

УДК 796.819

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ КУРСАНТОВ РОССГВАРДИИ**

**ZDOROVIESBEREGAYUSCHIE TECHNOLOGIES
IN SCHOLASTIC PROCESS MIDSHIPMAN ROSSGVARDII**

Зеленин Леонид Александрович

*доктор педагогических наук, профессор
Пермский национальный исследовательский политехнический университет
Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Пермь, Россия*

Zelenin Leonid Aleksandrovich

*doctor of the pedagogical sciences, professor
Perm national exploratory polytechnic university
Perm military institute of the troopses to national guard RF
Perm, Russia*

Паначев Валерий Дмитриевич

*доктор социологических наук, профессор
Пермский национальный исследовательский политехнический университет
Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Пермь, Россия*

Panachev Valery Dmitrievich

*doctor of the sociological sciences, professor
Perm national exploratory polytechnic university
Perm military institute of the troopses to national guard RF
Perm, Russia*

Истомин Сергей Петрович

*старший преподаватель
кафедра физической подготовки и спорта
Пермский военный институт войск национальной гвардии РФ
г. Пермь, Россия*

Istomin Sergey Petrovich

*senior lecturer
the pulpit of physical preparation and sport
Perm military institute of the troopses to national guard RF
Permi, Russia*

Аннотация. *Статья рассматривает подходы, приемы, методы охраны и укрепления здоровья, здорового образа жизни, где ведущая роль принадлежит физической культуре личности курсанта, мотивирующая как одному из факторов социокультурного бытия с высоким биологическим потенциалом жизнедеятельности. Качественная составляющая жизни курсантов зависит от уровня его здоровья и является фактором получения хорошего образования. Приводятся эффективные здоровьесберегающие*

технологии, направленные на укрепления и сохранения здоровья и здорового образа жизни. Для укрепления здоровья и здорового образа жизни у курсантов, тренеры-преподаватели физической культуры на занятиях применяли здоровьесберегающие технологии. Необходимым условием сохранения здоровья у курсантов было следующее: соблюдение двигательного режима и реабилитационных мероприятий, на снятие утомления у курсантов; применение здоровьесберегающих технологий повышающие работоспособность курсантов; использование лекций позволяющие приобретать знания о здоровье, формирование навыков здорового образа жизни у курсантов в образовательном процессе.

Abstract. *The Article considers the approaches, acceptance, methods guard and fortifications of health, sound lifestyle, where leading role belongs to the physical culture to personalities of the midshipman, motivating as one of the factor sociocultural home with high biological potential of vital activity. Qualitative forming lifes midshipman depends on level of his(its) health and is a factor of the reception of the good formation. Happen to efficient ZDOROVIESBEREGAYUSCHIE technologies, directed on fortifications and conservations of health and sound lifestyle. For fortification of health and sound lifestyle beside midshipman, trainers-teachers of the physical culture on occupation used ZDOROVIESBEREGAYUSCHIE technologies. The Necessary condition of the conservation of health beside midshipman was following: observance of the motor mode and rehabilitation of the action, on removing the fatigue beside midshipman; using ZDOROVIESBEREGAYUSCHIE technology raising capacity to work midshipman; use lecture allowing gain the knowledges about health, shaping skill sound lifestyle beside midshipman in educational process.*

Ключевые слова: *медико-гигиенические технологии (МГТ), физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ), технология обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ), экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ), социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ).*

Keywords: *physician-hygenic technologies (MGT), athletic-sanitary technologies (FOT), technology of the provision to safety to vital activity (TOBZH), ecological zdoroviesberegayuschie technologies (EZT), social adapting and larval-developing technologies (SALRT).*

Актуальность. На сегодня перед системой российского образования, правительством Российской Федерации и государственными политическими деятелями достаточно остро стоит проблема охраны и сохранения здоровья современной учащейся молодежи, разработка и создание здоровьесберегающих технологий в процессе обучения, формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. Жизнь человека во многом зависит от состояния его здоровья и от широты психофизиологического потенциала личности [2, с. 97]. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения курсантом его биологических и социальных функций, фундамент самореализации, но и высшая жизненная ценность. Важнейшим условием самореализации курсантом является высокий уровень его психосоматической организации. На современном этапе человеческой жизни к социальному бытию относятся производственно-трудовые, социально-экономические, политические, военные, семейно-бытовые, духовные, физические, оздоровительные – все это определяется уровнем здоровья. Только хорошее здоровье курсантов дает возможность в получении качественного образования, но только здоровый курсант способен без чрезмерного напряжения усвоить возрастающую по объему и слож-

ности учебную информацию. Судьбу страны решает не нефть, а главным образом энергетический потенциал человека и здоровье нации. Здоровье является важнейшей ценностью для человека, условием его самореализации в жизнедеятельности и национальной безопасности России. Наука дала понятие «здоровье» более 300 определений. Приводим из них: - отсутствие болезни; - нормальное функционирование организма человека в системе «человек – окружающая среда»; - естественное состояние организма человека, когда все его функции уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения; - способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде; - способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Здоровье – это гармоническое единство обмена между организмом и окружающей средой, результат которого – нормальная работа всех органов и систем человека [1, с. 152-176]. Известно, уровень здоровья во многом непосредственно зависит от качественной составляющей различных проявлений жизнедеятельности. В настоящее время в условиях рыночной экономики потенциал здоровья личности приобретает роль ведущего фактора успешной профессиональной карьеры. В связи с этим имеет место и обратная зависимость: степень социальной интегрированности молодого специалиста в процесс востребованности полученного образования трудовую деятельность, степень удовлетворения зависит от характера полученной работы, которая во многом определяет его здоровье [11, с. 121].

На протяжении всей жизнедеятельности индивида начиная с самого раннего возраста, происходит освоение искусством ведения данного образа жизни, который бы не нарушал отлаженной работы его взаимосвязей с тончайшими природными механизмами, социокультурными условиями их бытия, саморазвитием и самоактуализацией. Отправной точкой в профессиональном становлении, модернизации личностных ориентиров является в данном контексте определенным переломным рубежом период обучения в вузе [12, с. 64].

В период обучения в вузе огромное значение имеет процесс формирования потребностей, достойных здоровой личности, на соответствующей нравственной высоте и определенным программным целям социокультурного развития. В получении профессиональной значимой информации, познании, общении, социальном признании личности в индивидуальном самовыражении для реализации необходимых потребностей курсантов должен обеспечить процесс образования [9, с. 103].

В современной жизни к состоянию здоровья предъявляются особенно высокие требования, что усиливает значение физической культуры как процессу оздоровительного направления, важнейшей ценности и смысла жизни в особенности к тем молодым людям, которые перенесли серьезные заболевания и не могут в полной мере использовать возможности общепринятой системы физического воспитания. В этом контексте ведущая роль относится к формированию физической культуре и физической подготовке курсанта с учетом его индивидуальных способностей и мотивации в направленности личности как одному из факторов социально-культурного процесса, обеспечивающих высокий биологический потенциал. Мотивы стимулируют и мобилизуют личность на проявление активности физического совершенствования, связанного со стремлением ускорить темпы собственного развития,

занять достойное место в своем окружении, добиться признания и уважения в жизнедеятельности [7, с. 93].

Цель исследования характеризуется процессом реализации здоровьесберегающих педагогических технологий на всех уровнях образовательного процесса в военном вузе, где проявляется качественное обучение, развитие, воспитание курсантов не достигается процессом нанесения ущерба их состоянию здоровью.

Задачи исследования определяется проблемой здоровья курсантов – постоянный контроль за результатами работы каждой группы и курса по грамотному внедрению в образовательный процесс здоровьесберегающих педагогических технологий определяющих эффективность своего комплекса мероприятий, направленных на процесс укрепления здоровья курсантов.

Методы исследования характеризуются анализом, синтезом и обобщением научно-теоретических литературных источников и специальных материалов и методической литературы, наблюдение, анализ и обобщение педагогического опыта проведенных занятий.

Результаты исследования и их обсуждение теоретических, научно-методических связанных в процессе образования системы педагогических здоровьесберегающих технологий которые позволяют использовать теоретико-методические разные системы по охране здоровья, а также разнообразные способы, формы, подходы и приемы педагогической работы с курсантами. Необходимо знать, что представляет собой *технология*, которой даем определение – это система предписаний, алгоритмов для выполнения исследовательской и практической деятельности. В отличие от методик (исследования, обучения, воспитания) технология содержит четко и однозначно заданные цели, предполагает возможность объективных, поэтапных и итоговых изменений достигнутых результатов [13, с. 117]. В связи с тем, что воспитание, образование и обучение являются педагогической деятельностью, и ряд ведущих ученых дают следующие определение *педагогической технологи*, которая характеризует совокупность психолого-педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приемов обучения и воспитательных средств [13, с. 115]:

- инструментарий педагогического процесса организационно-методической деятельности (Б. Т. Лихачев);
- реализация содержательной техники в педагогическом процессе (В. П. Беспалько);
- результаты обучения описывают процесс планируемых достижений (И. П. Волков);
- учебный процесс для учащихся и учителя проводится в комфортных условиях по проектированию и организации в продуманной во всех деталях модель совместной педагогической деятельности (В. М. Монахов);
- с учетом технологических и человеческих ресурсов и их взаимодействия в процессе преподавания и усвоения знаний создается, применяется и определяется системный метод, и он своей задачей ставит оптимизацию процесса образования (ЮНЕСКО);
- для достижения педагогических целей используется системная совокуп-

ность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методических средств (М. В. Кларин);

– обучение с заданными показателями с определенной категорией учащихся в условиях по данному вопросу обеспечивает научно-обоснованная система методов, способов, приемов и технических средств учитывающие временные и финансово-экономические ограничения (В. А. Чошанов).

Анализ законодательных и государственных документов, состояние педагогической практики и обзор современной научно-методической и специальной литературы позволяют говорить о существовании **противоречий**:

– на **социальном уровне**: между высокой значимостью и малой изученностью, и недостаточной научной разработанностью управления пропаганды и приобщения формировать процесс «здоровья» и «здорового образа жизни» учащейся молодежи в потребности регулярных занятиях физической культурой и отсутствием эффективной пропаганды научно-обоснованных экологических здоровьесберегающих технологий;

– на **практическом уровне**: между необходимостью повышения качества проведения лекционных и практических занятий по физической культуре у курсантов национальной гвардии и реальными возможностями по сохранению, укреплению и формированию высокого уровня «здоровья» и «здорового образа жизни» у курсантов физкультурно-оздоровительными технологиями;

– на **научно-методическом уровне**: между высоким потенциалом психолого-педагогических механизмов обеспечения проведения занятий физической культурой тренерами-преподавателями у курсантов и неразработанностью научно-обоснованных здоровьесберегающих технологий эффективного использования в учебно-тренировочном процессе у курсантов национальной гвардии.

Научная новизна результатов исследования заключается в следующем:

1. Соблюдение двигательного режима и реабилитационных мероприятий, направленных на снятие утомляемости у курсантов.

2. Использование здоровьесберегающих технологий, способствующих высокой работоспособности курсантов.

3. Пропаганда и формирование навыков в способности осваивать процесс «здоровья» и «здорового образа жизни» у курсантов национальной гвардии в образовательном процессе.

4. В процессе учебных занятий использования эффективных здоровьесберегающих технологий вводятся динамические паузы в образовательной деятельности.

Представляем психолого-педагогические механизмы сопряженного воздействия на научно-теоретические и теоретико-методологические процессы формирования здоровьесберегающих медико-гигиенических технологий в образовательном процессе курсантов.

1. Медико-гигиенические технологии (МГТ), определяют связь со здоровьем человека, и относится к компетенции медицинских работников и ответственности системы здравоохранения. В науке понятие «здоровье» является краеугольным в медицине, на практике медицинские работники уже давно занимаются не здо-

ровьем, а сколько болезнями. В практической медицине провозглашены приоритеты профилактики, а лечение остается благим пожеланием. Если спросить врача-терапевта совета, как укрепить свое здоровье. В ответ можно услышать банальные слова «правильно питаться, совершать оптимальные прогулки и не нервничать». При этом, в образовательных учреждениях применение профилактических программ является обязательным. К медико-гигиеническим технологиям относят учет, контроль и помощь в обеспечении гигиенических условий с регламентом СанПиНов. Медицинский кабинет военного вуза проводит прививки курсантам, оказывает консультации и неотложную помощь обратившихся в медицинский кабинет, проводит санитарно-гигиеническое просвещение курсантов и педколлектива. Он следит за здоровьем курсантов, организует профилактику мероприятий в преддверии эпидемий (гриппа и пандемии ковид-19) и решает важные задачи, относящиеся к компетенции медицинской службы. На психолого-педагогических консилиумах, решаются неотложные вопросы, отдельных курсантов с проблемами здоровья, необходимо присутствие врача или медицинской сестры. Под контролем врача-терапевта и медицинских работников проводятся занятия по программе «Лечебная педагогика». Для оказания помощи курсантам и тренерам-преподавателям проводятся занятия по лечебной физической культуре, создан стоматологический, физиотерапевтический и другие медицинские кабинеты, которые относятся к системам педагогической технологии [4, с. 403; 5, с. 63-70]. Медико-гигиенические технологии сопряженно мотивируют на процесс работы с оздоровительными физическими упражнениями на физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).

2. Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ) направлены на профилактико-оздоровительный эффект с использованием физических упражнений умеренной (аэробной направленности). При этом получили рекомендации к применению с оздоровительной целью циклических физических упражнений (оздоровительная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, передвижение на лыжах, плавание, гребля, туризм, езда на велосипеде, конькобежный спорт и т.п.). Занятия этими двигательными действиями формируют навыки рациональной ходьбы, бега; обеспечивают высокую работоспособность, функционирование и надежность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и систем терморегуляции, общую адаптацию и сопротивляемость организма; способствуют развитию общей выносливости, устойчивость гиподинамии, неблагоприятным внешним производственным условиям среды и интоксикации, выработке целеустремленности, терпения, самостоятельности, стойкости [3, с. 253-260; 8, с. 31]. Систематические занятия физкультурно-оздоровительные технологии мотивируют на выполнение физических упражнений на сложные сенсомоторные координации движений.

Физические упражнения, требуют выполнения сложных сенсомоторных координаций, к ним относятся: баскетбол, волейбол, ручной мяч, регби, теннис, хоккей с шайбой, хоккей на траве, футбол, все виды борьбы, единоборств и боевых искусств, бокса и др. Эти физические упражнения, формируют навыки и умения спортивных коллективных действий; обеспечивают высокую работоспособность, здоровье, функционирование центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, зрительного, слухового, двигательного, тактильного анализаторов;

развивают выносливость, ловкость, простую и сложную двигательную реакции, быстроту и точность движений, умение проявлять небольшие силовые напряжения; улучшают оперативное мышление; распределение и переключение внимания, эмоциональную устойчивость, инициативность, помехоустойчивость и др [3, 260-267; 6, 201-207]. Рациональные занятия воздействуют на мотивацию физических упражнений воздействием повышения двигательной координации.

Физические упражнения, стимулируют повышение координации движений: спортивную и художественную гимнастику, акробатику, прыжки в воду, батут и др. Данные действия формируют навыки сенсомоторной координации, способность владением своим телом в работе на высоте; обеспечивают высокие функции двигательного, зрительного анализаторов и вестибулярного аппарата; повышают ловкости и двигательную координацию, гибкость, вестибулярную устойчивость, чувство равновесия, ощущения движений в пространстве; способность по силе и амплитуде дозировать напряжение, осуществлять силовую и статическую мышечную выносливость; содействуют повышению решительности, самообладания, смелости; развивают реакцию слежения, переключения и распределения внимания [2, с. 95; 3, с. 270-273]. В связи с этим постоянные занятия стимулируют мотивационно-ценностные компоненты, которые мотивируют физические упражнения на сопряженное развитие двигательной координации и выносливость.

Физические упражнения сопряженно развивают координацию движений, и выносливость представляют следующие: альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм и др. Постоянные занятия физическими упражнениями содействуют формированию специальных навыков в лазании и работе на высоте, способствуют страховке и само страховке, стимулируют способность к мышлению, саморегуляции эмоционального состояния. На занятиях повышается общая силовая и статическая выносливость специальных мышечных групп, сложное высоко развитое мышечное чувство ловкость, двигательная координация и реакция организма на устойчивость к внешним неблагоприятным условиям среды и гипоксии, улучшается чувство пространства, наблюдательность, оперативная память. В процессе занятий повышается эмоциональная устойчивость, настойчивость и терпение, самообладание и решительность, смелость и стойкость, чувство коллективизма; улучшается концентрация и распределение внимания, увеличивается объем внимания [2, с. 95-96; 3, с. 252-259]. Психолого-педагогические механизмы мотивационно-ценностных компонентов средствами физических упражнений требующие напряженной нервной деятельности в области физической культуры создают устойчивую здоровьесберегающую технологию.

Физические упражнения, требующие напряженной нервной деятельности: стрельба пулевая, из лука, стрельба по двигающимся мишеням, шахматы. Регулярные занятия обеспечивают выполнение двигательных заданий в условиях, требующих предельного напряжения нервной системы, устойчивое состояние нервной системы и зрительного аппарата; активно воздействуют на концентрацию и устойчивость внимания, развивают оперативное мышление, эмоциональную устойчивость, способность к самообладанию, терпению и выдержке и др.; стимулируют способность дозировать небольшие силовые напряжения на статическую выносливость

мышц рук, спины, туловища (стрельба из лука), реакция слежения (стрельба) [2, 94-98; 7, с. 96]. Психолого-педагогические механизмы воздействуют на мотивационно-ценностные компоненты на занятиях физическими упражнениями управляют радиотехническими системами, создающие здоровьесберегающие технологии.

Физические упражнения, с управлением радиотехническими системами: радиопеленгование, многоборье радистов. Занятия данными физическими упражнениями формируют навыки рациональной ходьбы, беговой подготовки с работой радиоаппаратурой, правильно определить слуховые различия со способностью оперативного мышления; активизируют обеспечение высокого уровня физической работоспособности, стимулируют развитие устойчивости к неблагоприятным метеорологическим условиям; активизируют процесс совершенствования распределения, переключения с устойчивостью на внимание; развивают процесс оперативного мышления [2, с. 94-98; 3, с. 301-303]. Психолого-педагогические механизмы воздействуют, на мотивационно-ценностные компоненты на занятиях физическими упражнениями, создают многофункциональное воздействие на процесс здоровьесберегающих технологий.

Физические упражнения многофункционального воздействия: многоборье, десятиборье, семиборье и др. Занимаясь данными физическими упражнениями, проявляют возможность умение переключаться с одного вида деятельности на другой со способностью ускоренно восстанавливаться и мобилизовать свои силы в содействии сохранять высокую общую физическую подготовку, которая позволяет переключать и распределять процесс внимания; Занятия этими упражнениями развивают силу, общую и силовую выносливость, развивает хорошо развитое качество ловкость, как одну из высших форм управления движениями, координацию и быстроту движений влияющие на хорошую сенсомоторную реакцию обеспечивающие эмоциональную устойчивость и др [1, с. 276-292; 2, с. 95-98; 3, с. 305-309]. Психолого-педагогические механизмы воздействуют, на мотивационно-ценностные компоненты на процесс обустройства экологические здоровьесберегающие технологии.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ). С научной точки зрения государством область экологии здоровьесбережения ресурсами явно недооценена и слабо задействованы. Деятельность людей направлена на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и гармоничное взаимоотношение с природой, которая характеризует направленность технологий. В природоохранных мероприятиях происходит обустройство привузовской территории и уход за зелеными растениями в кабинетах, рекреациях и т.п. Экологические здоровьесберегающие технологии позволяют создать для социально-биологической живой материи безопасность жизнедеятельности [5, с. 7-10; 6, с. 7; 8, с. 29]. Психолого-педагогические механизмы стимулируют воздействие на мотивационно-ценностные компоненты в учебном-процессе технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ), относятся архитекторы, строители, представители коммунальных, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т. д. Основная задача

специалистов по охране труда, защите чрезвычайных ситуациях - сохранение здоровья. Требования и рекомендации данных специалистов обязательно подлежат учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Курс лекций «Безопасность жизнедеятельности» проводит педагог, обеспечивающий грамотность студентов по вопросам изучения обеспечения безопасности жизнедеятельности (ОБЖ), а за условия обеспечения безопасности проведения учебы в вузе отвечает ректор [1, с. 121-125; 8, с. 30-33; 10, с. 93-97]. Одна из самых актуальнейших задач современного образования – формирование здоровья и здорового образа жизни, появляется возможность раскрыть особенности здоровьесберегающих технологий, и даем понятие, которое объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья и здорового образа жизни учащихся [6, с. 3-7; 9, с. 102-104].

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ), которые делятся на 3 (три) группы:

а) организационно-педагогические технологии (ОПТ), способствуют профилактике процесса переутомления, гиподинамии и некоторых дезадаптивных состояний и они определяют структуру учебного процесса, частично регламентированного в СанПиНах; [4, с. 401-404; 5, с. 53-60; 6, с. 168-178];

б) психолого-педагогические технологии (ППТ), проводятся преподавателем на лекционных занятиях постоянным воздействием все 90 мин. на своих курсантов в способности формировать установку на мотивацию убеждения приобретения знаний на процесс здоровья, здорового образа жизни и здорового стиля жизни в самореализации и самоактуализации личности курсантов. Психолого-педагогические компоненты содействуют мотивации с помощью средств приобретать необходимые знания, которые активно помогают понять законы и закономерности развития личности, обучения, воспитания, общения, адаптации в обществе, и они вовлекаются в работу в образовательный процесс; [2, с. 94-98; 9, с. 29-34; 10, с. 111-113];

в) учебно-воспитательные технологии (УВТ), включают в себя программы мотивационно-ценностного компонента в процессе по обучению потребности в грамотной заботе о своем здоровье, способности формирования культуры здоровья курсантов, проявить направленность знаний на волевые усилия личности курсантов и нацелить на здоровый образ жизни. Предупреждение вредных привычек влияющих на здоровый организм и возможность в дальнейшем проведения организационно-воспитательной работы с курсантами после учебных занятий; [5, с. 17-25; 7, с. 89-96; 13, с. 121-125]. Преобразовательно-созидательная, проявляется возможность повышения физического развития, рост подготовки и совершенствования обеспечиваются личностно-ориентированным подходом курсантов на процесс укрепления здоровья в дальнейшем на подготовку к профессиональной деятельности; [9, с. 102-105; 11, с. 119-122]. Интегративно-организационная, создает возможность в желании студентов в совместной физкультурно-спортивной деятельности объединить учащуюся молодежь в организации, коллективы команды, клубы, союзы; [10, с. 57-60; 12, с. 63-65]. Проективно-творческая, отражает систему ценностей мотивов, убеждений, интересов курсантов в физкультурно-спортивной деятельности в личностно-ориентированном подходе направленного для формиро-

вания индивидуальной личности курсанта в способности к творчеству, саморазвития, самоутверждения в образовательном процессе занятий; [6, с. 114-119; 11, с. 119-120]. Проективно-прогностическая, невозможна полноценная основополагающая ценность реализация личности без здоровья, которое расширяет эрудицию и развивает компетентность курсантов в области физической подготовке (ФП), применять приобретенные знания в ФСД в способности соотносить профессиональными намерениями [4, с. 402-403; 7, с. 90-93; 12, с. 120-122]. Ценностно-ориентировочные, отражают убежденность, в процессе ее формируются, социально-профессиональные и личностно-ориентированные ценности, применение которых обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование; [6, с. 17-36; 7, с. 89-96; 8, с. 28-34]. Коммуникативно-регулятивная отражает процесс культуры поведения, общения и взаимодействие курсантов ФСД в организации содержательного досуга, оказывают влияние на коллективное настроение, переживания и на удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей в сохранении и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании; [1, с. 121-125; 3, с. 233-240; 12, 61-65].

Традиционно в обществе две группы технологий занимают отдельное место вне обучения в вузе, которые используются и представляем их во внеучебной деятельности:

1) социально адаптационные и личностно-развивающие технологии (САЛРТ) и они формируют у курсантов систему общественных отношений для освоения социально-культурного опыта, социальных и личностно-ориентированных ценных качеств в укреплении и повышении психофизиологического здоровья и ресурсов психологической адаптации личности курсантов. К ним принадлежат разные социально-психологические практики, социальные и семейные педагогические программы и привлекаются не только студенты, но и их родители, а также педагоги; [4, с. 401-404; 10, с. 57-61; 12, с. 61-66].

2) лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ), входят медико-педагогические программы в формировании знаний: лечебная педагогика и лечебная физическая культура, является средством воздействия не только на биологическую основу личности курсантов, но на биосоциальную целостность в обеспечении восстановления, сохранения и укрепления физического здоровья курсантов. В дальнейшем владея и активно применяя разные физические упражнения, курсанты улучшают свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуются [8, с. 28-34; 9, с. 101-105; 11, с. 118-123; 12, с. 61-66]. Тренеры-преподаватели физической культуры на занятиях с курсантами систематически используют разнообразные оздоровительные здоровьесберегающие технологии, которые составляют системный метод в сохранении и укреплении здоровья.

Выводы. На занятиях тренера-преподавателя здоровьесберегающие технологии представляют собой как системный метод, организованный на едином методологическом фундаменте в сопряженном сочетании совпадают с общепедагогическими принципами эффективных педагогических методико-практических форм занятий, применением новых элементов, подходов, приемов направленных

на педагогическое мастерство в достижении нормальной психофизической адаптации курсантов к учебно-тренировочному процессу. Тренеры-преподаватели военного вуза активно проявляют заботу о сохранении у курсантов здоровья и воспитания у них личным примером культуру здоровья.

Культура тренера-преподавателя отражает высшее проявление образованности и профессиональной компетентности, его способности и дарование передаются курсантам, где наиболее полно выражается его человеческая индивидуальность.

Работа тренера-преподавателя, заслуживает огромного полноценного уважения в выполнении учебной программы, активно формирует у курсантов интерес к своему предмету, устанавливает доверительные и партнерские отношения. Он предотвращает возникшие дискомфортные состояния и максимально применяет личностные особенности курсантов для роста их результативности в обучении. В жизни курсантов особенно на этапе его обучения определяющую роль играет интегральное качество обусловлено психофизической адаптированности направленных на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности курсантов.

Анализ и обобщение практической деятельности тренеров-преподавателей с курсантами используют методы, приемы, подходы, способы, составляющие и относящиеся к здоровьесберегающим технологиям по значимости и эффективности на первое место можно отнести, обеспечение гигиеническим условиям, и они обязательны для выполнения. Образование молодежи, признание ценности здоровья и здорового образа жизни являются приоритетом политики государства и регламентируются законом, установленные федеральным государственным стандартом высшего профессионального образования. На второе место мы определили технологиям, приемам, методам защищающим здоровье курсантов от негативного воздействия тренеров-преподавателей (их немного).

Применяемые в учебно-тренировочном процессе вышеперечисленные здоровьесберегающие технологии, позволили тренерам-преподавателям достичь благоприятных результатов курсантами, и показать свой высокий уровень педагогического профессионализма.

Здоровьесберегающие технологии, о которых говорилось выше, между собой тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Правильно и грамотно составленное расписание занятий позволяет многих курсантов уберечь от процесса утомления и обеспечить им высокую работоспособность. Таким образом, касающиеся вопросы здоровьесберегающей педагогики, организации здоровьесберегающей образовательной среды необходимо включать тему психолого-педагогического блока курсов в повышении квалификации для всех тренеров-преподавателей военного вуза.

Литература

1. Евсеев, Ю. И. *Физическая культура* / Ю. И. Евсеев. - Изд. 7-е, доп. и испр. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. - 444 с.
2. Зеленин, Л. А. *Влияние тренажеров на основные свойства нервной системы спортсменов* / Л. А. Зеленин // *Теория и практика физической культуры*. – 2013. - № 10.

– С. 94-98.

3. Зеленин Л. А. Сопряженное формирование способности к равновесию посредством тренажерного комплекса при обучении юных спортсменов-каноистов : дисс. ... д-ра пед. наук / Зеленин Л. А. – Набережные Челны, 2014. – 376 с.

4. Зеленин Л. А. Научно-теоретические и методологические нетрадиционные оздоровительные гимнастические дыхательные технологии, влияющие на состояние здоровья студентов института культуры // Сборник материалов V Международный научно-практической конференции 4-6 апреля 2018. – Пермь : Пермский институт ФСИИ России, 2018. – С. 401-404.

5. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология, формы, методы, опыт применения: методологические рекомендации / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – Москва : Триада-фарм, 2004. – 117 с.

6. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе, 1-4 классы / В. И. Ковалько. – Москва : ВАКО, 2004. – 296 с.

7. Лебедева, О. В. Формирование психологического здоровья студента в контексте компетентностного подхода / О. В. Лебедева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. - № 2 (35). – С. 89-96.

8. Оплетин, А. А. Программа физической культуры по формированию компетентности саморазвития у студентов вуза / А. А. Оплетин, З. М. Кузнецова // Научное обозрение: гуманитарные исследования.- 2014. - № 7. - С. 28-34.

9. Оплетин, А. А. Физическая культура в процессе формирования компетенции саморазвития личности / А. А. Оплетин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. - № 9 (115). - С.101-105.

10. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – Москва : АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

11. Паначев, В. Д. Здоровьесберегающие технологии в развитии личности студентов / В. Д. Паначев // Вестник Луганского национального университета им. Т. Шевченко. Серия 2. Физическое воспитание и спорт. – 2016. - № 1 (2). – С. 118-123.

12. Морозов А. П. Компетенции саморазвития в образовательном процессе средствами физической культуры / А. П. Морозов, Д. С. Аликин, В. Д. Паначев // Проблемы и перспективы развития науки и образования в XXI веке : сборник статей по материалам V международной научно-практической конференции. (Уфа, 27 мая 2017 г.). – Уфа : Общество с ограниченной ответственностью Дендра, 2017. – 76 с.

13. Педагогический словарь : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / под ред. В. И. Загвязинского, А. Ф. Закировой. – Москва : Академия, 2008. – 352 с.

References

1. Evseev Yu. I. Fizicheskaya kul'tura [The Physical culture]. 7th ed. Rostov-on-Don, Phoenix Publ., 2011, 444 p.

2. Zelenin L. A. Vliyanie trenazherov na osnovnyye svoystva nervnoy sistemy sportsmenov [The Influence simulator on the main characteristic of the nervous system athlete]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury - Theory and practice fiz. Kulitury, 2013, no. 10, pp. 94-98.

3. Zelenin L. A. Sopryazhennoe formirovanie sposobnosti k ravnovesiyu posred-stvom trenazhernogo kompleksa pri obuchenii yunyx sportsmenov-kanoistov. Diss.d-ra ped. nauk

- [Associate shaping to abilities to balance by means of simulator complex when learning young athlete-canoeist. Diss. doct ped. sci.]. Naberezhnye Canoes, 2014, 376 p.*
4. Zelenin L. A. *[Scientifically-theoretical and methodological non-traditional sanitary gymnastic respiratory technologies, influencing upon picture of health student of the institute of the culture]. Sbornik materialov V Mezhdunarodnyy nauchno-prakticheskoy konferentsii 4-6 aprelya 2018 [Penitentiary system and society: experience of the interaction. Collection material V International scientifically-practical conference of the April 4-6 2018]. Perm, 2018, pp. 401-404. (In Russia).*
 5. Bezrukikh M. M. (ed.), Son'kin V. D. (ed.). *Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v obshcheobrazovatel'noy shkole: metodologiya, formy, metody, opyt primeneniya [Zdorov'esberegayushchie technologies in general school: methodology, the forms, methods, experience of the using]. Moscow, Triad-farm Publ., 2004, 117 p.*
 6. Koval'ko, V. I. *Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v nachal'noy shkole, 1-4 klassy [Health-saving technologies in primary school, grades 1-4]. Moscow, VAKO Publ., 2004, 296 p.*
 7. Lebedeva O. V. *Formirovanie psikhologicheskogo zdorov'ya studenta v kontekste kompetentnostnogo podkhoda [Shaping of psychological health of the student in context competent approach]. Pedagogiko-psikhologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta - Pedagogiko-psychological and physician-biological problems of the physical culture and sport, 2015, no. 2 (35), pp. 89-96.*
 8. Opletin A. A., Kuznecova Z. M. *Programma fizicheskoy kul'tury po formirovaniyu kompetentnosti samorazvitiya u studentov vuza [The Program of the physical culture on shaping competencies beside student of the high school]. Nauchnoe obozrenie: gumanitarnye issledovaniya - Scientific review: humanitarian studies, 2014, no. 7, pp. 28-34.*
 9. Opletin A. A. *Fizicheskaya kul'tura v protsesse formirovaniya kompetentsii samorazvitiya lichnosti [The Physical culture in process of the shaping to competencies personalities]. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta - Scientifically-theoretical journal Scientist notes of the university of the name P.F. Lesgafta, 2014, no. 9 (115), pp. 101-105.*
 10. Smyrnov N. K. *Zdorov'esberegayushchie obrazovatel'nye tekhnologii v sovremennoy shkole [Health-saving educational technologies in the modern school]. Moscow, APK and PRO Publ., 2002, 121 p.*
 11. Panachev V. D. *Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v razvitii lichnosti studentov [Health-saving technologies in the development of students' personality]. Vestnik Luganskogo natsional'nogo universiteta im. T. Shevchenko. Seriya 2. Fizicheskoe vospitanie i sport - Herald Luganskogo national university im. T. Shevchenko. The Series 2. Physical education and sport, 2016, no. 1 (2), pp. 118-123.*
 12. Morozov A. P., Alikin D. S., Panachev V. D. *[The Competencies development in educational process facility physical culture]. Problemy i perspektivy razvitiya nauki i obrazovaniya v KhKhl veke. Sbornik statey po materialam V mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. (Ufa, 27 maya 2017 g.). [Problems and prospects of the development of the science and formation in hhi age. Collection article on material V international scientifically-practical conference. (May 2017)]. Ufa, 2017, pp. 3 (5), pp. 61-66. (In Russia).*
 13. Zagvyazinskiy V. I. (ed.), Zakirova A. F. (ed.). *Pedagogicheskiy slovar' [The Pedagogical dictionary]. Moscow, Academy Publ., 2008, 352p.*