

## **ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ**

*Матюшенко Лика Владимировна, учебно-научный институт физического воспитания и спорта, 3 курс, специальность «Среднее образование (физическая культура)», Государственное учреждение «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко», Украина, г. Старобельск*

*Научный руководитель: Отравенко Е. В., канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физического воспитания ЛНУ имени Тараса Шевченко*

Рассматривается проблема внедрения в процесс физического воспитания учреждений образования современных здоровьесберегающих технологий, способствующих повышению двигательной активности, укреплению и сохранению здоровья, формированию и гармонизации физического, духовного, интеллектуального потенциала молодого поколения.

The problem of introduction of modern health-preserving technologies in the process of physical education of educational institutions, promoting increase of physical activity, strengthening and preservation of health, formation and harmonization of physical, spiritual, intellectual potential of young generation is considered.

**Ключевые слова:** физическое воспитание; двигательная активность; современные здоровьесберегающие технологии; молодежь.

**Keywords:** physical education; physical activity; modern health-preserving technologies, youth.

**Введение.** Развитие национальной системы физического воспитания требует поиска эффективных форм, средств, методов подготовки конкурентоспособных специалистов на основе системного и компетентностного подходов. Это связано с формированием здорового образа жизни молодежи, предусматривает оптимизацию их режима труда и отдыха, организацию двигательной активности, проведение гигиенических и закаливающих мероприятий, профилактику вредных привычек и психофизическую регуляцию организма. Свои функции, которые развивают и формируют личность, физическая культура наиболее полно реализует через систему физического воспитания [1, 4, 9].

Физическое воспитание в учреждениях образования является важной составляющей всестороннего развития молодого поколения, значимость которого определяется развитием таких ценностей, как: здоровье, благополучие, физическое совершенство. Специалистам физического воспитания нужно на высоком уровне владеть использованием современных здоровьесберегающих и цифровых технологий: наряду с основными занятиями физическими упражнениями, в период карантина, проводить онлайн занятия, прививать молодежи те ценности, которые исповедуют в спорте [8].

**Обзор литературных источников.** Аспекты категорий «здоровье», «здоровый образ жизни» в воспитании молодежи рассматривали А. Дубогай, С. Закопайло, Н. Зубалий, Т. Кириченко, Э. Савко и другие.

Анализ научной литературы показывает, что одними из важных проблем образования в Украине является повышение уровня двигательной активности и здоровья молодого поколения (Г. Безверхняя, Н. Воробьев, Т. Лоза, Н. Носко и др.), совершенствование системы физического воспитания в учебных заведениях на основе требований отраслевых стандартов подготовки специалистов (Ж. Козина, Т. Круцевич, Н. Москаленко, А. Томенко и др.).

**Цель исследования** – проанализировать научную литературу по проблеме внедрения в процесс физического воспитания учреждений образования современных здоровьесберегающих технологий, способствующих повышению двигательной активности молодежи, формированию и гармонизации физического и интеллектуального потенциала молодого поколения.

**Результаты исследования.** Нам импонирует мнение Т. Круцевич, что физическое воспитание – специализированный педагогический процесс целенаправленного систематического влияния на человека физическими упражнениями, силами природы, гигиеническими факторами с целью всестороннего развития личности, формирования ценностных ориентаций на укрепление здоровья, развитие физических качеств, совершенствование морфофункциональных и функциональных возможностей, знаний, двигательных навыков и умений, обеспечения готовности к активному участию в общественной, производственной и культурной жизни [4, с. 16].

Как отмечают Т. Круцевич, Г. Безверхняя, двигательная активность – это сочетание всех движений, которые выполняет человек в процессе жизнедеятельности [4, с. 56].

По мнению Е. Андреевой, А. Садовского, двигательная активность надлежащего объема и интенсивности является важной составляющей рекреационной культуры [1, с. 21].

Ученые Н. Москаленко, Н. Корж, Д. Елисеева отметили, что двигательная активность является важным фактором укрепления здоровья людей всех возрастных групп. Ученые подчеркивают, что особое значение имеет правильно организованная двигательная активность в школьном возрасте, когда происходят быстрые процессы роста и развития организма. Современные условия жизни требуют поиска новых путей совершенствования физического воспитания молодого поколения [5 с. 41].

Важным направлением деятельности современных учебных заведений является поиск новых форм и методов укрепления здоровья молодого поколения в процессе их обучения и воспитания, внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий, направленных на повышение сознательного отношения соискателей к своему здоровью, формирование у них мотивации к сохранению физического, духовного и психического здоровья.

Здоровьесберегающие технологии большинство ученых рассматривают как благоприятные условия обучения молодежи в учреждениях образования (отсутствие стрессовых ситуаций, адекватность требований, методик обучения

и воспитания), оптимальную организацию образовательного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими нормами), полноценный и рационально организованный двигательный режим. Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс связано с использованием медико-гигиенических, физкультурно-оздоровительных, лечебно-оздоровительных, социально-адаптированных, экологических, валеологических технологий и технологий обеспечения безопасности жизнедеятельности [1, 3, 11].

В условиях пандемии COVID-19 в учебных заведениях используют смешанную форму обучения. Наряду с основной формой обучения успешно внедряется – дистанционная. Основными формами работы в учреждениях образования с применением современных цифровых технологий являются: демонстрация кинестетической активности групп мышц в ходе выполнения упражнений; фиксирования техники и точности выполнения образовательных задач; использование музыкального сопровождения; составление презентаций, онлайн занятия и другие. Современные информационные технологии позволяют сделать образовательный процесс в учебных заведениях технически совершенным. Учитывая большой азарт молодых людей к компьютерным технологиям, задаются небольшие творческие задания, связанные с поиском спортивных новостей в Интернете, с подготовкой презентаций и др.

В последние годы большую популярность в учреждениях образования приобретают внедрение новых средств физической культуры (чирлидинг, скандинавская ходьба, составление программ индивидуальных занятий оздоровительным бегом, дыхательная гимнастика и др.), которые позволяют реализовать интересы и потребности молодежи к регулярным занятиям физическими упражнениями, приобщиться к ценностям физической культуры и спорта.

Занятия чирлидингом направлены на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию двигательных и морально-волевых качеств юношей и девушек. Занятия благотворно влияют на многие системы организма, в частности, развивают дыхательную систему. Благодаря дыхательным упражнениям происходит постоянная вентиляция легких. Как отмечает Т. Бала, черлидеров отличает быстрая реакция, ловкость, пластичность, синхронность движений, умение точно выполнять упражнения с помпонами и одновременно кричать «кричалки», большая работоспособность, выносливость и многие другие качества. Черлидеры создают благоприятную обстановку и обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для болельщиков, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают [2].

Занятия скандинавской ходьбой подходят для людей с различным уровнем физической подготовленности, разного возраста. Необходимо контролировать интенсивность ходьбы, частоту сердечных сокращений (ЧСС), уровень артериального давления. Для начинающих оптимальный уровень ЧСС должен составлять 50–60 % от максимального уровня. В возрасте до 20 лет ЧСС не должна быть ниже, чем 134 ударов в минуту. Исследуя влияние скандинавской ходьбы на состояние здоровья людей, учеными доказано, что после регулярных занятий

снижается уровень артериального давления, улучшаются процессы пищеварения, повышается тонус скелетных мышц [6].

Использование электронных схем помогает соискателям образования лучше понять структуру техники скандинавской ходьбы. А на практических занятиях они легче воспроизводят элементы ходьбы с палками и без палок. Юноши и девушки самостоятельно следят за новинками в Интернете, подбирают новые интересные упражнения, над которыми мы потом вместе работаем на занятиях.

В контексте здоровьесбережения, нами предложено создание программ индивидуальных занятий оздоровительным бегом.

Ю. Ячнюк отметил, что пороговой величиной интенсивности нагрузки, обеспечивая минимальный оздоровительный эффект, принято считать 65 % от максимальной нагрузки. Возрастная ЧСС соответствует пульсу 120 уд/мин. для начинающих и 130 уд/мин. для подготовленных бегунов [11]. Диапазон безопасных нагрузок, оказывающих тренирующий эффект в оздоровительной физической культуре, в зависимости от возраста и уровня подготовленности может колебаться от 120 до 150 уд/мин. Самая высокая физическая активность у большинства людей зафиксирована с 10 до 13 и с 16 до 19 часов. Именно эти часы будут наиболее благоприятными и для занятия оздоровительным бегом [3].

Во время выполнения физических нагрузок, необходимо заниматься также дыхательной гимнастикой. Дыхательная гимнастика – это специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Широко используются методики дыхательных упражнений доктора К. Бутейко, который сделал вывод о том, что предпосылкой многих болезней является нехватка в организме углекислого газа; дыхательная гимнастика по методу Лобановой-Поповой базируется на развитии дыхательной мускулатуры за счет сопротивления выдыхаемого воздуха со стороны речевого аппарата, для чего на выдохе произносят различные буквосочетания. Суть гимнастики А. Стрельниковой состоит в активном напряженно коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Выдох – следствие вдоха. Наиболее достойным внимания является соединения дыхательных циклов с движениями тела [10]. Следует подчеркнуть, что применение дыхательных упражнений во время физических нагрузок способствует повышению работоспособности.

Нами также проведен в период карантина Веб-квест «Здоровьесберегающие действия и поступки» по отношению молодежи к здоровому образу жизни.

Технология Веб-квестов (Web Quests) требует привлечения различных информационных ресурсов Интернета. Веб-квест направлен на развитие у юношей и девушек навыков аналитического, критического и творческого мышления [7]. Следует отметить, что для формирования сознательного отношения к здоровью в процессе здоровьесберегающего воспитания важно именно критическое мышление и умение принимать адекватные для сохранения здоровья решения.

**Выводы.** Таким образом, внедрение в процесс физического воспитания современных здоровьесберегающих технологий играет особую роль в формировании мотивации к сохранению физического, духовного и психического здоровья, гармонизации физического и интеллектуального потенциала молодого поколения.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів / О. Андреева, О. Садовський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 1. – 2016. – С. 19–22.
2. Бала, Т. М. Чирлідінг у фізичному вихованні школярів / Т. М. Бала, І. П. Масляк. – Харків: ФОП Бровін О.В., 2014. – 144 с.
3. Душманин С. А. Тренувальні програми оздоровчого бігу / С. А. Душманин. – Харків, 2012. – 127 с.
4. Круцевич, Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
5. Москаленко, Н. В. Організація самостійних занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді [Текст]: монографія / Н. В. Москаленко, Н. Л. Корж, Д. С. Єлісєєва – Дніпро: Інновація, 2017. – 200 с.
6. Скандинавська ходьба як ефективний засіб оздоровлення організму. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://eenu.edu.ua/uk/articles/skandinavska-hodba-yak-efektivniy-zasibozdorovlennya-organizmu>. – Дата доступу: 25.03.2021.
7. Технологія «Web-Quests» в навчально-виховному процесі [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ru.scribd.com/doc/>. – Дата доступу: 25.03.2021.
8. Отравенко, О.В. Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Openeducational e-environment of modern University, special edition. – 2019. – С. 222–230.
9. Савко, Э. И. Культура здоровья студентов и технология формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания // Сборник статей «Здоровый образ жизни» / Э. И. Савко. – Минск, БГУ. 2019. – С. 5–10.
10. Щетинин, М. Н. Дыхательная гимнастика А. И. Стрельниковой / М. Н. Щетинин. – М.: Метафора, 2006. – 128 с.
11. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: навч. Посібник / Ю. Б. Ячнюк [та ін.]. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387 с.

lika\_matiushenko@ukr.net