

Список цитируемых источников

1. Безвушко, Е. В. Образовательные знания по уходу за полостью рта у детей школьного возраста / Е. В. Безвушко, Н. Л. Чухрай // *Стоматол. журн.* — 2013. — № 3. — С. 251—253.
2. Козловская, Л. В. «Стоматологический» спектакль — составная часть проекта по внедрению здоровьесберегающих технологий в деятельность дошкольных образовательных учреждений / Л. В. Козловская, А. И. Яцук // *Стоматол. журнал* — 2007. — С. 34—36.
3. Кондратов, А. И. Пути повышения эффективности санитарного просвещения в комплексной профилактике стоматологических заболеваний : автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.00.21 / А. И. Кондратов. — Киев : [б. и.], 1990. — 20 с.
4. Тристеня, К. С. Информированность студентов педагогического факультета, воспитателей дошкольных учреждений и родителей о факторах риска стоматологических заболеваний у детей / К. С. Тристеня // *Вопр. теории и практ. дошк. образования : сб. науч.-метод. ст. / ред.-сост. Л. В. Горина, Ю. Ю. Колесниченко.* — Вып. V. — Саратов : Наука, 2009. — С. 259—262.
5. Тристеня, К. С. Интеграция научного и образовательного процессов при обучении студентов основам формирования стоматологического здоровья дошкольников / К. С. Тристеня // *Актуальные вопр. соврем. пед. науки : материалы Междунар. заочн. науч.-практ. конф., 19 сент. 2009 г. / отв. ред. М. В. Волкова.* — Чебоксары : НИИ педагогики, 2009. — С. 315—318.
6. Тристеня, К. С. Педагогу о стоматологических заболеваниях у детей : моногр. / К. С. Тристеня. — Барановичи : РИО БарГУ, 2009. — 280 с.
7. Тристеня, К. С. Стоматологические аспекты здоровья детей : учеб.-метод. пособие для студентов пед. специальностей учреждений высш. образования / К. С. Тристеня. — Барановичи : РИО БарГУ, 2011. — 284 с. : ил.
8. Улитовский, С. Б. Проведение стоматологического просвещения среди воспитателей детских садов и учителей школ / С. Б. Улитовский // *Соврем. стоматология.* — 2002. — № 4. — С. 36—39.

Материал поступил в редакцию 18.02.2014 г.

УДК 796.034.2

Н. Н. Филлимонов, Н. И. Филлимонова

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Проблема сохранения здоровья студенческой молодежи является одной из часто обсуждаемых тем в отечественном образовании. Отсутствие приоритета здоровья, редукция учебного процесса и гиподинамия привели к росту заболеваемости студентов, вследствие этого привыкание к физическим и умственным нагрузкам в учреждении высшего образования происходит нелегко, что препятствует усвоению теоретического материала на лекционном курсе и повышению физической подготовленности на практических занятиях по физической культуре [1, с. 65].

Неблагоприятные тенденции в динамике здоровья молодежи настойчиво диктуют необходимость поиска различных действенных мер, направленных на улучшение физического состояния студентов.

По мнению специалистов, работающих в различных областях знаний, наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением улучшения физического состояния молодежи является внедрение в быт общества норм здорового образа жизни, владение доступными средствами и методами укрепления здоровья, основанными на принципах противостояния факторам риска для здоровья.

Изучение проблем воспитания положительного и активного отношения к здоровому образу жизни сегодня является актуальным и социально значимым. В связи с этим вопросы воспитания здорового образа жизни, физической и валеологической культуры затрагиваются многими специалистами [2, с. 5].

Основная часть. Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Эта система включает взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья на всех этапах обучения. Здоровьесберегающие технологии выполняют следующие функции:

1) формирующую (осуществляется на основе биологических и социальных закономерностей становления личности). В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, учебной группе, установки на сбережение и умножение здоровья как базы функционирования личности в обществе, учебной деятельности, природной среде;

2) информативно-коммуникативную (обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью);

3) здоровьесберегающую (профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания);

4) оздоровительную (физическая подготовка, физиотерапия, ароматерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия);

5) воспитание культуры здоровья.

Здоровьесберегающий процесс — это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие студентов и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования и воспитания.

Сегодня ведущими психологами, педагогами и работниками медицинской сферы создано множество различных здоровьесберегающих методик, которые можно классифицировать по нескольким отдельным группам. Все эти технологии направлены в первую очередь на воспитание учащихся, здоровых физически и психологически. Здоровьесберегающие технологии условно можно разделить на три категории: 1) технологии сохранения и стимулирования здоровья; 2) технологии обучения здоровому образу жизни; 3) коррекционные технологии [3, с. 7].

Применение здоровьесберегающих технологий определяется как осознанное постоянное выполнение гигиенических правил, укрепление и сохранение индивидуального и общественного здоровья.

Низкий уровень развития физических способностей студентов заключается в низком уровне состояния здоровья и снижении интереса к традиционным занятиям физической культурой. Поэтому приоритетной задачей, стоящей перед физической культурой, является поиск эффективных путей и средств комплексного воздействия на физическое развитие, укрепление здоровья, мотивационно-эмоциональную сферу, которая оказывает положительное влияние на формирование у студенческой молодежи устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями [4, с. 46].

Мы считаем, что одним из эффективных средств, обладающих возможностью решать в комплексе вышеперечисленные задачи, является фитбол-аэробика — вид оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей.

Занятия по фитбол-аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у студентов. За счёт вибрации и амортизационной функции мяча улучшается обмен веществ, кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Упражнения на фитболах позволяют решать различные задачи в комплексе за счёт включения в работу одновременно двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного, тактильного и обонятельного анализаторов, что позитивно влияет на физическое и психо-эмоциональное состояние занимающихся [5, с. 4].

Направленность занятий по фитбол-аэробике — оздоровительно-развивающая. Это прослеживается в сохранении классической для нашей системы физического воспитания структуры построения урока, в использовании разнообразных средств, которые обеспечивают разностороннее физическое развитие. В занятиях по фитбол-аэробике используется большое количество общеразвивающих упражнений (различных исходных положений, с музыкальным сопровождением), направленных на совершенствование различных мышечных групп и развитие физических качеств. Особенность занятий по фитбол-аэробике заключается в их доступности для занимающихся, в тщательном подборе упражнений, позволяющих корректировать физическое развитие и физическую подготовленность студентов, чёткой регламентации нагрузки, соответствующей возрастно-половым признакам, состоянию здоровья [5, с. 5].

Чтобы выявить отношение к занятиям физической культурой, был проведён анкетный опрос студенток первого курса учреждения образования «Барановичский государственный университет» (факультет славянских и германских языков). Результаты анкетирования показали, что наибольшую популярность имеют: фитбол-аэробика (63%), спортивные игры (20%), оздоровительный бег (16%). При анкетировании мы также выяснили, что большинство студенток считает, что двух занятий фитбол-аэробикой в неделю недостаточно, что они хотели бы заниматься три (55%) или четыре раза (20%) в неделю. Только 3% студенток не удовлетворены нагрузкой, получаемой на занятиях, большинство её оценивают как «среднюю» или «достаточную» (84%). Больше всего на занятиях фитбол-аэробикой девушкам нравится «танцевальная часть» (72% опрошенных). На вопрос о цели занятий фитбол-аэробикой, студентки ответили следующим образом: 82% — для коррекции фигуры, 12% — для укрепления здоровья, 6% — для удовлетворения других интересов.

В то же время существует множество причин снижения интереса к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой. Среди них — большая учебная нагрузка (65%); неумение правильно организовать свободное время (35%); нет желания, интереса (45%); непонимание полезности физических упражнений (10%); отсутствие практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья (30%).

Опрос, проведённый нами среди первокурсниц, показал, что большинство девушек предпочитают заниматься фитбол-аэробикой. Оздоровительные программы по фитбол-аэробике привлекают студентов своей доступностью, эмоциональностью, возможностью улучшить фигуру, осанку, развивать физические качества.

Заключение. В процессе физического воспитания в учреждении высшего образования необходимо обратить особое внимание на возможность применения оздоровительных средств, в целях формирования физической культуры личности. Это позволит создать творческую атмосферу на занятиях, повысит интерес студентов к физкультурно-спортивной деятельности и расширить здоровьесберегающую среду высшей школы, повысит просвещённость студентов в системе здоровьесберегающих технологий физического воспитания.

Список цитируемых источников

1. Катренко, М. В. Здоровьесберегающие технологии в практике физкультурного образования студентов / М. В. Катренко // Физ. культура : воспитание, образование, тренировка. — 2013. — № 5. — С. 65—66.
2. Глухов, В. И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни / В. И. Глухов. — Киев : Здоровье, 1989. — 72 с.
3. Грядкина, Т. С. Здоровьесберегающее и здоровьесформирующее физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении / Т. С. Грядкина // Дошк. педагогика. — 2008. — № 2. — С. 6—11.
4. Ильин, Е. П. От культуры физической — к культуре здоровья / Е. П. Ильин // Теория и прак. физ. культуры. — 1994. — № 7. — С. 46—48.
5. Мальшева, Н. Л. Комплексы упражнений фитбол-гимнастики / Н. Л. Мальшева ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. — Минск : БГУФК, 2010. — 20 с.

Материал поступил в редакцию 18.02.2014 г.

УДК 378.094.371.388

Т. Ю. Хижняк

О. Б. Полевикова, кандидат педагогических наук
Херсонский государственный университет, Херсон, Украина

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Проблема развития творчества и творческих способностей детей волновала в разные времена не только известных педагогов, но и исследователей, мыслителей, философов, учёных. Если говорить о творчестве ребёнка, следует отметить, что дети зачастую не создают нечто совершенно новое, но создание, открытие субъективно нового для ребёнка уже является проявлением творчества. Работа не по шаблону, не по образцу является показателем развитых творческих способностей. Творчество является одним из средств повышения эмоционального тонуса личности, закрепления комплекса эмоционально-волевой регуляции, а главное — актуализации положительной гаммы переживания, которая сопровождает эффективный труд: переживания радости от сделанного, достигнутого, чувство уверенности в своих силах, в своём творческом потенциале и творческих способностях.

Развитие творчества у дошкольников является важным не только потому, что задачей современного образования является формирование личности, но и потому, что человек, который умеет творчески мыслить, в нестандартных ситуациях всегда найдёт выход, ему будет легче адаптироваться в жизни. Поэтому обеспечение каждому ребёнку использования своего творческого потенциала является одной из приоритетных задач как общеобразовательных, так и внешкольных учреждений.

Основная часть. Творчество определяется как деятельность человека, создающая новые материальные и духовные ценности, обладающие новизной и общественной значимостью. Философия в широком смысле под «творчеством» понимает необходимое условие развития материи, образования её новых форм, вместе с возникновением которых меняются и сами формы творчества. По сути, творчество — это «способность создавать любую принципиально новую возможность» [1].

Творчество — не сплошное и непрерывное движение. В нём чередуются подъёмы, застои, спады. Высшей точкой творчества, его кульминацией является вдохновение, для которого характерен особый эмоциональный подъём, ясность и выразительность мысли, отсутствие субъективного переживания, напряжения. П. И. Чайковский писал о своём творческом положении: «...другой раз является совершенно новая самостоятельная музыкальная мысль. Откуда она — непроницаемая тайна. Сегодня, например, с утра я был охвачен тем непонятным огнём вдохновения, благодаря которому я знаю заранее, что всё написанное мной сегодня будет иметь свойство западать в сердце и оставлять в нём впечатление, которое неизвестно откуда берётся» [2].