абитуриентов, юноши и девушки

приходят учиться в учреждения профессионального образования уже с высоким уровнем заболеваемости органов зрения, системы пищеварения, нарушениями осанки - около 90% первокурсников испытывают трудности в учебной деятельности в результате ухудшения памяти, повышенной тревожности.

Учебный процесс накладывает на развивающийся и формирующийся молодой организм немалые нагрузки. Поэтому целью любого образовательного учреждения становится создание обучающей, воспитывающей, развивающей среды, которая обеспечивает студенту условия для формирования интереса к учению, максимальной творческой самостоятельности, активности. Успех в обучении возможен лишь в том случае, если студент здоров и физически, и психически.

Сохранение здоровья студентов - важнейшая задача государственной политики, деятельности образовательных учреждений. Одна из важнейших мер по развитию политики формирования здорового образа жизни студентов - повышение двигательной активности и внедрение инновационных оздоровительных технологий в работу образовательных учреждений.

Популяризация здоровьесбережения и здорового образа жизни для подрастающего поколения заключается в физическом воспитании. Цель таких занятий – заинтересовать молодежь и привлечь их к регулярным тренировкам.

Специфика нашего предмета позволяет использовать многообразие форм организации деятельности на занятии с использованием здоровьесберегающих технологий. Их цель - обеспечить сохранение здоровья в процессе обучения, сформировать у студентов необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровый образ жизни (по определению) - образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом.

Сохранение здоровья - соблюдение принципов здорового образа жизни и восстановление утраченного здоровья, если его уровень приобрел тенденцию к снижению.

Укрепление организма – укрепление здоровья за счет тренировочных воздействий.

Таким образом все большее значение приобретают занятия, главной задачей которых является сохранение и укрепление здоровья студентов. Наиболее универсальными являются занятия, направленные на повышение физической и гипоксической тренированности, а также традиционные и нетрадиционные виды закаливания.

С целью повышения интереса к физическому воспитанию, целесообразно вводить в программу такие виды занятий: ритмическая гимнастика, шейпинг, атлетическая гимнастика, кроссфит, стретчинг, скипинг, настольный теннис, бадминтон и т.д. Все эти занятия оказывают различное положительное влияние на организм.

На личном опыте проведения занятий могу сказать, что введение новых видов спорта и проведение физкультурно-оздоровительных занятий повышает интерес и сводит пропуски занятий к нулю.

Если студенту будет интересно на занятии, то он будет заинтересован и во внеаудиторных занятиях. Кто-то будет посещать секции по видам спорта, кто-то будет заниматься самостоятельно, кто-то просто будет делать утреннюю зарядку или бегать трусцой. Главное, что у студентов появляется желание улучшить свою физическую форму и появляется необходимость в двигательной активности.

Для повышения двигательной активности на занятиях целесообразно использовать:

- чередование видов деятельности (теория и практика);
- индивидуальный подход к студентам (группа делится на подгруппы, исходя из степени физической подготовленности и самочувствия);
- дозировку заданий (основная задача - не допускать переутомления);

- метод поощрения (одних студентов нужно убедить в собственных возможностях, других - заинтересовать, третьих - наоборот сдерживать от излишнего рвения).

На наших занятиях все студенты должны быть мотивированы на положительный результат, который привлечет и к внеурочным самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

С целью формирования навыков здоровьесбережения и здорового образа жизни, студентов необходимо информировать о вредных привычках - табакокурении, употреблении алкоголя и наркотических веществ. Нужно проводить лекции о правильном питании, оздоровлении и закаливании, личной гигиене, контроле и самоконтроле в процессе занятий, дать простейшие навыки самомассажа.

В нашем техникуме с целью популяризации здорового образа жизни, повышения двигательной активности студентов и их оздоровления работают секции по аэробике, атлетической гимнастике, баскетболу, волейболу и настольному теннису. Каждый студент может выбрать понравившийся ему вид спорта.

Для студентов проводится Спартакиада по 10 видам спорта: легкоатлетическое многоборье, жим штанги лежа, шашки, шахматы, баскетбол, волейбол, настольный теннис, кроссфит, пауэрлифтинг, армрестлинг. Студенты принимают участие и в городской Спартакиаде среди высших технических учебных заведений. Для популяризации здорового образа жизни проводятся Дни здоровья, классные часы на темы здоровья и спорта, различные конкурсы и флешмобы.

Большую роль в популяризации здорового образа жизни играет и личный пример наших преподавателей, которые в свободное время занимаются спортом, принимают участие в соревнованиях по волейболу, шахматам, настольному теннису, бадминтону, футболу, стрельбе, туризму.

В заключение хочу подытожить, что здоровый образ жизни и здоровьесбережение не занимают пока первое место в иерархии потребностей

и ценностей студента. Но если мы научим их ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Ачкасов В. А.** Двигательная активность человека. М.: Новое знание, 2012. 256 с.
2. **Деменко А.В., Егорычева Е.В., Чернышова И.В.** ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10.
3. **Колесникова М.Г.** Здоровьесберегающая деятельность учителя// Естествознание в школе. - 2005.-№5.-С.50-55.
4. **Советова Е. В.** Эффективные образовательные технологии. –Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
5. **Ястребова Э. Р.** Использование здоровьесберегающих технологий как основы повышения качества обучения // Педагогика: традиции и инновации: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2015. — С. 231-234.