

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТА

Ларин Р.М., Кузнецов И.А.

Астраханский государственный технический университет, Астрахань

В Астраханском государственном техническом университете (АГТУ) на базе Спортивного комплекса есть широкие возможности для создания и развития здоровьесберегающих технологий в обучении средствами и методами физической культуры и спорта. Спорткомплекс располагает: стадионом, большим спортивным залом, тренажерным и теннисным залами, двумя бассейнами, т. е. всем необходимым для укрепления и сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни студентов. Также ежедневно проводятся дополнительные занятия по избранному виду спорта. В АГТУ уже много лет существует курс лечебно-оздоровительной физической культуры, организованный для студентов с ослабленным здоровьем и который проводится под руководством опытных педагогов. Таким образом, для студенческой молодежи в нашем университете созданы и постоянно развиваются все условия для развития и укрепления физического здоровья методами и средствами физической культуры и спорта.

А теперь по рассуждаем, что такое сами здоровьесберегающие технологии. Само понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько решается задача сохранения здоровья преподавателей и студентов. Еще здоровьесберегающие технологии можно рассматривать, как совокупность тех принципов, приемов и методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения [1, 2].

В высшей школе под здоровьесберегающими технологиями следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья студентов, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения ее воздействия на здоровье данной группы лиц.

Главными направлениями здоровьесберегающей деятельности ВУЗа являются:

- 1) рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;
- 2) проведение ежегодной диспансеризации студентов;
- 3) рациональная организация двигательной активности студентов, включающая предусмотренные программой занятия физкультурой, динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовую работу;
- 4) организация рационального питания студентов;

- 5) система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;
- 6) создание службы психологической поддержки студентов;
- 7) организация доврачебного выявления факторов и групп риска по девиантному поведению, в том числе потреблению психоактивных веществ среди студентов (популяционный скрининг и мониторинг) с применением медико-технических технологий.

Существует несколько подходов к классификации здоровьесберегающих технологий. Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, предложенная Н.К.Смирновым (2006). Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в образовательных учреждениях, он выделяет несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные формы работы.

К I-й - относятся медико-гигиенические технологии. Это совместная деятельность медиков и педагогов. Также сюда относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий. Медицинский кабинет осуществляет проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению студентов и педагогического состава, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы.

Ко II-й - относятся ФОТ (физкультурно-оздоровительные технологии), направленные на физическое развитие и реализуются на занятиях физкультуры и секциях.

К III-й - относятся ЭЗТ (экологические здоровьесберегающие технологии), направленные на создание экологически оптимальных условий жизни и деятельности человека, гармоничных взаимоотношений с природой.

К IV-й - относятся технологии ОБЖ (обеспечения безопасности жизнедеятельности), реализуемые специалистами по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, пожарной инспекции, строители архитекторы, инженерно-технические службы и т. д.

К V-й - относятся ЗОТ (здоровьесберегающие образовательные технологии), делящиеся на три подгруппы:

- ОПТ (организационно-педагогические), определяющие структуру учебного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления и гиподинамии и прочих нарушений адаптационных механизмов.

- ППТ (психолого-педагогические технологии) связаны с непосредственной работой на занятиях физической культуры. Сюда же

входит и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса.

- УВТ (учебно-воспитательные технологии), которые включают в себя программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению ЗОЖ, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со студентами после занятий.

На отдельном месте находятся еще 2 группы технологий, традиционно реализуемые вне ВУЗа, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу ВУЗа:

САЛРТ (социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии) – формирование и укрепление психологического здоровья студентов; социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики;

ЛОТ (лечебно-оздоровительные технологии) составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья учащихся.

Все вышеперечисленные здоровьесберегающие технологии необходимо использовать системно и в комплексе. Предлагается к рассмотрению общая базовая модель системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья в ВУЗе. Она состоит из шести блоков.

Блок А – здоровьесберегающая инфраструктура образовательных учреждений. Блок включает:

- состояние и содержание учебных корпусов и помещений вуза в соответствии с гигиеническими нормами;
- оснащенность спортивных залов необходимым оборудованием и инвентарем;
- наличие и должное оснащение медицинского кабинета;
- наличие и должное оснащение студенческой столовой;
- организация качественного питания;
- необходимый (в расчете на количество учащихся) и квалифицированный состав преподавателей и специалистов.

Ответственность и контроль за реализацией этого блока лежит на администрации вуза.

Блок Б – рациональная организация учебного процесса. Блок включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки (домашнего задания) на всех этапах обучения;

- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям студентов и прошедших апробацию;

- введение любых инноваций только под контролем специалистов;

- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства);

- рациональная и соответствующая требованиям организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;

- индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей организма), работа по индивидуальным программам.

Реализация этого блока создаст условия для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, повысит эффективность учебного процесса, снимая при этом чрезмерное функциональное напряжение и утомление.

Блок В – организация физкультурно-оздоровительной работы. Блок включает:

- полноценная и эффективная работа во всех группах здоровья (на уроках занятиях физической культуры, секциях),

- организация ЛФК;

- организация динамических перемен;

- создание условий для работы спортивных секций;

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий.

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима студентов, способствовать нормальному физкультурному развитию и двигательной подготовленности студентов всех факультетов, позволит повысить адаптивные возможности организма, и значит, станет средством сохранения и укрепления здоровья студентов.

Блок Г – просветительско-воспитательная работа со студентами, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. Блок включает:

- включение образовательных программ, направленных на сохранение и сбережение здоровья;

- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения здоровья и профилактике вредных привычек;

- проведение «Дней здоровья», «Здорового образа жизни», «День без сигареты», праздников;

- создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации и студентов.

Блок Д – организация системы просветительской и методической работы с преподавателями и специалистами для повышения квалификации работников ВУЗа. Блок включает:

- лекции, семинары, консультации, курсы по вопросам здоровьесбережения;
- приобретение и использование научно-методической литературы;
- привлечение преподавателей и кураторов к совместному проведению спортивных соревнований.

Блок Е – профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья. Блок включает:

- использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача (витаминация, профилактика нарушения осанки и зрения);
- регулярный анализ и обсуждение на заседании кафедры физического воспитания состояния здоровья студентов;
- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья;
- создание системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи студентам;
- привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья студентов.

Основываясь на предлагаемую модель, каждый коллектив любого образовательного учреждения, может разрабатывать свои технологии по здоровьесбережению молодого поколения.

Блоки Б - Е активно и регулярно реализовываются в нашем ВУЗе на двух профильных кафедрах – «Технология спортивной подготовки и прикладная медицина» и «Физического воспитания».

Список литературы

1. **Горелов, А.А.** Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, О.Г.Д. Румба, В.А. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований – 2008.- Вып.6.- С.28-33.
2. **Лисицин, Ю.П.** Слово о здоровье / Ю.П. Лисицин. – М: Советская Россия, 1986. – 192с.