

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
ВУЗОВ**

С.В. Галынина, 4 курс

*Научный руководитель – Н.В. Микитченко, старший преподаватель
Белорусский государственный университет*

В настоящее время актуально быть здоровым физически и психологически. Стремительно развивающееся общество делает успешными именно таких людей, знающих о здоровом образе жизни и соблюдающих определённые меры для его достижения [1, с.122].

Существуют различные подходы для устранения и предупреждения отклонений в физическом воспитании, одним из них является использование здоровьесберегающих технологий.

Сущность этих технологий в поэтапности, последовательности действий. Но главный плюс здоровьесберегающих технологий заключается в использовании психолого-педагогических методик и приёмов для решения определённых проблем.

На данный момент таких технологий множество: технологии сохранения и стимулирования здоровья (фитнес, подвижные и спортивные игры), технологии обучения здоровому образу жизни (самомассаж), коррекционные технологии (технологии музыкального воздействия).

Учащаяся молодёжь часто имеет отклонения в состоянии здоровья. Более того, только порядка трети студентов не имеют хронических заболеваний.

Почему так происходит?

Чрезмерная учебная нагрузка, с которой не каждый в силах справиться, нарушение режима сна, отсутствие графика отдыха, неправильное распределение сил, ненормированная работа с компьютером, неправильное питание и прочее. Зачастую в погоне за учебными успехами, молодёжь забывает о своём здоровье, неправильно расставив приоритеты. В этом случае внедрение здоровьесберегающих технологий в физическое воспитание приходится как никогда кстати [3, с.111].

В школе задачей здоровьесберегающей технологии было содействие интеллектуальному росту и формирование личности, а в ВУЗе – поддержание имеющегося уровня физического здоровья и создание благоприятной среды для успешного выполнения учебных обязанностей, основанных на специализации студента.

Применение здоровьесберегающих технологий, приходящееся на студенческие годы, имеет огромное влияние на организм, который заканчивает своё формирование. Заканчивают развиваться такие системы, как кровеносная, репродуктивная, нервная. Поэтому важно не упустить этот этап, на котором ещё возможны корректировки недостатков физического развития без чрезмерных усилий и затрат сил и времени.

Для лиц, получающих высшее образование, существует ряд факторов, отягощающих, нарушающих здоровье: сюда относится сидячий образ жизни, преобладание умственной деятельности над физической, стресс, изменение обмена веществ и постоянства внутренней среды. Множество болезней возникают на почве расстройства нервной системы, а период молодости, студенчества полон волнений.

Отсюда следует, что физическое воспитание в ВУЗах не должно ограничиваться базовыми упражнениями, активностями, а иметь полноценные комплексы, программы, которые бы позволили сохранить оптимальный гомеостаз (постоянство внутренней среды организма, при котором сохраняется стабильность работы всех систем в ответ на воздействия, нарушающие эту стабильность; устойчивость основных физиологических функций) и функционирование организма.

Почему у студентов часто нарушен гомеостаз?

Множество аудиторных занятий, время за столом и после учебных дисциплин – всё это ограниченная подвижность. Из неё вытекает неприятный факт: уменьшение объёма крови в кругах кровообращения. Кровь депонируется в шейно-грудной области и нижних конечностях, а мозг из-за этого пребывает в состоянии гипоксии, по-другому, голодает. Из-за кислородного голодания и исходит вялость, низкая интеллектуальная активность, быстрая утомляемость.

Для того, чтобы предотвратить такой исход событий необходимо внедрение комплекса профилактических упражнений. Сюда относятся технологии, направленные на формирование навыков правильного дыхания как в условиях повышенной активности, так и повседневной жизни; грамотная программа разминки мышц шеи, спины и конечностей так же смогут помочь с достижением выше поставленных целей.

Например, чтобы кровь в нижних конечностях не застаивалась, а нагрузок на спину и шею можно было избежать, существует ряд круговые упражнения на мелкие и крупные группы мышц нижних конечностей, вращательные движения головы и плеч.

Таким образом, физическое воспитание в школе и студенчестве имеет существенные различия, которые и определяют формат занятий. Если в школе упражнения были направлены на развитие спортивно-соревновательных навыков, то для учащихся высших учебных заведений должны быть применимы подходы другого характера: поддержание гомеостаза и прочих факторов, обеспечивающих оптимальную учебную деятельность.

Список использованных источников

1. Abdullaev, R.V. Ph.D. / R.V. Abdullaev, V. Voicov, F. Bušina. – 2014 – P. 316.
2. Антонова, Л.Н. Психологические основы реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях [Текст] / Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Д. Эрдынеева.-М.: Издательство МГОУ, 2004.-256с.
3. Витун, Е.В. Зорвьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студентов / Е.В. Витун, В.Г. Витун. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – 111-114 с.
4. Аршавский И.А., Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М.: 1982.-250с.
5. Науменко, Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность [Текст] / Ю.В. Науменко // Методист. - 2007.- №2.-С.45-49.