

*А.В. Латышев*

На сегодняшний день тема здоровья актуальна для людей любого возраста. Особенно важна она для студенческой молодежи, связано это с тем, что на момент поступления в вуз большое количество поступающих уже имеют не мало проблем со здоровьем: заболевания опорно-двигательного аппарата, которые связаны с малоподвижным образом жизни; нарушение осанки, плоскостопия; снижение зрения, вследствие малой освещённости помещения; нервно психические расстройства, которые могут быть связаны с перегрузкой учебными занятиями. Согласно литературным данным на момент поступления уже 20–25 % студентов относятся к специальной медицинской группе, а 10–15 % имеют право не посещать занятия по физической культуре по состоянию здоровья [1].

В связи с этим, основная задача университета на занятиях по физической культуре – создать здоровьесберегающую среду на занятиях, сформировать мотивацию и потребность в здоровом образе жизни, обеспечить необходимыми знаниями с целью повышения умственной и физической работоспособности [2].

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это комплекс мер, который включает в себя взаимодействие всех факторов образовательных сфер, направленных на сохранение и улучшение здоровья на протяжении всего учебного процесса.

Главными направлениями таких технологий в университетах являются:

- Распланированные занятия по физической культуре, которые обеспечат здоровое развитие студентов;

- Эффективная организация учебных занятий согласно санитарным нормам;

- Формирование мотивации и потребности в здоровом образе жизни.

В том случае, если здоровьесберегающая среда благоприятна, то происходит формирование гармонично развитой личности. А как известно, личности, которые здоровы и духовно и физически наиболее быстрее усваивают новую информацию, а также лучше осваивают новые виды деятельности. В связи с чем здоровьесберегающие технологии в области физического воспитания имеют огромное значение. Также можно подчеркнуть, что здоровьесбережение во многом зависит от творческого подхода педагога, ведь его задача замотивировать студентов/учащихся к регулярным занятиям спортом, а также к ведению здорового образа жизни.

Таким образом на занятиях по физической культуре рекомендуется использовать следующие здоровьесберегающие технологии:

- За пол часа до окончания занятий по физической культуре должен достигаться пик интенсивности всех упражнений и игр;

- Особенное внимание должно уделяться физическим упражнениям, выполнение которых будет способствовать совершенствованию базовых двигательных навыков человека;

- В конце занятия рекомендуется проводить физические упражнения на расслабление.

#### **Список использованных источников**

1. Караваев Ф.Ф. Психологическое здоровье и здоровьесберегающие технологии в образовании. Журнал «Психопедагогика в правоохранительных органах», 2014.

2. Караваев Ф.Ф. Психологическое здоровье и здоровьесберегающие технологии в образовании. Журнал «Психопедагогика в правоохранительных органах», 2014.