

3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 50 с.

4. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура. М.: Тесей, 2003. – 46 с.

**Малкина С.Е., Кутейников В.А.**

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,  
г. Стерлитамак

### **Проблема сохранения и укрепления здоровья современных студентов вузов**

Одной из самых важных составляющих комфортного существования человека, движущей силой его жизнедеятельности, личностного роста, а также и успешности, как в профессиональной сфере, так и в повседневной жизни является, безусловно, хорошее здоровье. В современном мире, к очень большому сожалению, происходит ухудшение здоровья большинства молодёжи, уровень заболеваемости растёт, увеличивается недостаточность физических нагрузок, занятий физической культурой и оздоровительных и спортивных мероприятий. Всё это осложняется малоподвижным образом жизни, долгим пребыванием в закрытых помещениях, ещё и вредными привычками [2].

В последнее время можно заметить о безответственном отношении молодёжи к укреплению и сохранению своего здоровья, отсутствию представлений о первостепенной ценности здоровья наряду с общечеловеческими ценностями, выступающими основой осознанной активности по его сохранению и укреплению.

Несмотря на то, что утверждают медики, психологи, педагоги и социологи о значимости здоровья человека, который должен активно жить, а не существовать в современных условиях, то проблема здоровья человека была, есть и будет актуальной во все времена.

Здоровье, безусловно, зависит как от внешних условий и нашего образа жизни, так и от индивидуального отношения человека к сбережению своего здоровья. Путь каждой личности к здоровому образу жизни осуществляется

индивидуально для каждого человека. Но при этом должно, конечно же, учитываться личностная позиция человека по отношению к укреплению и сохранению своего здоровья, здоровье должно пониматься как важная и неотъемлемая ценность нашей жизни, также должна и пониматься индивидуальная ответственность перед собой за сохранение своего же здоровья.

Необходимо учесть, что в основном учёные рассматривают состояние здоровья всех студентов, дают им оценку и диагностируют здоровье всех студентов, также предлагают им системы, которые помогут сохранить и сберечь своё здоровье от внешних негативных факторов, которые очень вредны для здоровья человека. Также помочь студентам оградить от вредных привычек, которые также наносят огромный вред здоровью. Однако формирование адекватного отношения к здоровью студентов уделяется очень мало внимания [1].

Возникает необходимость к действиям студентов, которые должны характеризоваться наличием каких-либо мотиваций и потребностей в укреплении и сохранении собственного здоровья, которые способствуют полноценной жизни и деятельности, а также и возможности реализовать свой личный, творческий, профессиональный потенциал, достижению успеха в жизни, так как современный социум предъявляет будущим специалистам требования осознанного саморазвития и самосовершенствования [4].

Сегодня у всех педагогов, психологов, медиков и родителей стоит очень важная задача – это сохранение, поддержание и улучшение здоровья современной молодёжи.

Конечно же, здоровье формируется у детей с раннего возраста. В дошкольных образовательных учреждениях и школах должны проводиться разминки, различные физкультминутки, соревнования, игры, подвижные мероприятия. Также педагоги должны обязательно проводить беседы с детьми о здоровом образе жизни, о вреде курения, распития спиртных напитков, наркотиков и других вредных привычках. В основном, дети подражают своим

родителям, например, если в семье ребёнка кто-то курит, то ребёнку тоже будет интересно попробовать, и он будет стремиться это сделать, а в итоге – ребёнок имеет вредную привычку и нанесение вреда своему здоровью [5].

Изучение вопросов здоровья, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья студентов своевременно и необходимо. На первый план должно выдвигаться образование по сбережению здоровья, формироваться и закладываться основополагающие и специфические знания, умения и навыки в области укрепления и сохранения здоровья, как студентов, так и детей, потому что именно у детей в раннем возрасте, как правило, закладываются манеры поведения, привычки. В данном случае особенно важным является определение педагогических условий формирования готовности студентов к сохранению и укреплению здоровья, где основным становится желание, интерес включения в активную деятельность, формирующее ответственное отношение к себе и к своему здоровью [3].

В заключении хочу сказать, что здоровье детей зависит только от того, что заложат им взрослые.

#### *Список литературы*

1. Айзман, Р.И. Роль учителя в формировании и мониторинге здоровья обучающихся / Р.И. Айзман, Е.Ю. Плетнева // Здоровьесберегающее образование. – 2010. – № 5(9). – С. 93-98.
2. Бороненкова, Л.С. Формирование учебной социальной компетентности у студентов на занятиях по физической культуре / Л.С. Бороненкова // Среднее профессиональное образование. – 2011. – № 1. – С. 31-33.
3. Габриелян, К.Г. Категория «индивидуальное здоровье» в студенческих представлениях: гендерная дифференциация / К.Г. Габриелян, Б.В. Ермолаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 3. – С. 30-49.
4. Гуров, А.Е. Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях начального и среднего профессионального образования / А.Е. Гуров // СПО. – 2010. – № 8. – С. 43-47.
5. Кирпа, А.И. Механизм внедрения технологий здоровьесбережения в образовательные учреждения РФ / А.И. Кирпа // Здоровьесберегающее образование. – 2010. – № 1. – С. 81-83.