

### Список использованной литературы

1. Бельский, И. В. Тренажеры повышенной эффективности для армрестлеров / И. В. Бельский // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : сб. ст. по материалам VI Междунар. науч.-техн. конф. – Минск : БНТУ, 2020. – С. 25.
2. Мурзинков, В. Н. Использование тренировочных средств в единоборствах для формирования специальных качеств у студентов технического вуза / В. Н. Мурзинков // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : сб. ст. по материалам VI Междунар. науч.-техн. конф. – Минск : БНТУ, 2020. – С. 164.
3. Физическое воспитание студентов основного отделения / под общ. ред. проф. А. В. Медведя. – Минск : БГУИР, 1997. – 710 с.

**М. М. НЕВДАХ**

Пинск, средняя школа № 14 г. Пинска

### **ИННОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

**Summary.** The use of innovative health-saving technologies in physical education contributes to the formation of students' careful attitude to their health from an early age.

**Резюме.** Использование инновационных здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании способствует формированию у учащихся бережного отношения к своему здоровью с раннего возраста.

**Актуальность.** Проблема здоровьесбережения человека актуальна всегда. Сущность педагогического обеспечения здоровья школьников и учащейся молодежи состоит в формировании у учащихся с раннего возраста бережного отношения к своему здоровью.

Анализируя динамику комплекса показателей физического развития школьников, можно сделать вывод, что за последнее время наше общество значительно изменилось, а вместе с ним изменились и способы времяпрепровождения, которыми пользуются дети [1]. Дети могут гулять и одновременно разговаривать по мобильному телефону, проводить часы, имея доступ к информации в Интернете у портативных компьютеров, а еще и телевидение – главное развлечение многих семей. Этот «прогресс» был оплачен ценой того, что было принято считать само собой разумеющимся – физической активностью детей. Изменилось время, изменились и привычки у детей. Раньше было обычным явлением видеть на улице играющих детей, которые бегали, прыгали, играли в салки, «классики» и другие игры. Теперь детей родители доставляют в школу на машинах до школьного порога, а некоторые игры соревновательного характера не поощряются по причине состояния здоровья или гиперопеки родителей. Все это говорит о безответственном отношении к здоровью, хотя многие (как родители, так и дети) этого просто не понимают.

**Цель работы** – изучение инновационных здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании школьников и учащейся молодежи.

**Методы и организация исследования.** В работе применялся метод изучения специальной научно-методической литературы.

**Результаты и их обсуждение.** Физическая культура должна рассматриваться как важное средство сохранения и укрепления здоровья в процессе физического воспитания учащихся, в формировании у них здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга. Важное место занимают инновационные здоровьесберегающие технологии, цель которых – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни [3].

Инновация – это целенаправленный процесс, существенно (иногда кардинально) меняющий конечный продукт, по отношению к которому применяется.

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании являются самыми значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации [2].

Инновационные здоровьесберегающие технологии включают в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров учащихся; их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к здоровому образу жизни. К здоровому образу жизни относятся:

- закаливание;
- тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически слабого, и т. д.

По характеру действия различают следующие технологии:

1. *Стимулирующие.* Они позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть температурное закаливание, физические нагрузки.

2. *Защитно-профилактические.* Это выполнение санитарно-гигиенических норм и требований; ограничение предельной нагрузки, исключая переутомление; использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключая травматизм.

3. *Компенсаторно-нейтрализующие.* Это физкультминутки, физкультпаузы, которые в какой-то мере нейтрализуют неблагоприятное воздействие статичности ситуации.

4. *Информационно-обучающие.* Обеспечивают учащимся уровень грамотности, необходимый для эффективной заботы о здоровье [4].

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

- средства двигательной направленности;
- оздоровительные силы природы;
- гигиенические факторы.

**Вывод.** Таким образом, мероприятия по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс школьников и учащейся молодежи оказывают положительное влияние на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

#### **Список использованной литературы**

1. Басов, А. В. Образ жизни и здоровье / А. В. Басов, В. Г. Запорожченко, Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль : Верхне-Волжское изд-во, 1989. – 178 с.
2. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. – М. : Аркти, 2003. – 272 с.
3. Тихомирова, Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики : монография / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2004. – 240 с.
4. Полянская, Н. В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях : метод. рекомендации / Н. В. Полянская, Ю. А. Копылов. – М. : Мнемозина, 2011. – 123 с.

**Е. Г. ПАРХОЦ, А. Н. ГЕРАСЕВИЧ, Г. С. БУСЬКО**

Брест, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина

#### **ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ЛАТЕРАЛИЗАЦИИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТОПЫ СТУДЕНТОВ**

**Summary.** The paper presents the results of a study of the asymmetry of the feet of students in the age and sex aspect (boys (B), n = 373 and girls (G), n = 470). Revealed significant differences in foot parameters between students with different degrees of lateralization in length and width of the foot.

In the surveyed B and G with asymmetry along the length of the foot a greater number of students had right-sided asymmetry; with asymmetry along the width of the foot – B with left-sided asymmetry prevailed, in group G – approximately the same number with extreme forms of lateralization. Students with symmetrical feet are the smallest number in both sex groups. The largest number of significant differences in the B/G groups with revealed foot asymmetry was observed between the groups of students with its right-sided and left-sided asymmetry.

**Резюме.** В работе представлены результаты исследования асимметрии стоп студентов в возрастно-половом аспекте (юноши (Ю), n = 373 и девушки (Дв), n = 470). Выявлены достоверные различия по показателям стопы между студентами с различной степенью латерализации по длине и ширине стопы.

У обследованных Ю и Дв с асимметрией по длине стопы большее количество студентов имели правостороннюю асимметрию; с асимметрией по ширине стопы – преобладали Ю с левосторонней асимметрией, в группе Дв – примерно одинаковое количество с крайними формами латерализации. Студентов с симметричными стопами наименьшее количество в обеих половых группах. Наибольшее количество достоверных различий в группах Ю/Дв с выявленной асимметрией стопы наблюдалось между группами студентов с ее правосторон-