

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Лапицкая Л. А.

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
Гомель, Республика Беларусь*

Аннотация: *«Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании студенческой молодежи», Лапицкая Людмила, УО «ГГУ им. Ф. Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь. В статье поднимается проблема применения здоровьесберегающих технологий и на занятиях по физической культуре в высшей школе и методы ее решения.*

Ключевые слова: *технологии, физическая культура, личность, профессиональная специализация, работоспособность, стереотип, дыхание.*

Как мы видим, данные медицинской статистики наглядно свидетельствуют о том, что и в высшей школе достаточно простора для применения здоровьесберегающих педагогических технологий. Однако их использование в вузе объективно и неизбежно будет иметь свою специфику, отражающую и учитывающую особенности процесса высшего профессионального образования. Если в средней школе указанные технологии призваны содействовать главным образом интеллектуальному росту и социально психологическому становлению ребенка как будущей личности, то в высшей школе они имеют своей целью поддержание уже имеющегося уровня физического здоровья каждого обучающегося и обеспечения в соответствии с ним внешних условий для максимально долгого сохранения работоспособности и функциональной активности в процессе профессиональной специализации студента по избранному им направлению подготовки. При этом следует учитывать еще одно принципиальное обстоятельство: время обучения студента в вузе совпадает с периодом завершения его индивидуального анатомо-физиологического развития, когда окончательно формируются такие жизнеопределяющие базовые системы организма, как нервная, сердечно-сосудистая, репродуктивная, а поэтому применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий будет не только способствовать образованию и будущему профессиональному и интеллектуальному росту нынешнего студента, но и в определенной мере определять и даже обуславливать его дальнейший жизненный путь. Фактически мы можем говорить о том, что период студенчества в жизни почти каждого второго современного молодого человека является тем последним отрезком времени, когда без особых усилий и затрат еще возможно скорректировать имеющиеся недостатки физического развития и даже создать принципиально новую модель жизнедеятельности и миропонимания. Физическое воспитание студентов предоставляет самые широкие возможности не только для активного применения здоровьесберегающих технологий, которых в настоящее время объективно нет,

но и для их разработки, апробации и последующего внедрения в педагогический процесс.

Поскольку основным объектом физического воспитания является непосредственно само тело обучающегося, а также неразрывно связанная с ним эмоционально-волевая сфера личности студента, то основным содержанием здоровьесберегающих технологий в области физического воспитания должно стать приспособление организма индивида в соответствии с законами физиологии к восприятию различного рода динамических, статистических и эмоционально-психологических нагрузок как являющихся составной частью учебного труда, так и сопутствующих ему в социальной жизни молодого человека. Речь идет о повышении сопротивляемости организма обучающегося комплексу уже всем хорошо известных факторов риска, на протяжении десятилетий сопровождающих процесс приобретения студентами высшего или среднего профессионального образования, к числу которых следует отнести дефицит двигательной активности в силу специфики аудиторной формы организации и осуществления процесса образования, преобладание умственной деятельности над физической в процессе обучения, связанные с ними патологические изменения метаболизма (обмена веществ) и гомеостаза (постоянства внутренней среды организма). По существу, нам следует говорить о том, что все здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании студентов должны быть направлены на решение всего одной, но принципиально важной анатомо-физиологической задачи сохранения индивидуально привычного (условно нормального) гомеостаза, обеспечивающего ранее оптимальную для индивида функциональность организма. Иными словами, здоровьесберегающие технологии физического воспитания в случае своего применения по отношению к конкретному обучающемуся должны нивелировать возможное негативное влияние на его организм процесса обучения в вузе [1].

Основными физиологическими причинами нарушения гомеостаза (внутренней среды организма) обучающихся являются затруднения венозного оттока крови из области головы и нижних конечностей, что нередко сопровождается органическими дисфункциями и даже поражениями дыхательной системы, что в совокупности в итоге приводит к снижению общей умственной активности и сужению познавательных возможностей. Не вдаваясь в биохимические вопросы протекания и взаимосвязи указанных физиологических процессов в организме человека, укажем, что снижение уровня двигательной активности неизбежно приводит к уменьшению объема крови, задействованного в кровообращении, депонированию резерва крови в нижних конечностях и шейно-грудном отделе, качественному изменению состава и содержания газов в крови, что в конечном итоге приводит к гипоксии (кислородному голоданию) головного мозга, являющейся важнейшей физиологической причиной его переутомления и резкого снижения его

интеллектуальной активности, а также угнетения функции центральной нервной системы. Следовательно, чтобы избежать этого, в процесс физического воспитания студентов необходимо интегрировать, а до этого – разработать и апробировать в повседневной педагогической практике те комплексы средств физического воспитания, которые направлены на профилактику или преодоление уже проявившихся последствий патогенетического влияния на организм обучающегося внешних условий образовательного процесса в высшей школе.

Прежде всего, речь должна идти о таких здоровьесберегающих технологиях физического воспитания студентов, которые направлены на формирование у них динамических навыков правильного и рационального дыхания как в повседневной жизни, так и в условиях повышенной по сравнению с привычной двигательной или интеллектуальной активности. Кроме того, средствами физического воспитания в организме каждого студента должны развиваться и тренироваться имманентно свойственные человеческой природе и естеству физиологические условия гемодинамики (кровообращения) и лимфотока, в совокупности обеспечивающие обмен веществ и постоянство внутренней среды организма, среди которых наибольшего внимания заслуживают венозные отделы сердечно-сосудистой системы в области шеи и нижних конечностей, в которых наиболее часто наблюдается застой крови (гемостаз) при сидячем образе жизни и повышенной умственной активности. Таким образом, указанные технологии должны иметь своим педагогическим назначением не последующее развитие, а сохранение и поддержание ранее сформированных и уже имеющихся (стереотипно закрепленных в поведении) у индивида навыков жизнедеятельности, а также коррекцию с физиологической точки зрения ранее неправильно выработанных динамических стереотипов каждодневного поведения.

В связи с этим следует указать, что в данном контексте под здоровьесберегающей педагогической технологией физического воспитания мы будем понимать совокупную последовательность средств физического воспитания – комплексов физических упражнений, направленных не на формирование и развитие у студентов спортивно-соревновательных навыков и качеств, а на поддержание их индивидуальной способности к рациональной и целенаправленной учебной деятельности.

К числу таких технологий мы относим, в первую очередь, дыхательную гимнастику для студентов. Целью педагогического воздействия на обучающегося дыхательной здоровьесберегающей технологией физической культуры должна стать выработка у него психологического и неразрывно связанного с ним динамического стереотипа правильного дыхания, основными качественными характеристиками которого являются следующие критерии:

✓ доминантным для физиологически правильной рефлекторной деятельности центральной нервной системы должно являться носовое дыхание;

- ✓ каждое движение, требующее физического усилия, должно начинаться с выдоха или даже серии выдохов;
- ✓ усиление физической нагрузки и соответствующей ей активности должно сопровождаться интенсификацией носового дыхания до тех пор, пока это физиологически возможно;
- ✓ каждое динамическое усилие, связанное с преодолением физической нагрузки (натуживание), должно совершаться исключительно на выдохе;
- ✓ каждая серия динамически активных действий или выполнение группы физических упражнений должна обязательно заканчиваться стабилизацией дыхательной деятельности обучающегося под контролем преподавателя вплоть до полной ее нормализации [2].

Вторым важнейшим направлением применения здоровьесберегающим физкультурных технологий должно стать формирование у студентов знаний и навыков организации своей физической активности, исключающей возможность возникновения под внешним воздействием гемостаза (застоя крови) в отдельных областях тела. Это требование является одинаково актуальным для обеспечения нормальной жизнедеятельности молодых людей как при их пониженной, так и при повышенной физической активности. Так, резкий переход от интенсивной интеллектуальной деятельности к физической активности зачастую сопровождается гемостазом в области шеи, что затрудняет отток крови из-под свода черепа, а столь же резкий переход от физической активности к состоянию статического покоя - гемостазом в нижних конечностях или брюшной полости. Указанные особенности физиологии человеческого организма должны учитываться при организации перехода из состояния относительного покоя к двигательной активности и наоборот. Как известно, переход из состояния покоя в состояние интенсивной двигательной активности для организма человека (на основании компенсаторных механизмов), сформированных в процессе эволюции биологического вида *Homo sapiens*, происходит менее болезненно, чем обратное возвращение в состояние покоя. Поэтому, в контексте занятий по физической культуре со студентами в целях регулирования воздействия на организм обучающихся средствами физического воспитания, следует использовать следующие здоровьесберегающие технологии:

- ✓ занятие необходимо заканчивать подвижными командными играми;
- ✓ пик интенсивности занятий по физической культуре должен достигаться не менее чем за полчаса до их окончания;
- ✓ среди средств физического воспитания приоритет должен отдаваться тем из них, которые направлены на тренировку и повышение функциональных возможностей мускулатуры – речь идет о целенаправленном развитии мышц шейно-грудного отдела, нижних конечностей и брюшного пресса;
- ✓ на занятиях по физической культуре самое пристальное внимание должно уделяться коррекции базовых двигательных навыков человека, к числу которых

следует отнести ходьбу по прямой линии с применением различных тренажеров-ограничителей амплитуды движения, коррекцию осанки, баланс движения и дыхания [2].

Применение различных по содержанию здоровьесберегающих технологий физического воспитания имеет своей целью максимальную «физиологизацию» данного педагогического процесса, направленную на возвращение каждого молодого человека к заложенной в нем природой двигательной активности, свободной от условностей и ограничений, навязанных ему цивилизацией. Только подобная «натурализация» физического воспитания будет способствовать реальному решению задач охраны здоровья студентов через тренировку и поддержание в условиях повышенной динамической активности индивида оптимального гомеостаза и обеспечивающих его метаболических процессов.

Литература

1. Петрова, Г. С. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов / Г. С. Петрова // Известия Тульского государственного университета, Физическая культура и спорт. – 2012. – №2. – С. 499–504.
2. Физическое воспитание (для специального медицинского учебного отделения): Учебная программа / К.К. Бондаренко, Л.А. Лапицкая. : Гомель, ГГУ им.Ф.Скорины, 2015 – С. 60.