DOI: 10.17117/na.2016.02.02.165

<http://ucom.ru/doc/na.2016.02.02.165.pdf>

Поступила (Received): 06.02.2016

Курмаев З.Ф., Нуруллин И.Ф. Современные физкультурно-оздоровительные технологии в организации деятельности кафедры физвоспитания КФУ

Kyrmaev Z.F., Nurullin I.F.

Modern sports and recreation technologies in the organization of the Department of physical education Kazan Federal University

Проблема сохранения здоровья студентов диктует выбор новых образовательных программ и педагогических технологий. Необходимо отдавать предпочтение новым инновационным программам, направленным на повышение значимости занятий физической культурой и спортом, совершенствующим систему физического воспитания подрастающего поколения, приобщающим учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, физическое воспитание

The problem of preservation of health of students dictates the selection of new educational programs and pedagogical technologies. Must give preference to innovative new programs aimed at increasing the significance of lessons of physical culture and sport, improving the system of physical education of the younger generation that introduces students to systematic physical culture and sports

Key words: health, health-saving technology, physical education

Курмаев Зуфар Фатыхович

Старший преподаватель
Казанский (Приволжский) федеральный университет
г. Казань, ул. Проф. Нужина, 2

Kurmaev Zufar Fatikhovich

Senior lecturer
Kazan (Volga Region) federal university
Kazan, Professor Nuzhin st., 2

Нуруллин Ильшат Фаридович

Старший преподаватель
Казанский (Приволжский) федеральный университет
г. Казань, ул. Проф. Нужина, 2

Nurullin Ilshat Faridovich

Senior lecturer
Kazan (Volga Region) federal university
Kazan, Professor Nuzhin st., 2

«Здоровьесберегающие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Физкультура – одна из главных составляющих здорового образа жизни. Об этом известно давно и написано много. Но что нужно для того, чтобы осознали

это все и занимались физкультурой с детства и регулярно. Этому способствует физическое воспитание.

Разработанные методы проведения физкультурных занятий на открытом воздухе и в спортивном зале на протяжении ряда лет помогли улучшить состояние здоровья учащихся. Ведется мониторинг состояния физической подготовленности учащихся, паспорт здоровья. Он представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния физического развития студентов.

Проблема сохранения здоровья студентов диктует выбор новых образовательных программ и педагогических технологий. В нашей работе отдаем предпочтение новым инновационным программам, направленным на повышение значимости занятий физической культурой и спортом, совершенствующим систему физического воспитания подрастающего поколения, приобщающим учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Одно из направлений нашей деятельности – это изучение и внедрение здоровьесберегающей педагогики. Здоровьесберегающие педагогические технологии обеспечивают развитие природных способностей: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Все шире используются в физическом воспитании интерактивные средства. На занятиях физической культуры используем компьютерные технологии. Применение цвета, графики, мультипликации, звука – всех современных средств видеотехники – позволяет воссоздать реальную обстановку деятельности.

При обучении физическим действиям обучающихся, практически невозможно объективно оценить и сравнить свое выполнение с показом преподавателя, а также выполнение упражнений своих товарищей, сделать анализ допущенных ошибок. Одним из способов совместить субъективные ощущения от самостоятельного выполнения упражнений и объективного показа является возможность применения современных технологий мультимедиа. Именно цифровая запись и воспроизведение выполнения физкультурных упражнений помогает выявить ошибки при выполнении определенных двигательных действий. Возможности этой технологии практически безграничны. От простого цифрового фотоаппарата до современных видеокамер с функцией фотосъемки, ноутбуков и видеопроекторов. Эта технология применяется на уроках акробатики. Как показал опыт, применение такого способа контроля привело к повышению интереса к занятиям, желанию более активно работать на занятиях, переживанию за конечный результат.

Учащиеся выходят в Интернет, чтобы получить дополнительную информацию об истории видов спорта, о новостях олимпийской жизни страны, о влиянии физических упражнений на организм человека. По заданию преподавателя самостоятельно пишут рефераты, составляют свой режим дня, таблицу с расписанием тренировок и спортивных секций, протоколы различных соревнований, паспорта и дневники здоровья.

Познавательная-развивающая технология занятий физической культурой занимает ключевую практическую позицию. В нашей работе используем физические упражнения, рефлексно-двигательные, игровые, спортивные и

музыкально-ритмические методы и разнообразные организационные формы, соревновательные формы занятий, в которых средства физического воспитания подчинены определенной тематике:

- народные татарские и русские подвижные игры на основе художественного поэтического текста с произнесением игровых речитативов, стихов и диалогов;
- упражнения дыхательной гимнастики по методике Е.Поповой с произнесением звуков и звукосочетаний на выдохе, которые выполняются в покое и в сочетании с движениями в музыкальном оформлении;
- знакомим с нетрадиционными системами оздоровления.

Физическая культура невозможна без раскрытия духовного потенциала человека: внутренней сосредоточенности, умения концентрироваться, настраивать себя. Ощущение гармонии внутреннего и внешнего мира – это один из путей физического совершенствования.

Особое внимание уделяем студентам с ослабленным здоровьем. Группы студентов комплектуются по заболеваниям, где занятия проводятся в виде факультативов ЛФК. Разработана и внедрена авторская программа «Физическая культура для студентов с ослабленным здоровьем в группе лечебной физкультуры». На занятиях по ЛФК для релаксации используется классическая музыка, звуки природы (шум дождя, листопад, звуки природы). Для выполнения физических упражнений имеется нестандартное оборудование. Просматриваются фильмы о здоровом образе жизни [1].

Целью этой программы является коррекция отклонений здоровья и физического развития учащихся. Она дополняет и обновляет студенческую программу, позволяя ввести инновации на занятиях лечебной физкультуры.

К выражению «здоровьесберегающие технологии» многие уже привыкли, хотя и понимают его каждый по-своему. Здоровье – это больше, чем отсутствие болезней. Педагогический аспект здоровья ухудшается, и как следствие – снижается успешность учащихся. Решить проблему низкой двигательной активности через введение традиционного «стандартного» занятия по физической культуре невозможно. Нужны новые подходы к учебно-воспитательному процессу – подходы, позволяющие грамотно построить работу преподавателя и восполнить потребность растущего организма в двигательной активности.

Работа кафедр физвоспитания вузов сегодня должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья студентов и педагогов. Она может считаться полноценной тогда, когда в полной мере и в единой системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

Список используемых источников:

1. Панфилов О.П., Борисова В.В. и др. Теоретико-методологические аспекты проектирования инновационных технологий в подготовке специалиста по физической культуре // *Культура физическая и здоровье: научно-методический журнал*. 2012. № 4 (40). С. 36-39.