

	в) командное задание на правильную подачу мяча.	10-12 мин	внимание на точное движение рукой вперед. Рука поднимается вперед, на уровне пояса, тяжесть тела переносим на впереди стоящую ногу. Выигрывает команда выполнившая большее количество подач. Засчитываются подачи, при которых мяч, попадает на площадку соперника.
1.	Заключительная часть Медленная ходьба по залу, дыхательные упражнения, расслабление мышц рук и ног.	3-5 мин 2-3 мин	
2.	Подведение итогов занятия	1-2 мин	Разучить комплекс из 4-6 упражнений для общего расслабления.
3.	Домашнее задание		

Список литературы

1. Ливадо Е.И. Лечебная физкультура в комплексном лечении миопии у детей. Автореферат канд. дисс. М.: 1977. 22 с.
2. Марчук С.А. 2004 Некоторые аспекты здоровьесбережения студенческой молодежи. //Теория и практика физической культуры. № 4. М.: 2004. С. 13-15.
3. Медвецкая Г.А. Профилактика близорукости и ее прогрессирования с помощью воздействия на аккомодационный аппарат глаза. Вестн. офтальмол., 1981. №5. С. 47-49.
4. Мотылянская Р.А., Якубовская А.Р. Антистрессовая пластическая гимнастика // Теория и практика физической культуры, 1991. № 5. С. 10-15.

Хабарова А.В., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Проблема сохранения здоровья молодежи в современных учебных заведениях: психолого-педагогический аспект

Здоровье человека это важная категория, приравниваемая к национальному достижению. Значимость разработки тематики сохранения и укрепления здоровья подростков обусловлена пониманием людьми важности

состояния здоровья для творческой, активной, социально-полезной и главное трудовой деятельности личности.

Сложная проблема современности – сохранение и укрепление здоровья, решить которую самостоятельно обучающиеся не в силах, для этого нужно скоординировать применяемые технологии обучения, соблюдать периодичность в организации циклов деятельности, увеличивать учебные возможности студентов, правильно распределить объем и структуру учебного материала в рабочем плане студента и т.д.

В практике работы образовательных учреждений преобладают однобокие подходы к проблеме здоровья, когда устраняют перегрузку домашними заданиями, концентрируют внимание на технологиях обучения, сохраняющих здоровье, на ослабленном зрении, на отдельных видах заболеваний.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся как педагогический процесс определяется сложными, множественными и разнонаправленными факторами, что затрудняет обнаружение в нем закономерных связей [1]. Разработка педагогической модели в ходе данной работы – система некоторых научных представлений. Модель имеет определенную структуру, точную фиксированную связь элементов.

Психолого-педагогическая модель сохранения и укрепления здоровья обучающихся в образовательных учреждениях разного типа и вида включает: ценности, цель, задачи, функции, аспекты, интерактивные формы, уровни отношения обучающихся к своему здоровью.

Для того чтобы верно сформировать процесс сохранения и укрепления здоровья у студентов, обучающихся в высшем профессиональном учреждении необходимо озвучить участников влияющих на формирование правильного мировоззрения студента о здоровье: сам учащийся, его семья, педагоги.

В модели, в соответствии с обоснованными субъектами процесса, выделяются четыре основных аспекта сохранения и укрепления здоровья обучающихся в образовательном учреждении: личностный, командный, образовательный, деятельностный аспекты [2].

Традиционные формы сохранения и укрепления здоровья обучающихся – это консультации, беседы, инструктажи, тренинги, семинары-практикумы, дни открытых дверей, конференции и др. [3]. Теоретическая часть сохранения здоровья студента, имеет модель трех уровней отношения обучающегося к своему здоровью: когнитивный, эмоциональный и поведенческий.

Приобщение студентов к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего, процесс его социализации и воспитания, осознания нового, более высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства [3].

Сегодня, образовательное учреждение высшего профессионального образования обладает огромным влиянием на сознание, подсознание, формирование личностных качеств, коммуникативных свойств студента; имеет возможность правильно направлять, помогать, управлять действиями студента в отношении здорового образа жизни и здоровья в целом. Здоровый образ жизни человека формируется общественными проявлениями и самим индивидом по важным критериям:

- социальным
- мотивационным
- агитационным
- психологическим
- физиологическим

От успешности формирования и закрепления в сознании принципов здорового образа жизни, зависит вся последующая деятельность человека.

Данная методика может применяться в образовательных учреждениях высшего профессионального образования.

Список литературы

1. Амонашвили Ш.А. Педагогика здоровья. М: Педагогика, 1990. 288 с.
2. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты. Школа здоровья. 2001. №1. С.48-59.
3. Добротворская С.Г. Ориентация школьников и студентов на здоровый образ жизни. Казань: КГУ. 2001. 156 с.