

применимость довольно сложной в практической деятельности на местах взаимодействия с молодежью в России, особенно в отдаленных регионах.

### **Библиографический список**

1. Джей, М., Важные годы. Почему не стоит откладывать жизнь на потом / М. Джей ; пер. с англ. Н. Яцюк. – 6-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – С. 41.
2. Жаброва, Т.А. Роль физического воспитания в организации работы с молодежью в России / Т.А. Жаброва, Ю.П. Прилипко // Международная научная конференция Астраханского государственного технического университета [электронный ресурс] : материалы/ Астрахан. гос. техн. ун-т. - Астрахань: Изд-во АГТУ, 2018, режим доступа: 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – С. 275.
3. Мотлях, Л.Ф. Физическое воспитание современной молодежи / Л.Ф. Мотлях. – URL: <https://multiurok.ru/files/fizichieskoie-vozpitanie-molodiezhi.html>.
4. Щепотьев, А.В. Спорт как инструмент развития личности подростка / А.В. Щепотьев, Е.Д. Лукьянова // Школьная педагогика. – 2018. – № 3 (13). – С. 11-15. – URL: <https://moluch.ru/th/2/archive/104/3645/>.

DOI 10.51980/2021\_16\_252

*Л.В. Захарова*

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. И хотя приоритет здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования провозглашен в системе нормативных документов с высоких трибун, но реально этот принцип, может быть, и будет воплощен только усилиями отдельных школ и учреждениями дополнительного образования. Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является проблема внеурочной занятости детей, организации досуга, дополнительного образования.

Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на его здоровье, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной

среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития [1].

Основными мероприятиями здоровьесберегающей деятельности по праву считаются:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;

- реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью;

- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

- формирование у воспитанников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;

- развитие и саморазвитие личности воспитанника через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

В обучении важна роль интереса воспитанника к избранному виду деятельности. Его можно считать своеобразным эпицентром активизации обучения, формирования активности обучающегося и его положительного отношения к обучению, тренеру-преподавателю, к спортивной школе, к участникам своей деятельности, к процессу и результатам своего труда [2].

Центральным вопросом дидактики в проблеме познавательного интереса обучающихся является отыскание таких средств и методов, которые возбуждали бы их познавательный интерес, привлекали бы к себе воспитанника, располагали бы его к совместной деятельности с тренером-преподавателем, активизировали бы его обучение. А обучающая деятельность тренера-преподавателя, опирающегося на опыт и интересы обучающихся, на их ценные устремления и запросы, приобретала бы значительный эффект в совершенствовании учебно-тренировочного процесса.

Здоровьесбережение необходимо рассматривать как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Нет какой-то единственной и уникальной технологии сохранения здоровья. Здоровьесбережение может выступать одной из задач некоего образовательного процесса.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это знакомые большинству тренеров-преподавателей психолого-педагогические приемы и методы работы, технологий, подходов к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого тренера-преподавателя к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что учебно-тренировочный процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья обучающихся и тренеров-преподавателей.

Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии – регулярная экспресс-диагностика состояния обу-

чающихся и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало-конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии здоровья обучающихся.

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий обучения определяют принципы обучения, которые отражают насущные общественные потребности. Они выступают в органическом единстве, образуя систему, в которую входят общеметодические и специфические принципы, выражающие специфические закономерности педагогики оздоровления.

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств [4]:

- 1) средства двигательной направленности;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

Несоблюдение гигиенических требований к проведению занятий снижает положительный эффект здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение: в виде занятий с использованием профилактических методик; с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в виде реабилитационных мероприятий; через массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, выход на природу, экскурсии, через здоровьесберегающие технологии процесса обучения и развития в работе с семьей с целью пропаганды здорового образа жизни [3].

Использование методов и приемов зависит от многих условий: от профессионализма тренера-преподавателя, от его личной заинтересованности, от уровня района, города, школы. Только при условии, что все отдельные подходы будут объединены в единое целое, можно рассчитывать, что будет сформировано здоровьеобразовательное пространство, реализующее идеи здоровьесберегающей технологии.

Обучение в условиях здоровьесберегающей технологии включает в себя передачу знаний, умений и навыков, которые способствуют формированию представлений о здоровьесбережении и научат отличать здоровый образ жизни от нездорового, что поможет в дальнейшем обучающимся и тренерам-преподавателям охранять и беречь как свое собственное здоровье, так и здоровье окружающих людей.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставятся задачи сформировать у обучающегося необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В целях совершенствования знаний, умений и навыков по здоровьесбережению используются различные методы и приемы: познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, образовательные программы. Педагог выбирает средства в соответствии с конкретными условиями работы. Это могут быть элементарные движения во время занятия, физические упражнения, различные виды гимнастики (оздоровительная, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний и др.), лечебная физкультура, подвижные игры, массаж, самомассаж, психогимнастика, тренинги, витаминотерапия, различные реабилитационные мероприятия, массовые спортивно-оздоровительные мероприятия.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии – это совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к учебно-тренировочному процессу, при котором выполняются минимум три требования.

1. Учет индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, интеллектуальной нагрузки во время учебно-тренировочного процесса.

3. Обеспечение такого подхода к учебно-тренировочному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в группе.

По мере использования технологии здоровьесбережения ожидаемы следующие результаты:

- улучшение показателей здоровья обучающихся;
- снижение поведенческих факторов риска среди обучающихся, опасных для здоровья;
- повышение информированности обучающихся в области здоровьесбережения в соответствии с возрастом;
- повышение уровня компетентности тренеров-преподавателей и родителей по вопросам здоровьесбережения;
- повышение мотивации к ведению здорового образа жизни.

### **Библиографический список**

1. Бажин, А.В. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов / А.В. Бажин, Е.О. Дрягина // Современное образование: плюсы, минусы и перспективы : материалы VIII международной научно-практической конференции. – Саратов, 2017. – С. 18-21.

2. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса / под науч. ред. Э.М. Казина, Н.А. Заруба. – Кемерово: КРИП-КиПРО, 2003. – 147 с.

3. Канагатов, Н.Т. Актуальные проблемы развития физического воспитания студентов / Н.Т. Канагатов, Л.А. Сирока // Образование: традиции и инновации : материалы IV международной научно-практической конференции. – Прага, 2014. – С. 60-63.

4. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл. : методическое пособие / Л.В. Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева [и др.]. – М.: ВЛА-ДОС, 2004. – 246 с.

DOI 10.51980/2021\_16\_256

*Е.М. Кадомцева*

### **ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

Модернизация российского образования требует активного поиска современных продуктивных технологий и программного содержания обучения студентов вуза, направленных на совершенствование учебного процесса и его интенсификацию, подготовку подрастающего поколения к жизни и труду. В современных условиях учебно-воспитательный процесс должен быть нацелен на выполнение нового социального заказа – формирование самостоятельной, творческой и прежде всего здоровой личности. Один из путей решения этой важной социально-педагогической задачи – оптимизация учебно-воспитательного процесса на занятиях физической культурой путем поиска новых оздоровительных средств физического воспитания.

Оценивая влияние занятий физической культурой и спортом на здоровье, физическое развитие и успешную деятельность студенток, необходимо отметить, с одной стороны, их роль психофизической адаптации к учебной деятельности в вузе, а с другой – они должны быть строго дифференцированы и учитывать индивидуальные особенности физического здоровья и физической подготовленности студенток [4].

Учебная работоспособность и здоровье студенток, особенно студенток медицинского вуза, неразделимо связаны с физической активностью и представляют важную педагогическую проблему, нуждающуюся в комплексном изучении в педагогическом, психологическом и физиологическом аспектах.

В настоящее время среди большого числа методик, носящих оздоровительный характер и используемых в качестве средств поддержания физической работоспособности женщин, особое место занимает оздоровительная фитнес-аэробика [2]. Оздоровительное направление представлено широким спектром разнообразных фитнес-программ. Наиболее характерная из них – выполнение общеразвивающих или танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, который также стимулирует сердечно-сосудистую систему и тем самым совершенствует аэробные процессы в организме человека. Разнообразие и постоянное обновление программ для развития силы, выносливости, гибкости, координации движе-