



Література

1. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробійов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – С. 83-86.
2. Гончарова Н.Н. Автоматизированные системы контроля физического состояния детей школьного возраста в процессе физического воспитания / Н.Н. Гончарова. – К.: ИУФВСУ, 2009. – 222 с.
3. Апанасенко Г.Л. Экспрес-скрининг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків / Г.Л. Апанасенко, Л.Н. Волгіна. – К.: КМАПО, 2000. – 12с.
4. Міхєєнко О.І. Комплексна методика оцінки рівня здоров'я організму людини / О.І.Міхєєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ, 2011. – №6. – С. 93-101.
5. Бекас О.О. Вікова динаміка рівня фізичного стану молоді 13-24 років / О.О. Бекас // Зб. наук. праць. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 1998. – С. 7-16.
6. Калиниченко І.О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах / І.О. Калиниченко. – Суми : СумДПУ, 2013. – 272 с.
7. Осипенко Е.В. Модель автоматизированного педагогического контроля физического воспитания и состояния ПМЦС физической культуры учащихся учреждений общего среднего образования / Е.В. Осипенко, В.Н. Старченко // Наука і освіта. – 2013. – №4. – С. 165-168.
8. Апанасенко Г.Л. Уровень соматического здоровья, его связь с физическим развитием и прогнозирование заболеваемости подростков / Г.Л. Апанасенко, В.К. Козакевич, Л.Д. Коровина // Валеология. – 2002. – №1. – С. 19-24.

ФАРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОУБЕРАГАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТАУ НА ЗАНЯТКАХ ПА ЗАМЕЖНОЙ МОВЕ

*Чурай А.У., Язерская Ж.І.
г. Минск, Беларусь*

The article deals with health saving technologies in education and the problem of formation of health-saving competence of students. The article considers various techniques of health saving technologies in foreign language classes.

Ахова жыцця, захаванне, падтрыманне і ўмацаванне фізічнага і псіхічнага здароўя студэнтаў – адна з асноўных задач вышэйшай адукацыі. Студэнткі ўзрост з'яўляецца найбольш прыдатным для ўмацавання і фарміравання здароўя будучага педагога. І таму актуальным і запатрабаваным сёння становіцца пошук сродкаў і метадаў павышэння эфектыўнасці аздараўленчай работы ў вышэйшых адукацыйных установах. Тэхналогіі, накіраваныя на захаванне і ўмацаванне здароўя студэнтаў, атрымалі назву «здароўеберагальных тэхналогій».

Здароўеберагальныя тэхналогіі – гэта сістэма мер, якая пабудавана на ўзаемасувязі і ўзаемадзеянні ўсіх фактараў адукацыйнага асяроддзя і прызначана для захавання здароўя на ўсіх этапах яго навучання і развіцця.

Паняцце «здароўеберагальныя педагогічныя тэхналогіі» дыскусійнае, у розных аўтараў сустракаюцца розныя трактоўкі гэтага тэрміна. Н.К.Смірною сцвярджае, што здароўеберагальныя адукацыйныя тэхналогіі можна разглядаць як тэхналагічную аснову здароўеберагальнай педагогікі, як сукупнасць формаў і метадаў арганізацыі навучання навучэнцаў без шкоды для іх здароўя, як якасную характарыстыку любой

педагогічнай тэхналогіі па яе ўздзеянні на здароўе [1]. Здароўезберагальныя тэхналогіі можна разглядаць як сертыфікат бяспекі для здароўя і як сукупнасць тых прынцыпаў, прыёмаў, метадаў педагогічнай працы, якія дапаўняюць традыцыйныя педагогічныя тэхналогіі задачамі аховы здароўя.

Выкарыстанне такіх тэхналогій мае двухбаковую накіраванасць. З аднаго боку, гэта фарміраванне і ўмацаванне асноў валеалагічнай культуры, гэта значыць навучыць студэнтаў самастойна клапаціцца пра сваё здароўе. З другога боку, гэта арганізацыя адукацыйнага працэсу ў вышэйшай навучальнай установе без негатыўнага ўплыву на здароўе студэнтаў.

Здароўезберагальныя тэхналогіі выдатна спалучаюцца з традыцыйнымі формамі і метадамі ў педагогіцы, дапаўняючы іх рознымі спосабамі ажыццяўлення аздараўленчай работы. Выкарыстанне такіх тэхналогій вырашае цэлы шэраг задач:

- павышэнне ўзроўню псіхічнага і сацыяльнага здароўя студэнтаў;
- правядзенне прафілактычнай аздараўленчай работы;
- фарміраванне валеалагічных навыкаў;
- выхаванне каштоўнасных адносін да свайго здароўя.

Існуе шмат эфектыўных разнавіднасцяў сучасных здароўезберагальных тэхналогій, якія павінны знаходзіцца ў картатэцы выкладчыка.

Адным з найбольш простых і распаўсюджаных відаў здароўезберагальных тэхналогій з'яўляюцца фізкультурныя хвілінкі. Іх яшчэ называюць дынамічнымі паўзамі. Гэта кароткачасовыя перапынкі ў інтэлектуальнай або практычнай дзейнасці, падчас якіх студэнты выконваюць нескладаныя фізічныя практыкаванні.

Мэта такіх фізкультхвілінак заключаецца ў:

- змене віду дзейнасці;
- папярэджанні стамляльнасці;
- зняцці мышачнага, нервовага і мазгавога напружання;
- актывізацыі кровазвароту;
- актывізацыі мыслення;
- павышэнні цікавасці да ходу заняткаў;
- стварэнні станоўчага эмацыянальнага фону.

Правядзенне дынамічных паўзаў мае некаторыя асаблівасці. Яны прызначаны для выканання ва ўмовах абмежаванай прасторы (каля парты або стала, у цэнтры аўдыторыі і т.п.). Большасць фізкультхвілінак суправаджаецца вершаваным тэкстам або выконваюцца пад музыку.

Доўжацца такія дынамічныя паўзы 1-2 хвіліны. Такія фізкультхвілінкі выконваюць усе навучэнцы. Для гэтага не патрабуюцца спартыўная форма ці інвентар. Час для правядзення выбіраецца адвольна ў залежнасці ад ступені стамляльнасці навучэнцаў. Напрыклад, на занятках па нямецкай мове можна выкарыстоўваць наступныя практыкаванні:

- 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 erfolgreichen Tag!

Фізкультхвілінкі могуць уключаць асобныя элементы іншых здароўезберагальных тэхналогій.

Таксама да здароўезберагальных тэхналогій адносіцца гімнастыка для вачэй. Яна ўключае сістэму практыкаванняў, накіраваных на карэкцыю і прафілактыку парушэнняў зроку. Гімнастыка для вачэй неабходная для:

- зняцця напружання;
- папярэджання хуткай стамляльнасці;
- трэніроўкі вачэй;
- ўмацавання зрокавага апарата.

Для выканання такой гімнастыкі дастаткова 2-4 хвіліны. Галоўнае правіла – рухацца павінны толькі вочы, а галава застаецца ў нерухомым стане (акрамя выпадкаў, дзе прадугледжаны нахілы галавы). Усе практыкаванні трэба рабіць стоячы.

- Reiben Sie Hände warm und legen Sie für 15 Sekunden auf Ihre geschlossenen 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.

Канчатковая мэта выкарыстання здароўезберагальных тэхналогій у вышэйшай навучальнай установе – захаванне і ўмацаванне здароўя студэнтаў, што служыць абавязковай умовай павышэння выніковасці вучэбна-выхаваўчага працэсу. Толькі здаровы студэнт можа стаць добрым спецыялістам і паспяховай асобай. Клопат пра здароўе – адна з найважнейшых задач кожнага чалавека. Сярод усіх зямных выгод здароўе – каштоўны дар, дадзены чалавеку прыродай і замяніць які нельга нічым.



Літаратура

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