

ВЕЛНЕС-ТЕХНОЛОГИИ КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТЯНИИ ЗДОРОВЬЯ В СРЕДНЕ

Федорова И.Н.

*ГОУ ВПО Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия*

Особое внимание в развитии системы образования уделяется проблеме совершенствования преподавания физической культуры во всех учебных заведениях (детских дошкольных учреждений, средних и высших учебных заведений). Недостаток квалифицированных кадров и особенно материальной базы приводят к тому, что нужно пересмотреть старые, ставшие традиционными, педагогические технологий по охране и укреплению здоровья детей и студентов.

В настоящее время состояние здоровья (2,3), физического развития и подготовленности (4,5), отношение к физическому воспитанию и спорту с потерей интереса и мотивации (1,6), у студентов можно охарактеризовать как глобальную проблему.

В связи с этим нами разработано велнес-технологии, основанные на использовании в структуре годового образовательного цикла форм занятий, применяемых на занятиях со студентами ориентированные на профессиональную деятельность. Это оздоровительные виды гимнастики: ритмика, оздоровительная ходьба и бег, твист ходьба (оздоровительная ходьба со скручивающими движениями), статодинамические упражнения, атлетическая гимнастика, гимнастика по системе «хатха-йога», специальные упражнения с учетом нозологии, подвижные игры, стретчинг.

В основе велнес-технологии в среднем профессиональном образовании мы разработали:

- профессиограммы специальностей;
- подобраны упражнения и тесты с учетом специальностей;
- во время прохождения производственной практики студенты проводят производственную гимнастику;
- разработаны комплексы расслабляющих упражнений при утомлении;
- упражнения, повышающие функциональную устойчивость и приспособление организма к неблагоприятным воздействиям факторов специфического труда;
- достаточно популярные виды двигательной активности оздоровительной гимнастики среди молодежи;
- разносторонняя нагрузка на весь организм;
- применение нескольких вариантов упражнений, комплексов оздоровительных видов гимнастики.

Физическое воспитание в учебных заведениях нацелена на формирование у студентов здорового образа жизни, психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности и включение в систематическое физическое самосовершенствование (7).

В связи с этим мы на учебных занятиях решаем задачи:

- формируем у студентов мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие и совершенствование практических умений и навыков, направленных на психофизические функции организма при будущей профессиональной деятельности;
- создаются условия для понимания положительной роли физической культуры с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;

Подход к профессии с позиции велнес-технологии поможет в формировании устойчивости нервной системы в процессе обучения у будущих специалистов, физически подготовленный специалист сможет быстро адаптироваться на производстве,

Литература

1.Болдов А.С. Формирование интереса к физкультурно-спортивной деятельности у студентов специальных медицинских групп/Дис... канд.пед.наук. Москва 2006.с.182.

2.Ваганова Л.И. Динамика состояния здоровья и образа жизни студенческой молодежи г.Челябинска//Учащаяся молодежь России: прошлое, настоящее, будущее: сб.науч.ст.- Челябинск, 2000.-с.178-180.

3Горбач Н.А., Жарова А.В. Проблемы здоровья студентов вузов//Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке: материалы Международного конгресса, Москва, 12-14 мая 2004г.-М.: Издатель НЦЗД РАМН,2004.-Часть 1.-с.263-265.

4.К вопросу о здоровье субъектов образования/Методология и организация физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной работы: Тезисы межрегиональной научной конференции 29 марта 2001., Екатеринбург. с364.

5.Киселёва Е.А., Матвеева П.Ю.Научное обоснование авторской физкультурно-оздоровительной программы для подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья//Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.-2009.-№1.-с.1-9.

6.Миронова С.П. Педагогический мониторинг как условие повышения эффективности управления процессом физического воспитания студентов: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- Тюмень, 2004.с.28.

7Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования/Погадаев Г.И., Палтиевич Р.Л., Щербаков В.Г.- М.:Дрофа,2009.-57 с.