

Библиографический список:

1. Веретенникова, С.А. Ознакомление дошкольников с природой [Учеб. для пед. уч-щ по спец. «N2002 «Дошк. Воспитание» и «N2010 «Воспитание в дошк. учреждениях»] / С.А. Веретенникова. – М.: Просвещение, 1983. – 255 с.
2. Баенская, Е.Р. Аутичный ребенок. Пути помощи / Е.Р. Баенская, О.С. Никольская, М.М. Лилинг. – М.: Центр традиционного и современного образования «Теревинф», 1997. – 227 с.
3. Лебединская, К.С. Дети с нарушениями общения: Ранний детский аутизм / К.С. Лебединская, О.С. Никольская, Е.Р. Баенская [и др.]. – Москва, 1989. – 95 с.
4. Лютова, Е.К. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – М., 2000. – 192 с.
5. Тюмасева, З.И. Генезис проблемы формирования культуры природолюбия / З.И. Тюмасева, В.В. Зотов. – Педагогическое образование и наука. – 2003. – № 4. – С. 49–51.

Догоров Ю.П., Плечева И.И., Бабич О.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университетг. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ИННОВАЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности отношения молодежи к здоровому образу жизни и пути формирования здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, формы и методы формирования здорового образа жизни

Проблемы формирования и ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) молодежи в последнее время приобрели особую актуальность. Укрепление здоровья подрастающего поколения и профилактика заболеваний считаются одними из приоритетных задач здравоохранения и образования. Так, некоторые исследователи (Гусева Н.А., Шилько В.Г.) видят решение проблемы здоровьесбережения в создании на базе учебных заведений кабинетов фитотерапии, физиотерапии, массажа, лечебной физкультуры; другим ученым (Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсене-

ва А.П.) представляется целесообразно усилить работу по диагностике и коррекции физического и психического здоровья; третьи (Лубышева Л.И., Бальсевич В.К., Железняк Ю.Д., Трутнева Е.А.) предлагают усилить контроль над соблюдением санитарногигиенических требований к организации учебного процесса

Однако результаты медицинских осмотров студенческой молодежи свидетельствуют о том, что система высшего образования не в полной мере обеспечивает здоровье учащихся. Большинство авторов (Васенков Н.В., Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А., Кучма В.Р., Штих Е.А.) отмечают, что в последнее десятилетие уровень здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи ухудшился. По данным их исследований, на первый курс вузов ежегодно поступают до 88% молодежи с отклонениями в состоянии здоровья; почти 20% студентов различных высших учебных заведений имеют избыточный вес, около 50% – отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; среди хронических заболеваний лидируют патологии органов дыхания, сердечно-сосудистой, нервной систем и органов чувств. Количество студентов с отклонениями здоровья к старшим курсам возрастает от 19 до 24,5%. Не в состоянии сдать контрольные нормативы 50–60% студентов

В связи с этим ряд ученых ведет поиск наиболее эффективных форм и методов формирования ЗОЖ студенческой молодежи путем совершенствования системы физического воспитания, предлагая различные способы ее модернизации, интенсификации, оптимизации. Можно сказать, что проблема сохранения здоровья подрастающего поколения в настоящее время осознается как педагогическая. В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» образовательные учреждения имеют право самостоятельно с учетом своих уставов, местных условий и интересов обучающихся определять формы занятий физической культурой и средства физического воспитания, методы и продолжительность учебных занятий на основе государственных образовательных стандартов. Однако существующее разнообразие вузовских учебных программ по физической культуре совершенно не делает акцент на воспитание у студентов приоритета здоровья как одной из важнейших человеческих ценностей. Учебные программы и планы не включают разделы обучения здоровой жизнедеятельности: оптимальной двигательной активности и тренировке иммунитета, рациональному питанию и психофизической саморегуляции, закаливанию и правильной организации режима труда и отдыха. Кроме того, в современной системе физического воспитания в вузе в основном практикуется преподавание в режиме готового знания, то есть преподнесение знаний в готовом виде. При таком способе преподаватель физической культуры предлагает определенный набор заданий, выдает стандартную информацию для восприятия и воспроизведения; оценка двигательных умений и

навыков зачастую осуществляется на основе нескольких показателей стандартных нормативов, в которых не учтены личные достижения студента, нет ссылок на возрастные характеристики, отсутствуют промежуточные баллы. Массовая физическая культура и оздоровление населения

Исследование некоторых составляющих ЗОЖ показало, что динамика отношений к нему неуклонно идет вниз. Во-первых, у большинства первокурсников отсутствует положительный опыт занятий физической культурой. Во-вторых, очень низкий уровень знаний теории и методики физической культуры. В-третьих, не воспитана потребность в соблюдении норм здорового образа жизни, самосовершенствовании и самовоспитании. В-четвертых, отсутствует чувство личной ответственности за недостаточный багаж двигательных умений и навыков, низкие физические кондиции.

Математический анализ состояния здоровья первокурсников показал, что процент студентов, посещающих по состоянию здоровья специальную медицинскую группу, растет из года в год. На первом месте заболевания, связанные с низкой двигательной активностью, – сердечно-сосудистые. Выделен ряд студентов, не интересующихся своим здоровьем и не знающих о существующих проблемах.

Базовые характеристики личности студента, такие как: способность к познанию и самопознанию, потребности высшего уровня, ценностные отношения способствуют переоценке студентами смыслов собственной жизнедеятельности, осуществлению потребности в достижении, признании, реализации своих разнообразных способностей, в том числе по изменению образа жизни. Эти мероприятия могут позволить повысить мотивацию к занятиям физической культурой.

Библиографический список:

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Учение о здоровье и проблемы адаптации. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2000. – 204 с.
2. Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: учеб. пособие / В.М. Выдрин. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – 2001
3. http://vk.com/doc41859387_340478238?hash=8aa5d075884596da2c&dl=c28437070bbc55bfbc