

Сухих А.С., Шашков А.А., Бабич О.В.
Российский государственный профессионально-педагогический университет г. Екатеринбург, Россия

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Проблемой состояния здоровья учащейся молодежи в последнее время заинтересовалось много исследователей. Общеизвестен тот факт, что подростки, поступая в средние и высшие учебные заведения, уже имеют колоссальный набор заболеваний. Очень важно субъективное мнение студентов о состоянии своего здоровья, где большинство учащихся выделили зависимость здоровья от образа жизни, который они ведут.

Анализ здоровья и физической подготовленности молодежи показывает, что в настоящее время среди студентов растет заболеваемость, снижается уровень физической подготовленности студентов I курсов. Увеличивается численность студентов полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья и количество занимающихся отнесенных к специальной и подготовительной медицинским группам.

Выраженное ухудшение здоровья студентов требует поиска новых, действенных средств и методов для решения проблемы укрепления физического и духовного здоровья молодежи, формирования здорового образа жизни. Известно, что одним из определяющих факторов здоровья человека является его двигательная активность.

В настоящее время в вузах все более актуальным становится внедрение здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий. Большие учебные нагрузки, «сидячий» образ жизни, неполноценное питание, наряду с вредными привычками и недостатком двигательной активности, ведут к увеличению заболеваемости среди молодежи и, как следствие, к снижению успеваемости и социальной адаптивности в обществе. В контексте этого, одной из приоритетных задач образовательных учреждений становится задача воспитания у молодежи позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающая технология – это центрированная на студентах альтернатива традиционному профессиональному образованию, акцентирующая внимание на сохранении и укреплении их здоровья. Данная технология предусматривает формирование у студентов когнитивных и поведенческих компетентностей, значимых для укрепления здоровья, внутренних стандартов, сопряженных с социально-приемлемыми нормами и правилами поведения; развитие у них самоэффективности в творческой деятельности (убежденность человека в том, что ему по силам поведение, требуемое для достижения преследуемого результата) и

способностей к саморегулируемому изменению.

По характеру действия здоровьесберегающие технологии могут быть подразделены на:

Защитно-профилактические, направленные на защиту человека от неблагоприятных для здоровья воздействий.

Компенсаторно-нейтрализующие, позволяющие восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной деятельности или, хотя бы частично нейтрализующие негативные воздействия.

Стимулирующие, позволяющие активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния.

Информационно-обучающие, которые обеспечивают информирование о здоровье и способах его сохранения, воспитывают культуру здоровья, обучают навыкам здоровья.

Главными направлениями здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений являются:

рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;

проведение ежегодной диспансеризации студентов;

рациональная организация двигательной активности студентов, включающая предусмотренные программой занятия физкультурой, динамические перемены и активные паузы в режиме дня, а также спортивно-массовую работу;

организация рационального питания студентов;

система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Здоровье – это главная человеческая ценность, сохранение и приумножение которой становится первейшей обязанностью человека. Здоровье – дело не только личное, но и общественное.

Нами были проведены исследования состояния здоровья, быстроты и выносливости, анализируя результаты которых, мы пришли к выводу, что первые курсы идут в вуз хоть и не с совершенным здоровьем, но в то же время с достаточно неплохим и в неплохой физической форме.

После медицинского обследования все первокурсники смогли узнать свою группу здоровья. Результаты оказались таковы:

специальная группа: 15,625% от всей группы – это 5 человек;

подготовительная группа: 53,125% - это 17 человек;

основная группа: 25% - это 8 человек;

студенты, освобожденные от занятий физической культуры: 6,25% - это 2 человека.

Больше половины студентов двух групп первого курса имеют подготовительную группу здоровья, а остальная половина имеет либо специальную, либо основную группы здоровья.

Были также протестированы показатели быстроты и выносливости у студентов первого курса. Результаты оказались таковыми:

Быстрота (бег на 30 метров):

Низкий уровень: 0%;

Уровень ниже среднего: 13% - 4 человека;

Средний уровень: 7% - 2 человека;

Уровень выше среднего: 10% - 3 человека;

Высокий уровень: 70% - 21 человек.

Быстрота (бег на 100 метров):

Низкий уровень: 17% - 5 человек;

Уровень ниже среднего: 27% - 8 человек;

Средний уровень: 43% - 13 человек;

Уровень выше среднего: 7% - 2 человека;

Высокий уровень: 7% - 2 человека.

Выносливость (бег на 1000 метров):

Низкий уровень: 35,5% - 11 человек;

Уровень ниже среднего: 29% - 9 человек;

Средний уровень: 26% - 8 человек;

Уровень выше среднего: 3% - 1 человек;

Высокий уровень: 6,5% - 2 человека.

Выносливость (бег на 2000 метров у девушек, на 3000 метров у юношей):

Низкий уровень: 29% - 5 человек;

Уровень ниже среднего: 53% - 9 человек;

Средний уровень: 12% - 2 человека;

Уровень выше среднего: 6% - 1 человек;

Высокий уровень: 0%

Из этого можно сделать вывод, что большинство студентов данного первого курса скорее «взрывные» - у них больше развита быстрота, что проявляется в беге на короткие дистанции, нежели выносливость. Лишь немногие смогли показать средний, либо высокий уровень в беге на 1000 метров, либо 2000 метров у девушек и 3000 метров у юношей.

Тазтдинова О.В.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №64 г.
Нижний Тагил, Свердловская область, Россия

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация. Главными задачами современной школы являются: