

**Здоровьесберегающие технологии в физическом
воспитании студентов Высшей школы политического
управления и инновационного менеджмента
(ВШ ПУИМ) ПГЛУ**

Потенциальные возможности образовательно-воспитательной среды в области здоровьесбережения в полной мере раскрываются в спортивно-оздоровительном направлении, повышая интерес и привлекая студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Цель здоровьесберегающих технологий: обеспечить студентам здоровье, вооружив их знаниями, умениями и навыками здорового образа жизни (ЗОЖ).

Успех работы здоровьесберегающих технологий зависит от двух

составляющих:

1. Создание здоровьесберегающей среды;
2. Активного участия в учебном процессе, основанного на здоровьесберегающих технологиях, студентов и преподавателей;

Основными мероприятиями здоровьесберегающей деятельности по праву считаются:

1. Физкультурно-оздоровительные;
2. Спортивно-массовые;
3. Рекреационно-оздоровительные.

Для реализации качественной физкультурно-оздоровительной работы и создания здоровьесберегающих условий необходимо:

1. Строить образовательный процесс на диагностической основе;
2. Использовать индивидуальный и дифференцированный подход к физическим возможностям и подготовленности студентов;
3. Уделять внимание здоровьесберегающим факторам на занятиях физической культуры;
4. Активизировать студентов на учебных занятиях;
5. Развивать организаторские способности;
6. Формировать у студентов интерес к здоровому образу жизни (ЗОЖ);
7. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной нагрузки при занятиях физической культурой;
8. Сочетать требования физической культуры с комплексом здоровьесберегающих технологий.

На современном этапе успехи высшей школы в области физической культуры зависят:

1. От уровня активности и сознательности студентов;
2. От отношения к физическому воспитанию обучающихся;
3. Включение в занятия разнообразных форм, приемов и методов, направленных на укрепление физиологического и психологического здоровья и способствующих самопознанию возможностей своего организма в ВШПУИМ.

Основной акцент в рамках здоровьесберегающих технологий делается на следующие направления: рекреационно-оздоровительные мероприятия, акции, спортивные соревнования, конкурсы, дни здоровья, уроки здоровья, экскурсии выходного дня по окрестностям горы Машук, Кубок ректора по футболу, конкурс фотографий «Энергия спорта», фестиваль нетрадиционных видов спорта и т.д. Ежегодно проводится научно-методическая конференция внутри вуза – «Молодая наука», в которой студенты ВШПУИМ принимают активное участие.

Анализ специфики ВШПУИМ в разнообразии направлений подготовки позволил содержательно улучшить учебную программу по физической культуре с помощью разных видов спорта и альтернативных методов оздоровительной гимнастики. Введение элементов в содержание физического воспитания осуществляется по критериям на основе медицинских показателей, по профессиональной ориентации, проведения анкетирования и опросов. Анкетирование проводится с целью комплектования групп в учебные отделения с учетом мотивации и интересов, а также составления плана спортивно-массовых мероприятий. Интересы юношей и девушек различны, поэтому их занятия проводят отдельно: девушки чаще думают о красивой фигуре, гибкости, реже – о развитии выносливости, быстроты и т.д. Юноши больше обращают внимание на развитие физических качеств таких, как сила, быстрота, ловкость. Поддержание интереса у студентов во многом зависит от того, испытывают ли они удовлетворение на занятии физической культуры.

В ВШПУИМ внедряются новые элементы содержания физического воспитания. Студенты специальностей «Востоковедение и африканистика», «История международных отношений», «Исламская и Православная теология» представлены в основном девушками. Они занимаются, помимо различных видов основной программы по физической культуре, разнообразными видами туризма, ритмики, включая нетрадиционные виды оздоровительной гимнастики, что содействует студентам в их будущей профессиональной деятельности. Содержание занятий по физической культуре на отделениях «Экономическая безопасность», «Управление малым бизнесом», «Государственное и муниципальное управление», где преимущественно юноши, обогащено игровыми видами спорта и различными видами силового фитнеса.

Включение студента в различные виды физкультурно-спортивной деятельности позволяет найти область деятельности, соответствующую его физическому развитию, интересам и склонностям. Анализ мотивации обучающихся позволяет определить их предрасположенность к овладению определенными навыками физкультурно-спортивной деятельности, системы физического воспитания или видов спорта. Формирование положительной мотивации к процессу обучения снижает эмоциональную напряжённость, улучшает комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, а значит, реализует основы здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе. На занятиях физической культурой студенты приобретают не только знания, умения, но и навыки организатора, проявляющиеся во включении всех студентов в различные виды физкультурно-спортивной

деятельности. Студент получает возможность найти деятельность, в большей степени соответствующую его физическому развитию, интересам и склонностям.

Во внеучебное время студенты имеют возможность заниматься различными видами спорта в секциях Пятигорского государственного лингвистического университета (ПГЛУ): футбол, баскетбол, настольный теннис, шахматы и т. д. Также проводятся оздоровительные мероприятия: соревнования, акции ЗОЖ, турпоходы, экскурсии по краю. В организации и проведении этих мероприятий принимают участие деканат, педагогический коллектив и общественные студенческие организации. Студенты являются призерами и победителями различных соревнований. В рамках борьбы за здоровый образ жизни (ЗОЖ) в ВШПУИМ регулярно проводятся акции, направленные на борьбу с вредными привычками.

Тесное сотрудничество с кафедрой физической культуры и спорта обеспечивает реализацию здоровьесберегающих программ. Результаты показывают, что в контексте системы оценки деятельности Пятигорского государственного лингвистического университета (ПГЛУ) количественные показатели активности, результативности, участия и достижений студентов ВШПУИМ в спортивных соревнованиях не только соответствуют нормам, но и превышают этот показатель.