

Гипотеза о том, что дыхательные упражнения влияют на работу сердечно-сосудистой системы, полностью подтвердилась.

С помощью правильного выполнения дыхательных упражнений с различной величиной вдоха, выдоха и задержки дыхания можно регулировать состояние сердечно-сосудистой системы.

Большое значение при выполнении дыхательных упражнений имеет напряжение и расслабление мышц тела и психоэмоциональное состояние.

Правильное дыхание, при котором воздух, проходящий через воздухоносные пути, в достаточной степени согревается, увлажняется и очищается – это спокойное, ровное, ритмичное, достаточной глубины.

Во время ходьбы или выполнения физических упражнений следует не только сохранять ритмичность дыхания, но и правильно сочетать ее с ритмом движения (вдох на 2-3 шага, выдох на 3-4 шага).

Важно помнить, что потеря ритмичности дыхания приводит к нарушению газообмена в легких, утомлению и развитию других клинических признаков недостатка кислорода.

При нарушении акта дыхания уменьшается приток крови к тканям и понижается насыщение ее кислородом.

Необходимо помнить, что физические упражнения способствуют укреплению дыхательной мускулатуры и усиливают вентиляцию легких. Таким образом, от правильного дыхания в значительной мере зависит здоровье человека.

Литература

1. Бойко, Е.В. Энциклопедия дыхательной гимнастики / Е.В. Бойко – М.: Вече, 2007. – 216 с.

2. Преображенский, Д.Н. Золотые дыхательные методики здоровья / Д.Н. Преображенский – СПб.: Питер, 2009. – 107 с.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Т.С. ДЕМЧУК

Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, г. Брест

Введение. В последние годы намечается новый подход к осмыслению сущности физического воспитания, отдается предпочтение тем механизмам и детерминантам, которые обуславливают его влияние на развитие ума, нравственности и духовности. Все чаще говорится о физической культуре как о свойстве личности, направленной на идею «здоровьесозидания» (В.К. Бальсевич, Б.И. Новиков, В.И. Столяров и др.).

В соответствии с современной концепцией здоровьесозидания предполагается переход от сберегательной позиции к активному, своевременному созиданию личностью своего здоровья.

В практической реализации данной установки приоритетное значение принадлежит формированию физической культуры личности, вовлечение студенческой молодежи в сферу оздоровительной и спортивной жизни. Основным средством достижения поставленных задач, направленных на укрепление здо-

ровья студентов, будет широкое внедрение в учебный процесс оздоровительных физкультурно-спортивных технологий.

При определении понятия «здоровьесозидающие технологии» мы опирались на широко употребляемое в педагогике понятие «технология». В образовательной практике, согласно Г.К. Селевко, педагогическая технология употребляется на трех иерархических уровнях:

1) на общепедагогическом (общедидактическом) уровне как общепедагогическая (общедидактическая, общевоспитательная) технология, характеризующая целостный образовательный процесс;

2) на частнометодическом (предметном) уровне как частнопредметная педагогическая технология, сходная по значению с «частной методикой»;

3) на локальном (модульном) уровне как локальная технология, представляющая собой технологию отдельных частей образовательного процесса, направленного на решение частных дидактических и воспитательных задач.

Постановка проблемы. Исходя из этого, здоровьесозидающие технологии мы относим к педагогическим технологиям локального уровня и определяем их как технологии, целенаправленно обеспечивающие формирование у субъектов образовательного процесса умений конструирования собственного здоровья и способствующие тем самым приращению потенциала здоровья. Применительно к здоровьесозиданию студентов данную технологию можно определить как совокупность методов, приемов, форм организации обучения и воспитания, обеспечивающих сохранение и наращивание потенциала здоровья учащихся, обучения их управлению собственным здоровьем.

Нами выделены две основные группы здоровьесозидающих технологий, применение которых целесообразно в условиях современного образовательного процесса:

– оздоровительные технологии на учебных занятиях и во внеаудиторное время, направленные на развитие ресурсов здоровья и одновременно обеспечивающие решение дидактических и воспитательных задач;

– образовательные здоровьесозидающие технологии, направленные на решение дидактических и воспитательных задач и обеспечивающие при этом сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Представим общие черты образовательных здоровьесозидающих технологий. Предполагают активное участие самого обучающегося в освоении представленных технологий, в развитии опыта здоровьесозидания, что приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности студента, саморегуляции и становления его самосознания, а также активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей. Обязательным компонентом при реализации образовательной здоровьесозидающей технологии является ее рефлексивный анализ. Доказано, что любая технология при наличии рефлексивного анализа дает более качественный и незамедлительный результат, который, в свою очередь, подталкивает субъекта на развитие потенциала своего здоровья и саморегуляцию.

К образовательным здоровьесозидающим технологиям относятся такие технологии, как технология развивающейся кооперации, технология работы с бинами, ряд дидактических технологий, которые условно можно назвать тех-

нологиями обучающегося взаимодействия субъекта и объекта. Данные технологии способствуют организации здоровьесозидающей образовательной среды, созданию атмосферы эмоционального комфорта. Они направлены на решение дидактических и воспитательных задач, обеспечивающих вместе с тем сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Образовательные здоровьесозидающие технологии соответствуют таким основным требованиям, как:

а) простота (легкость овладения технологией любым субъектом с минимальными затратами времени и сил);

б) доступность (возможность овладения технологией людьми самых разных возрастов);

в) безопасность (обеспечивается добровольным и сознательным участием каждого субъекта в реализации здоровьесозидающих технологий, благодаря чему предупреждается любое насилие над личностью и вмешательство в психику человека помимо его воли и без его согласия);

д) экспертируемость (возможность каждого субъекта образовательного процесса самостоятельно измерить оздоровительный и образовательный результат).

Анализ опыта многих исследователей (Т.Ф. Орехова, А.Г. Маджуга и др.) показал, что такие педагогические технологии, как работа с бином-фразами и технология развивающейся кооперации, разработанные Т.Ф. Акбашевой, получили широкое применение в образовательном процессе не только школы, но и высшей школы с целью сохранения и укрепления здоровья.

Заключение. Использование здоровьесозидающих технологий со студентами обусловлено свойственной человеку рефлексией сознания, переосмыслением своего, а затем чужого жизненного опыта. Основной целью является формирование индивидуальной здоровьесозидающей траектории. И как результат:

развитие осознанной личной потребности в физической культуре, в частности здоровом образе жизни, в целом как важнейшем средстве самосовершенствования при реализации жизненных и профессиональных планов;

наличие знаний, обеспечивающих грамотное использование средств физической культуры и естественных оздоровительных средств в учебной, трудовой деятельности, досуге, будущей семейной жизни;

наличие практических навыков по оказанию первой медицинской помощи при травмах;

овладение умениями саморегуляции;

осознанное использование теоретических знаний в самостоятельных занятиях физическими упражнениями с целью формирования жизненно важных физических и психических качеств и др.

Литература

1. Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе повышения общего образования : автореф. дис ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Т.Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. ун-т. – Магнитогорск, 2005. – 45 с.

2. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.