

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

УДК 378

Айвазова Елена Сергеевна,

к.п.н., доцент,

Южно-Российский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ,
Ростовский филиал Российской таможенной академии,

Селиванов Олег Иванович,

канд. фил. наук, доцент,

Ростовский филиал Российской таможенной академии,
г. Ростов-на-Дону, РФ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Статья посвящена вопросу необходимости внедрения оздоровительных технологий в процесс физического воспитания студентов, подчеркивается их положительное влияние на молодое поколение.

Ключевые слова: оздоровительные технологии, студенты, физическая культура.

Основополагающая идея гуманистической педагогики заключается в отношении к личности человека, как высшей социальной ценности. Основной задачей высшей школы в направлении оздоровления студентов является оптимизация деятельности педагогов физического воспитания. Оздоровление молодого поколения предполагает осознание огромной роли физической культуры и спорта. Эффективное осуществление комплексного подхода к физическому воспитанию студентов предусматривает использование современных педагогических технологий. Оздоровительные технологии – это педагогические технологии. Под педагогической технологией понимается проект процесса обучения как модель этого процесса, как закономерности и принципы его организации, как система процесса обучения, как сам процесс, как методы, средства, операции, способы, приемы, условия, формы организации процесса обучения.

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

Сегодня можно сказать, что в физическом воспитании мы «разговаривали» со студентами, используя устаревший язык средств и методов. Отсюда высокий процент взрослого населения, которое не заботится о своем здоровье. Поэтому основная учебная программа должна смещать акцент в преподавании физического воспитания с традиционной спортивной модели на модель оздоровительной деятельности. Обучение физическому воспитанию и здоровью необходимо превратить из традиционной рутины в инновационную стратегию оздоровления, которая направлена на то, чтобы дать студентам возможность учиться и практиковать здоровый активный образ жизни.

Образовательный процесс в этой области требует использования не только активизирующих методов обучения (позволяющих повысить субъективность учащегося при реализации программы), но и использования все более распространенных мультимедийных устройств [1].

Физическое воспитание играет решающую роль в помощи студентам в развитии и поддержании активного образа жизни. К сожалению, уровень физической активности продолжал снижаться в течение последних сорока лет. Это способствовало распространению эпидемии ожирения и привело к постоянным и серьезным проблемам со здоровьем нашей молодежи. Эта негативная тенденция решается преподавателями физкультуры, которые используют несколько стратегий для решения этой проблемы.

Влияния средств оздоровительной физической культуры на ослабленный организм студентов неоспорим [2]. В аудитории физического воспитания уровни физической активности учащихся, а также уровни интенсивности теперь оптимизированы на протяжении всего учебного времени. Студентов необходимо обучать, как быть в хорошей форме, сохранить здоровье, повысить уровень физической подготовленности. Благодаря реализации комплексного и последовательного плана обучения они приобретают навыки движения, необходимые для того, чтобы вести активный образ жизни на протяжении всего процесса жизнедеятельности. Кроме того, тип преподаваемых навыков и действий в значительной степени влияет на уровень активности учащихся. Примеры передовой практики включают в себя занятия физической культурой и спортом на протяжении всей

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

жизни, концепции фитнеса, связанные со здоровьем, и экспериментальные программы [4]. Эти программы педагоги также стремятся индивидуализировать и персонализировать посредством дифференцированного обучения, чтобы удовлетворить разнообразные потребности, интересы и способности всех обучающихся.

Многие из сегодняшних преподавателей физической культуры также расширили свою программу, создавая собственные алгоритмы физической активности для определённого контингента студентов. Эти инициативы дополняют то, что происходит в процессе физического воспитания, путем максимизации возможностей для движения студентов до, во время и после занятий. Такие проектные мероприятия, велосипедные ридео, студенческие / общественные забеги, даже прогулка в вуз, а также вечера фитнеса, создают культуру движения и в целом формируют физическую культуру личности.

Студентов обучают конкретным стратегиям, направленным на решение наиболее распространенных проблем образа жизни. Акцент на методах укрепления здоровья, таких как создание реалистичных краткосрочных и долгосрочных целей, а также обучение тому, как получить доступ к достоверной и надежной информации, переплетается во всех материалах о здоровье. Навыки социального и эмоционального здоровья преподаются студентам посредством развития навыков межличностного общения, а также стратегий разрешения конфликтов.

Кроме того, деятельность в реальном мире, основанная на проектах, предоставляет возможности для более высокого уровня вовлеченности и обучения студентов в вузе и сообществе. Инициативы по утилизации отходов в вузах и ярмарки здоровья – это лишь несколько примеров актуального реального опыта [3], который вовлекает обучающихся в насыщенный учебный процесс. Эти типы междисциплинарных проектов также способствуют естественным связям для работы с преподавателями других учебных предметов. Каждая группа создана для того, чтобы студент мог больше узнавать о новых занятиях, способствовать открытиям и акцентировать внимание на выборе, который поможет студентам вести активный здоровый образ жизни.

Теоретические и прикладные аспекты развития современной науки и образования

Таким образом, мы считаем, что развитие оздоровительных нетрадиционных технологий, современных направлений и их применение в целях инициации, сохранения и восстановления функциональных возможностей человека способствуют повышению эффективности использования упражнений в основных направлениях массовой физической культуры [2]. Очень важно вовлечь студентов в осмысленную деятельность, которая продемонстрирует, как их решения влияют на образование в области здоровья на всю жизнь. Используя технологии, практические эксперименты, ролевые игры и групповые обсуждения позволяют студентам увидеть связь между государственными стандартами и реальным выбором собственной программы двигательной активности. И основополагающая роль педагога заключается в том, чтобы создать такую среду, которая предоставляла бы студентам максимальную возможность для личностного, профессионального и творческого развития.

Список литературы

1. Айвазова Е.С., Селиванов О.И. Основные рекомендации по организации оздоровительных тренировок / Е.С. Айвазова, О.И. Селиванов // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 62-12. – С. 5-7.
2. Грец, Г.Н. Применение нетрадиционных методов и средств оздоровительной физической культуры в целях достижения планируемых двигательных показателей и нормализации деятельности систем организма / Г.Н. Грец // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 9. – С. 49.
3. Самойлина, В.Н. Окружающая среда, здоровье, спорт / В.Н. Самойлина, Э.Г. Галкин // Экология – здоровье – развитие: Матер, междунар. конф. Калинин, гос. ун-т. – Калининград, 2017. – С.177-181.
4. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физического воспитания (инновационный подход) / В.И. Столяров, И.Н. Быховская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5. – С. 11-15.