

психофизиологической, познавательной, музыкальной и физкультурной деятельностью исправляют общее недоразвитие речи за более короткие сроки.

Бородачева С. Е., Соцков Е. Ф.

Самарская государственная сельскохозяйственная академия,
п. Усть-Кинельский, г. Кинель, Самарская область, Россия

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ:
ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ**

Аннотация. Физическое и психическое здоровье необходимо рассматривать в динамике, а именно как процесс, изменяющийся на протяжении жизни человека. Способность организма сопротивляться воздействием вредных факторов, определяется генетическими особенностями адаптивных механизмов и характером их изменений.

Ключевые слова: студенты, здоровьесбережение, физическое воспитание.

Borodaheva S. E., Sockov Y. F.

Samara state agricultural Academy,

para. Ust-Kinelskiy, Mr. Kinel, Samarskaya obl., Russia

**HEALTH TECHNOLOGY IN EDUCATION: CHALLENGES
TO THE EFFECTIVENESS OF THE APPLICATION OF**

Abstract. The physical and mental health should be viewed in a dynamic sense, namely as a process, changing the course of human life. The body's ability to resist the influence of harmful factors is determined by the genetic features of the adaptive mechanisms and character of their changes.

Keywords: students, health-saving, physical education.

Эффективная организация образовательного процесса в современном вузе невозможна без использования индивидуально-дифференцированного подхода к студентам. Ведь физическое воспитание, включенное в систему образования, начиная с дошкольных учреждений, характеризует основу физической подготовленности студентов, то есть приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, создание условий для самореализации, удовлетворения образовательных потребностей каждого занимающегося в соответствии с его наклонностями, интересами и возможностями. Модернизация общего образования, направленная на повышение физического совершенствования студентов, требует от преподавателя высокого уровня профессиональной подготовки, поэтому он должен владеть арсеналом методологических подходов и технологий, широким спектром приемов и методов обучения.

Растущий организм молодого человека в силу особенностей своего развития особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды, а также дефициту жизненно важных питательных веществ и микроэлементов. Безусловно, на состояние здоровья студентов оказывают существенное влияние такие факторы как неблагоприятные социальные и экологические условия. Организм отвечает различными расстройствами на вредные воздействия физических излучений, профессиональными заболеваниями на неподготовленность к новым профессиям; нервно-психической неустойчивостью на информационные перегрузки и перенаселенность; чрезмерный шум в городах.

Поэтому необходим тщательный и комплексный научный анализ эффективности разнообразных форм организации здоровьесберегающего образовательного процесса.

Известно, что люди нередко устают и изнемогают не потому, что много работают, а потому, что плохо работают. К сожалению, формированию у студентов умения правильно работать, организовывать свой режим дня (учебный и внеучебный) с первого года поступления в вуз, уделяется недостаточно внимания. Возникновению утомления способствует и такой компонент умственной деятельности, как статическое напряжение: часто студенты проводят время без двигательной активности на занятиях и дома.

Таким образом, анализ режима дня учебной и внеучебной нагрузки студентов дает основание для решения проблем нормализации учебной нагрузки.

К здоровьесберегающим технологиям в образовании относится в первую очередь снятие эмоционального напряжения. Так, умственная работа непосредственно перед отходом ко сну затрудняет засыпание, приводит к так называемым ситуационным сновидениям, когда человек даже во сне продолжает решать нерешенную задачу, думать о прочитанном или написанном. В этих случаях нервная система не получает необходимого отдыха. В период напряженного умственного труда у людей обычно наблюдается сосредоточенное выражение лица, сжатые губы, напряженная шея, отмечено, что чем сложнее задача, тем выше напряжение мышц. Если процесс идет достаточно долго и монотонно, то кора головного мозга адаптируется к этим раздражителям, что приводит к ее торможению и работоспособность снижается.

Тонус и работа головного мозга поддерживаются в течении длительных промежутков времени и оптимизируется в тех случаях, когда сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с их последующим растяжением и расслаблением. Такой режим движения наблюдается во время ходьбы, бега, передвижения на лыжах, коньках, а также многих других физических упражнений, выполняемых с умеренной интенсивностью. Не менее важно и состояние мускулатуры человека, которое «помогает» нервной системе справиться с интеллектуальными перегрузками. Если человек после работы спал меньше обычного, тоническое напряжение мускулов увеличивается. Поэтому для успешной умственной работы необходим не только тренированный мозг, но и тренированное тело [1; 193].

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности.

Следовательно, если научить человека со студенческих лет ответственно относиться к своему здоровью, то в будущем у него больше шансов жить, не болея.

На занятиях физической культуры практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения студентов к своему здоровью. Сюда же можно отнести и профилактику травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением в различных бытовых ситуациях. В соответствии с программой профилактики основных факторов риска среди молодежи гиподинамической считается ситуация, при которой студент уделяет физическим упражнениям до 4 часов в неделю, то есть занимается только в рамках учебных занятий. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям 8–12 часов в неделю, а женщины 6–10 часов. Таким образом, чтобы выполнить указанный двигательный режим, необходима двигательная активность в объеме 1,5–2 часа в день [1; 155].

Следующим условием создания полноценной среды является наличие оздоровительной инфраструктуры: наличие зала для занятий ЛФК; медицинский кабинет, спортивные залы, оснащенные современными тренажерами.

Здоровьесберегающая деятельность вуза - это диспансеризация; профилактические прививки; врачебно-педагогический контроль и самоконтроль; дни и недели здоровья; спортивные праздники; участие в районных и областных спортивных соревнованиях; лекции о здоровом образе жизни.

В настоящее время здоровьесберегающие технологии играют важную роль в общей системе образования. Они являются результатом физической подготовленности и степени совершенствования двигательных умений и навыков, высоким уровнем развития жизненных сил, спортивных достижений, эстетическим, нравственным, интеллектуальным развитием.

Литература

1. *Ильнич, В. И.* Физическая культура студента: учебное пособие / В. И. Ильнич. – Москва: Гардарики, 1999.

2. *Селевко, П. К.* Современные образовательные технологии: учебное пособие / П. К. Селевко. – Москва: Народное образование, 1998.

Бубунаури А. Т., Михайлова С. А., Осипов А. Ю., Шнаркин С. М.

Институт физической культуры, спорта и туризма
Сибирского федерального университета,
Красноярск, Россия

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ, КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Одним из необходимых условий, для достижения физического и социального благополучия современной молодежи, является достаточный уровень выносливости студентов к различным физическим нагрузкам. Для увеличения данного уровня авторы советуют увеличивать ежедневный уровень двигательной активности молодых людей.

Ключевые слова: выносливость, здоровье, физическая культура, студенты.

Bubunaury A. T., Mikhaylova S. A., Osipov A. Yu., Shnarkin S. M.

Institute of physical culture, sports and tourism
Siberian federal university,
Krasnoyarsk, Russia

PROGRESS OF ENDURANCE, AS A NECESSARY CONDITION STRENGTHENING OF HEALTH OF STUDENTS

Abstract. One of necessary conditions, for achievement of physical and social well-being of modern youth, the sufficient level of endurance of students to various physical activities is. For an increase of the given level authors advise to increase a daily level of impellent activity of young men.

Keywords: Endurance, health, students, physical training.

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье, как физическое, духовное и социальное благополучие, а не только отсутствие заболеваний или дряхлости. Это определение охватывает все направления деятельности органов охраны общественного здоровья, включая профилактику возникновения заболеваний, их лечение в том случае, когда, несмотря на предпринятые меры, заболевание всё же наступило и реабилитацию людей, перенёвших заболевание. Важнейшей предпосылкой благополучия является наличие соответствующих физиологических резервов организма человека, высокий уровень его функциональной готовности к трудовой и социальной деятельности [3; 44].