

Першин Юрий Лаврентьевич, старший преподаватель
ФГБОУ ВО МГАВМ и Б – МВА имени К.И. Скрябина

Суханова Елена Юрьевна, к.б.н., доцент
ФГБОУ ВО МГАВМ и Б – МВА имени К.И. Скрябина

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация. В статье подробно рассмотрены вопросы организации практических занятий по физической культуре в соответствии с требованиями современных здоровьесберегающих технологий, указываются аспекты, которым стоит уделить особое внимание для сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения

Ключевые слова: Физическая культура, здоровьесберегающие технологии, практические занятия по физической культуре, группа здоровья, основная группа

На современном этапе проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения стала актуальной как никогда ранее. Общественные катаклизмы, резкое падение уровня жизни, постоянные стрессы, ухудшение качества продуктов питания, плохая экология, неблагоприятная наследственность, а также несоблюдение требований ЗОЖ стали причинами резкого ухудшения здоровья подрастающей смены.

По данным ВОЗ, среди обучающихся число абсолютно здоровых юношей девушек не превышает 10%, а по окончании 11-го класса – 94% хронически больны. В этой связи, чрезвычайно актуальным является введение элементов здоровьесберегающих технологий в педагогическую практику для студентов высших учебных заведений.

При организации практических занятий по физическому воспитанию в вузе в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий необходимо учитывать следующие факторы:

- соблюдение санитарно – гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота);
- неукоснительное соблюдение требований ТБ;
- оптимальная плотность урока не более 80%;
- рациональная организация практического занятия;
- наличие комфортной спортивной формы;
- индивидуальный подход к каждому обучающемуся, с учетом его самочувствия и физических возможностей;
- формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой;

Хотим поделиться опытом организации практических занятий по физическому воспитанию в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий на кафедре физического воспитания МГАВМ и Б имени К.И.Скрябина.

В начале каждого учебного года перед посещением практических занятий по физическому воспитанию, каждый обучающийся должен предоставить медицинскую справку с указанием диагноза, группы здоровья и ограничений по двигательной активности. Далее происходит разделение обучающихся по группам: не имеющие проблем со здоровьем (1и 2 группы здоровья) идут в основную группу; остальные в специальную медицинскую группу. Занятия в основной группе проходят по общепринятой методике; в спецмединице практические занятия проходят по специально подобранный методике с учётом имеющихся ограничений. В отношении каждого обучающегося спецгруппы реализуется принцип уровневой дифференциации с учётом двигательного и функционального состояния.



По возможности всегда отдаётся предпочтение занятиям на свежем воздухе. В зале занимаемся только если не позволяют погодные условия. Проход в спортивный зал разрешён исключительно в спортивной форме и спортивной обуви. Предусмотрено обязательное проветривание зала после каждой пары.

Занятия походят в следующей последовательности:

- построение, инструктаж по ТБ;
- общая разминка;
- практические занятия, со сменой мест проведения (тренажерный зал, мягкий зал, балкон);
- заключительная часть.

Обучающиеся, освобожденные по болезни находятся в холле. Девушки два раза в месяц освобождаются от практических занятий по физиологическим причинам. На протяжении всего занятия преподаватели строго контролируют самочувствие занимающихся и, если кто-то почувствовал себя плохо, незамедлительно принимаются безотлагательные меры. Категорически не рекомендуем заниматься физкультурой на пустой желудок.

Для обучающихся основной группы (за исключением студентов 1 курса в 1 семестре) предусмотрена сдача нормативов по физической подготовке. Здесь так же практикуется индивидуальный подход с учетом функционального состояния и ограничений по подвижности каждого занимающегося. Учитывая очевидную тенденцию ухудшения здоровья современной молодёжи (особенно после пандемии ковида), наиболее экстремальные нормативы, такие как кросс, бег 100 метров, преподаватели кафедры принимают строго избирательно, по принципу «не навреди».

Исходя из вышеизложенного материала, напрашивается вывод, что занятия в нашей академии имеют строго оздоровительную направленность и имеют целью прежде всего сохранение и укрепление здоровья обучающихся

Список литературы:

1. Першин, Ю. Л. Применение смешанной формы обучения на занятиях по физической культуре в непрофильном вузе / Ю. Л. Першин, Н. Н. Штукин, Е. Ю. Суханова // Формирование профессиональной направленности личности специалистов – путь к инновационному развитию России: Сборник статей V Всероссийской научно-практической конференции, Пенза, 18–19 декабря 2023 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. – С. 386-388. – EDN ZWTHEF.
2. Першин, Ю. Л. Практические занятия по физической культуре и спорту в аграрных вузах (элективный курс): Девушки. Основное отделение / Ю. Л. Першин, Е. Ю. Суханова, А. М. Сурков, Л. А. Нюроксне. – Москва: ЗооВетКнига, 2023. – 114 с. – ISBN 978-5-605-00165-2. – EDN RYCHCU.
3. Першин, Ю. Л. Дифференцированный поход к организации и проведению занятий по физической культуре в аграрном вузе / Ю. Л. Першин, Е. Ю. Суханова, Н. Н. Штукин // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения: Сборник трудов 4-й Научно-практической конференции, Москва, 16 мая 2025 года. – Москва: Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии – МВА им. К.И. Скрябина, 2025. – С. 531-532. – EDN TOSAQZ.
4. Штукин, Н. Н. О проблеме повышения физических нагрузок при проведении практических занятий по физической культуре / Н. Н. Штукин, Е. Ю. Суханова, Ю. Л. Першин // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения: Сборник трудов 4-й Научно-практической конференции, Москва, 16 мая 2025 года. – Москва: Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии – МВА им. К.И. Скрябина, 2025. – С. 569-571. – EDN TLYZPL.



5. Першин, Ю. Л. Организация занятий по физической культуре для студентов специальной медицинской группы имеющих различные отклонения в состоянии здоровья: методические рекомендации / Ю. Л. Першин, В. Е. Луцюк, Л. А. Нюркене. – Москва: ООО «Академия Принт», 2025. – 43 с. – EDN SPWSVX.

6. Сурков, А. М. Положительное влияние физической культуры на психоэмоциональное состояние студенческой молодежи / А. М. Сурков, Л. А. Нюркене, Ю. Л. Першин // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии, биотехнологии и экспертизы сырья и продуктов животного происхождения: Сборник трудов 4-й Научно-практической конференции, Москва, 16 мая 2025 года. – Москва: Московская государственная академия ветеринарной медицины и биотехнологии – МВА им. К.И. Скрябина, 2025. – С. 557-558. – EDN ROOEUS

