

2. Юрченко О.Н. Функциональные возможности организма первоклассников с нарушениями речи при адаптации к учебным нагрузкам / О.Н. Юрченко, Л.К. Бусловская //Научные ведомости: серия естественные науки. Белгород – 2012. - №15(134). – С. 96-102.

3. Физиология развития ребенка (теоретические и прикладные аспекты) / Под ред. М.М. Безруких, Д.А. Фарбер – М.: Издательство НПО «Образование от А до Я», 2000.-319 с.

**Домахина А.В., Кропотухина О.С.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

### **РОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ**

Здоровье – это способность сопротивляться болезням, приспособливаться к окружающей среде, предрасположенность к самосохранению и саморазвитию. Состояние здоровья зависит не только от внешних условий, но и от собственного отношения к здоровью. Например, В.Дикуль работая в цирке, повредил позвоночник и на многие годы оказался парализованным. Специальными упражнениями, потребовавшими огромных усилий воли, он восстановил свое здоровье. Позднее В. Дикуль продолжил выступления в цирке, удивляя зрителей своей необычайной силой.

Хорошее здоровье не исключает наличия в организме человека еще не проявившегося болезнетворного начала. Распространено понятие «практически здоровый человек» - это состояние, при котором возможно имеющиеся в организме патологические изменения не сказываются на самочувствии и не отражаются на его жизни и работоспособности. В целом, можно сказать, что здоровье выступает комплексной категорией, отражающей адаптационные возможности организма во взаимоотношениях с внешней средой.

Факторы, оказывающие влияние на здоровье: место проживания, возраст, пол, занятость (профессия), вероисповедание, образование, вес, образ жизни и поведение, семейные отношения, материальный доход, генетическая наследственность, социальные отношения, уровень культуры, доступность услуг здравоохранения.

Мы бы хотели выделить следующие типы сохранения и укрепления здоровья:

Здоровьесберегающие - создающие безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательных учреждениях, решающие задачи рациональной организации образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей и гигиенических требований), соответствия учебной и физической нагрузки возможностям учащегося.

Оздоровительные - технологии, направленные на решение задач укрепления физического здоровья учащихся, повышение потенциала (ресурсов) здоровья: физическая подготовка, физиотерапия, закаливание, гимнастика, массаж и др.

Технологии обучения здоровью - гигиеническое обучение (правильное питание, уход за зубами), обучение жизненным навыкам (управление эмоциями, разрешение конфликтов и др.), профилактика травматизма, профилактика злоупотребления психоактивными веществами, половое воспитание. Такие технологии реализуются путем включения соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла («Основы безопасности жизнедеятельности», «Биология», «Граждановедение» и др.), введения в «вариативную» часть базисного учебного плана новых предметов («Расти здоро-

вым», «Твое здоровье», «Педагогика здоровья» и др.), организации факультативного обучения и дополнительного образования.

Воспитание культуры здоровья - воспитание у учащихся личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи, сообщества физическое воспитание. Осуществляется через факультативные занятия по развитию личности учащихся (воспитание чувства уверенности в себе и самоуважения), внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы, реализацию детских и молодежных проектов, волонтерское движение.

Проблема сохранения и укрепления здоровья, формирования особого отношения к здоровью как к самостоятельной ценности на современном этапе развития российского общества весьма значима. Мы считаем, что важнейшим звеном социализации подрастающего поколения должно стать образовательное учреждение, где формируется как индивидуальное здоровье личности, так и здоровье всего общества. Сохранить и укрепить здоровье поможет умение применять здоровьесберегающие технологии. Работа образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья учащихся только тогда сможет считаться полноценной и эффективной, когда в полной мере, профессионально и в единой системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

#### *Библиографический список*

1. Организация работы по сохранению и укреплению здоровья школьников // [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://polevooe-school.usoz.ru/publ/pedagogicheskie\\_sovety/organizacija\\_raboty\\_po\\_sokhraneniju\\_i\\_ukreple2](http://polevooe-school.usoz.ru/publ/pedagogicheskie_sovety/organizacija_raboty_po_sokhraneniju_i_ukreple2) (дата обращения: 23.10.2013 г.).

2. Основные направления деятельности по укреплению здоровья школьников в образовательных учреждениях // [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://citoweb.yspu.org/link1/metod/met92/node14.html> (дата обращения: 13.10.2013 г.).

3. Роль здорового образа жизни в сохранении и укреплении здоровья учащихся общеобразовательной школы // [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://schs208.mskobr.ru/conditions/security/rol\\_zdorovogo\\_obraza\\_zhizni\\_v\\_sokhranenii\\_i\\_ukreplenii\\_zdorov\\_ya\\_uchawihsy\\_a\\_obweobrazovatel\\_noj\\_shkoly/](http://schs208.mskobr.ru/conditions/security/rol_zdorovogo_obraza_zhizni_v_sokhranenii_i_ukreplenii_zdorov_ya_uchawihsy_a_obweobrazovatel_noj_shkoly/) (дата обращения: 13.10.2013 г.).

**Домахина А.В., Терешкин А.Ф.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ I И II КУРСОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

В настоящее время актуальной является проблема укрепления здоровья и физической подготовленности молодежи. Учебная деятельность студентов связанная с большим объемом научной информации, которая требует от них большой умственной загруженности. Это приводит к физической детренированности организма, снижению умственной и физической работоспособности. В связи с этим было проведено данное исследование с целью выявления проблемы и наиболее эффективных путей её решения.

В исследовании принимали участие студенты I и II курсов, занимающиеся физической культурой по учебной программе. Всего было обследовано по 15 девушек с