

**Инновационные теории и практика
в современном российском образовательном пространстве**

Оконникова Светлана Александровна,

Сова Екатерина Евгеньевна,

преподаватели,

ГБПОУ «Кропоткинский медицинский колледж»,

г. Кропоткин

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Аннотация. По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, система образования выступает идеальным каналом для формирования здоровья обучающихся и транслирования опыта укрепления здоровья на общество.

Основной задачей любого учебного заведения является вооружение студентов всесторонней и исчерпывающей информацией о здоровом образе жизни. «Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум четыре требования:

1. Учёт индивидуальных особенностей студентов;
2. Учет имеющихся у них заболеваний, обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

только благоприятного морально-психологического климата в коллективе;

3. Отсутствие чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала;

4. Проведение, в начале учебного года, диагностических обследований уровней физического развития обучающихся.

Образовательные учреждения крайне привлекательны в плане сохранения и укрепления здоровья населения. Большинство детей и молодежи посещают образовательные учреждения и проводят там значительное количество времени.

В Кропоткинском медицинском колледже, помимо занятий по предмету «Физическая культура», физическое здоровье пропагандируется через систему внеклассных мероприятий, различных спортивных конкурсов, факультативных занятий, участие студентов в городской студенческой Универсиаде, проведение различных турниров с участием преподавателей колледжа, привлечения студентов к занятиям физкультурой и спортом.

Здоровьесберегающие технологии на занятиях физической культурой

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

- обучение физической культурой по разделам: лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, гимнастика (Для проведения занятий в колледже имеется спортивный зал общей площадью 318,7 м, кабинет лечебной физкультуры и реабилитации);

- использование принципа наглядности (личный показ упражнения, перед сдачей контрольного норматива), постепенности (имеется в виду «процесс вработывания» нагрузки как период адаптации организма к физической нагрузке), доступности нагрузки с учётом возрастных особенностей обучающихся;

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

- использование методики чередования интенсивности и релаксации в обучении; (например: чередуя бег на короткие и длинные дистанции с дыхательными упражнениями);

- учёт физической подготовленности и развитие физических качеств студентов (С этой целью разработан «Дневник самоконтроля», в котором на протяжении всего периода обучения можно отследить самостоятельную работу ребят и уровень физической подготовленности по дисциплине физическая культура).

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

- защита от влияния неблагоприятных условий внешней среды, а также беседы о технике безопасности на занятии и проверка инвентаря и оборудования на исправность;

- укрепление здоровья (развитие и укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной, нервной систем);

- создание условий для нормальной работы всех органов и систем организма; В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах частоты сердечных сокращений от 130 до 170 уд/мин.

- повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям путём закаливания (для проведения оздоровительно-спортивных мероприятий в колледже имеется стадион с беговой дорожкой длиной 170 м с твердым покрытием, яма для прыжков в длину с разбега, сектор для метания гранаты и толкания ядра).

- взаимосвязь с медицинским персоналом и использование их рекомендаций; (распределение студентов на медицинские группы: основная, специальная);

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

- учет психологических особенностей обучающихся согласно их возрастным особенностям; (Вовлечь студентов в активную деятельность на занятии и индивидуальный подход к каждому обучающемуся);
- создание эмоционально- положительного фона в обучении и общении (спортивные, подвижные игры и игровые упражнения);
- стимулирование мотивации на успешность в обучении, оказание поддержки и помощи студенту в выполнении упражнений (страховка преподавателя при выполнении физических упражнений, выставление положительных оценок);
- получение знаний в различных видах спортивной деятельности; (В начале учебного года комплектуются группы для секционной работы по видам спорта: баскетбол, волейбол, настольный теннис, шахматы, которые работают в соответствии с расписанием во внеурочное время, два раза в неделю);
- сдача норм ГТО; (развитие физических качеств).

Большой вклад в формирование здорового образа жизни в колледже дают преподаватели (практикующие врачи и фармацевты), которые ведут занятия по учебным дисциплинам (межпредметная связь - ПМ.05 «Медико-социальная деятельность», «Здоровый человек и его окружение»). Их рекомендации по разъяснению существующих систем оздоровления и закаливания, рационального питания и чрезмерного использования гаджетов позволяют оценивать индивидуальное здоровье. Достижение уровня прочного усвоения знаний обеспечивает возможность эффективной организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, создание условий систематического самосовершенствования.

Реализация такого подхода в практике самосовершенствования возможна только при условии овладения необходимыми знаниями на заключительном уровне их усвоения и достаточно полного и разностороннего

Инновационные теории и практика в современном российском образовательном пространстве

познания своих личностных, индивидуальных особенностей и физических возможностей собственного организма.

В Кропоткинском медицинском колледже «здоровьесберегающие технологии» реализуются следующим образом: проводятся физкультурно-оздоровительные, культурно-массовые мероприятия, «Дни здоровья», конкурсы: «А ну-ка, девушки!», «А ну-ка, парни!». Ежегодно проводятся мастер - класс по шашкам с преподавателем нашего колледжа Игнатовым О.И., который является чемпионом г. Кропоткина по шашкам. Большой интерес вызывает у студентов турнир по шашкам и шахматам среди студентов и преподавателей колледжа, турнир по настольному теннису среди студентов и сотрудников колледжа, и другие мероприятия Кавказского района.

В заключении можно сказать, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет обучающимся:

1. Сохранить и укрепить здоровье.
2. Раскрыть творческие способности.
3. Более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве.
4. Предотвратить асоциальное поведение.
5. Сформировать личную ответственность за собственное здоровье и потребность в систематических самостоятельных занятиях физической культурой.
6. Приобщиться к постоянному физическому самосовершенствованию и профилактике заболеваний.

Сегодня, особенно в момент самоизоляции, очень актуальна крылатая фраза Древнегреческого целителя, врача и философа Гиппократата: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повсе-

**Инновационные теории и практика
в современном российском образовательном пространстве**

дневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».