

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ СПОРТА

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN TRAINING SPECIALISTS IN SPORTS

Езерская Ж.И., Цикото Н.П.

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,
г. Минск

В статье рассматривается внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях как эффективный способ укрепления здоровья обучающихся.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *специалисты в сфере спорта; инновационные технологии; иностранный язык.*

The article deals with the introduction of health-saving technologies in educational institutions as an effective way to improve the health of students.

KEY WORDS: *specialists in the field of sports; health-saving technologies; foreign language.*

Защита жизни, сохранение, поддержание и укрепление физического и психического здоровья студентов – одна из основных задач высшего образования. Студенческий возраст – самый подходящий для укрепления и формирования здоровья будущего специалиста. Поэтому поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в высших учебных заведениях сегодня становится актуальным и востребованным. Технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья студентов, получили название «здоровьесберегающие технологии» или «технологии здоровья».

Технологии здоровья – это система мер, которая построена на взаимосвязи и взаимодействии всех факторов образовательной среды и предназначена для поддержания здоровья на всех этапах его обучения и развития.

Концепция «педагогических здоровьесберегающих технологий» является дискуссионной, разные авторы имеют разные интерпретации этого термина. Н.К. Смирнов утверждает, что технологии санитарного просвещения можно рассматривать как технологическую основу педагогики здоровья, как совокупность форм и методов организации обучения студентов без вреда для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по ее влиянию на здоровье [3].

Технологии здоровья можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии с задачами здравоохранения.

Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность: с одной стороны, это формирование и укрепление основ валеологической культуры, то есть научить студентов заботиться о собственном здоровье. С другой стороны, это организация учебного процесса в вузе без негативного воздействия на здоровье студентов.

Оздоровительные технологии прекрасно сочетаются с традиционными формами и методами педагогики, дополняя их различными способами проведения оздоровительной работы. Использование таких технологий решает ряд проблем:

- улучшение психического и социального здоровья студентов;
- проведение профилактических оздоровительных работ;
- формирование валеологических навыков;
- воспитание ценностей о своем здоровье.

Есть много эффективных разновидностей современных технологий здоровья, которые должны быть в досье педагога.

Один из самых простых и распространенных видов оздоровительных технологий – это физкультминутки. Их еще называют динамическими паузами. Это короткие перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых студенты выполняют несложные физические упражнения.

Целью таких минуток является:

- изменение деятельности;
- профилактика переутомления;
- снятие напряжения мышц, центральной нервной системы;
- активация кровообращения;
- интенсификация мышления;
- повышение интереса к ходу занятий;
- создание положительного эмоционального фона.

Проведение динамических пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для исполнения в ограниченном пространстве (возле стола или стола, в центре аудитории и т. д.). Упражнения сопровождаются стихами или исполняются под музыку. Такие динамические паузы длятся 1–2 минуты. Такие минуты физической подготовки выполняют все студенты. Для этого не требуется спортивной формы или оборудования. Время проведения мероприятия выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости студентов. Например, на занятиях по немецкому языку вы можете использовать следующие упражнения:

- *Zuerst stellen Sie sich entspannt und gerade hin. Lassen Sie Ihre Arme locker hängen. Nun springen Sie ein Stück hoch, nicht zu weit.*

- *Stellen Sie Ihre Füße ein wenig auseinander, etwa so weit, wie Ihre Schulter breit sind. Während Sie sich nach rechts beugen, heben Sie den linken Arm über den Kopf und strecken ihn zur Seite. Wenn Sie sich nach links beugen, dasselbe mit dem rechten Arm. Jeweils 15 Mal.*

- *Bleiben Sie fest auf beiden Beinen stehen und strecken die Arme nach oben, ganz weit. Stellen Sie sich vor, Sie würden abwechselnd mit der rechten und mit der linken Hand nach einem Apfel greifen, der in einem Baum hängt.*

• *Strecken Sie sich in alle Richtungen. Schütteln Sie dabei Ihre Arme und Beine und machen Sie sich locker für einen erfolgreicherer Tag!* [2].

Глазная гимнастика тоже относится к здоровьесберегающим технологиям. Она включает в себя систему упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Упражнения для глаз необходимы для:

- снятия напряжения;
- профилактики быстрой утомляемости;
- тренировки глаз;
- укрепления органов зрения.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2–4 минуты. Главное правило – двигаться должны только глаза, а голова остается неподвижной (кроме случаев наклона головы). Все упражнения нужно делать стоя.

• *Reiben Sie Hände warm und legen Sie für 15 Sekunden auf Ihre geschlossen Augen.*

• *Massieren Sie mit den Fingerkuppen den knöchernen Rand Ihrer Augenhöhle, beginnend bei der Nase über die Augenbrauen bis hin zur Schläfe.*

• *Schnell aber trotzdem locker blinzeln. Das trainiert die Augenmuskeln und versorgt Ihre Augen mit Tränenflüssigkeit.*

• *Blicken Sie weit nach rechts, dann nach links, dann nach oben und nach unten. Anschließend die Bewegungen zu einem Kreis verbinden. Danach den Daumen zehn Zentimeter vor die Augen halten, fixieren und Übung wiederholen.*

Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в высшем образовании – сохранение и укрепление здоровья студентов, что является необходимым условием повышения эффективности образовательного процесса при изучении иностранных языков [4].

Только здоровый студент может стать хорошим специалистом и успешным человеком. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ, здоровье – это ценный дар, данный человеку природой и ничем не заменимый [1].

Список литературы

1. Борисевич, А.Р. Интерактивные занятия по формированию экологической здоровьесберегающей компетентности будущих специалистов / А.Р. Борисевич, Л.М. Волкова, А.А. Василена / Теория и практика физической культуры, спорта и туризма / Педагогические чтения: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2018. – С. 38–42.

2. Езерская, Ж.И. Deutsch für Fachziele: Geisteswissenschaften: Praktikum= Немецкий язык для специальных целей: гуманитарные науки: практикум / Ж.И. Езерская [и др.]. – Минск: БГПУ, 2020 – 40 с.

3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе: метод. пособие / Н. К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

4. Чурай, О.В. Фарміраванне здароўезберагальнай кампетэнтнасці студэнтаў на занятках па замежнай мове / О.В. Чурай, Ж.И. Езерская // Физическая культура, спорт и туризм: достижения теории и практики на современном этапе: материалы XI Международной научно-практич. конференции, Минск 15–16 ноября 2019 г. / Белорус. гос. пед. ун-т; редкол.: А.Р. Борисевич (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГПУ, 2019. – С. 45–48.

УДК 796.41

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С АКЦЕНТОМ НА ВНИМАНИЕ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES WITH AN EMPHASIS ON ATTENTION IN STUDENTS OF A SPECIAL EDUCATIONAL DEPARTMENT

Квятковская Н.А., канд. пед. наук, Раковец Е.В.

Белорусский национальный технический университет, г. Минск

Здоровье является важным условием гармоничного физического развития и высокой работоспособности. Снижение двигательной активности способствует увеличению заболеваемости среди студентов и их низкой работоспособности, что повышает актуальность физического воспитания в учреждениях высшего образования.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: студенты; здоровье; координационные способности; внимание; физическое воспитание.

Health is an important condition for harmonious physical development and high performance. A decrease in physical activity contributes to an increase in morbidity among students and their low working capacity, which increases the relevance of physical education in higher education institutions.

KEY WORDS: students; health; coordination abilities; attention; physical education.

Современное общество характеризуется быстро изменяющимися условиями жизни, в связи с чем, увеличиваются требования к состоянию здоровья и физической подготовленности населения. При этом в учреждениях высшего образования Республики Беларусь ежегодно увеличивается количество студентов, имеющих различные заболевания и низкий уровень физической подготовленности. Число студентов, которые по состоянию здоровья отнесены к специальному учебному отделению (СУО) существенно растет. Следует отметить, что увеличилось и количество обучающихся, которым рекомендованы занятия лечебной физической культурой или полное освобождения от практических занятий. Так в Белорусском национальном техническом универ-