

Проблема сохранения и укрепления здоровья современных студентов вузов

Независимо от того, насколько совершенна медицина, она не может спасти всех от всех болезней. Человек является создателем своего собственного здоровья, за которое он должен бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, темперамент, физические упражнения и спорт, соблюдать правила личной гигиены, одним словом, разумно достичь истинной гармонии здоровья.

Здоровье – это первая и самая важная потребность человека, определяющая его способность работать и обеспечивать гармоничное развитие личности. Это самая важная предпосылка познания окружающего нас мира, самоутверждения и человеческого счастья. Активная долгая жизнь является важной составляющей человеческого фактора.

Решение проблемы сохранения и развития здоровья определяется, в первую очередь, значимостью формирования культуры и культа здоровья среди населения. В то же время, о чем свидетельствуют результаты огромного количества исследований, первое место занимает проблема здорового образа жизни.

Приобщение студентов к здоровому образу жизни следует считать глобальной проблемой. Реализацию части этой проблемы могут взять на себя кафедры физического воспитания ВУЗов.

Физическая культура – особая, самостоятельная часть общей культуры народа. Физическая культура как часть общей культуры общества – это совокупность достижений и материальных средств, формирующих человека с гармоническим развитием физических, духовных сил и крепким здоровьем.

Физическая культура – обширное социальное явление. Ее структуру составляют организационные формы: физическое воспитание, спорт,

физическая рекреация, двигательная реабилитация. При этом каждая форма выполняет свои функции: физическое воспитание – освоение, спорт – совершенствование, физическая рекреация – сохранение, двигательная реабилитация – восстановление физических и духовных кондиций человека. Поэтому надо различать два понятия: «физическая культура» – часть общей культуры общества, а занятия «физической культурой» – лишь форма двигательной активности человека [1].

Физическое воспитание – система воспитания, дающая человеку знания о своем организме, средствах целенаправленного воздействия на физическое состояние, сохранение и укрепление здоровья, а также формирующая у него потребность в физическом совершенствовании, в активных занятиях физическими упражнениями и спортом. В различные возрастные периоды жизни человека физическое воспитание имеет свои задачи и особенности. В общей системе воспитания физическое воспитание вносит главный вклад в улучшение физического развития человека. Целью физического воспитания в ВУЗе является формирование физической культуры студента. Эта цель достигается через решения воспитательных, образовательных и оздоровительных задач [2].

Формирование физической культуры студента базируется на личной физической культуре. В личную физическую культуру человека входит интеллектуальная сторона личности (знания, умения, навыки, интересы и ценностные ориентации в сфере физической культуры), а также деятельностная сторона личности (систематическое добровольное выполнение физических упражнений, гигиенических и закаливающих процедур).

В основе физкультурной деятельности, лежит мотивационно-потребностный компонент [4]. Специалисты считают, что можно принять следующую классификацию мотивов занятий физическим воспитанием:

1. Результативные мотивы.
2. Процессуальные мотивы.
3. Зачетные мотивы

4. Мотивы благополучия.

5. Мотивы избегания неприятностей.

6. Социально–значимые мотивы: быть здоровым, готовым к высокопроизводительному труду.

Такая классификация мотивов отражает направленность студента на отдельные стороны занятий физической культурой.

Для того чтобы сделать студента субъектом физкультурной деятельности, сформировать его личностные мотивы и культуру, педагог, должен помочь ему соизмерять цели со своими возможностями. Помочь в выяснении сильных и слабых сторон, заняться самоанализом. Определить конкретные действия для того, что бы добиться поставленной перед собой цели.

Самое важное в воспитании личной физической культуры молодежи, как основы оздоровления нации – это создание условий для занятий теми видами спорта, которые интересуют молодежь, каждого человека в силу его психофизиологических, биологических и личностных особенностей [3].

Деятельности кафедры «Физической реабилитации, спортивной медицины с курсом физического воспитания и здоровья» в Харьковском национальном медицинском университете уделяется большое внимание. По нашему мнению массовая физическая культура и спорт наряду с решением задач узкоспециальных (физкультурно-спортивных) способна решить проблему социальной разобщенности студентов.

Профессорско-преподавательский состав кафедры понимает физическую культуру гораздо шире, чем просто оздоровительные и спортивные тренировки. Физическая культура – это и могучее средство нравственного совершенствования, это и испытание психических и функциональных возможностей, это и возможность повышения эрудиции, как общей, так и специальной. И, конечно, (сегодня это как никогда весьма актуально) решение проблемы досуга, здорового образа жизни современной молодежи.

Результатом образования в области физической культуры должно стать создание устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному стилю жизни,

формирование потребности в физическом самосовершенствовании. Регулярные и эпизодические занятия оздоровительной физической культурой положительно связаны с другими компонентами здорового образа жизни.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.

При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания. Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств, способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень, неплохо, стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Одним из важнейших факторов внешней среды является пища, которая переходит во внутреннюю среду организма и участвует во всех жизненных процессах [6]. Питание — это средство поддержания жизни, роста, развития и работоспособности человека. А рациональным питанием считают то, которое соответствует потребностям организма и производимым им энергетическим затратам.

Основным принципом рационального питания является его сбалансированность и правильный режим. Для нормального функционирования организму необходимы семь основных элементов питания. Длительное отсутствие даже одного из них может привести к серьезным нарушениям здоровья. Расположим их по важности для организма:

Вода. По разным теориям в сутки нам требуется от 1,5 до 3 литров воды. Не забывайте, по массе мы в основном состоим из воды, поэтому для нормальной жизнедеятельности нам надо достаточно много воды.

Белок. Это основной строительный материал для нашего организма.

Углеводы. Это основное топливо для нормальной жизнедеятельности

Жиры. Жиры очень важный элемент в нашем питании. Они выполняют функцию строительного материала в организме и функцию аккумуляции энергии.

Клетчатка. Непосредственно организмом не усваивается и в обменных процессах не участвует. Но выполняет жизненно важные функции в организме.

Витамины. Микроэлементы. Витамины и микроэлементы, жизненно необходимые организму элементы.

Многолетней практикой выработаны следующие правила рационального питания.

Свежеедеие. Наиболее полезны свежие растения. Лежалое и подсохшее менее ценно. Нельзя оставлять приготовленную пищу даже на несколько часов. В ней начинают идти процессы брожения и гниения. Поэтому съесть ее необходимо сразу же.

Сыроядение. Издавна считалось, что в сырых растениях содержится наибольшая живительная сила.

Разнообразие пищи. Чем больше разных продуктов включено в рацион, тем больше физиологически активных веществ поступает в организм. Это особенно важно в связи с тем, что при умственной нагрузке потребность в них увеличивается, а аппетит часто снижен.

Определенное чередование продуктов. Оно вытекает из предыдущего и указывает на то, что нельзя долго использовать одно и то же блюдо или продукт.

Сезонность питания. Весной и летом нужно увеличить количество растительной пищи. В холодное время добавить в рацион продукты, богатые белками и жирами.

Ограничение в пище. Исследования показывают: менее работоспособны, более подвержены усталости именно те, кто много ест.

Максимум удовольствия от еды. Для этого, прежде всего, нужно отказаться от спешки, хотя бы на время приема пищи. Следует, кроме того, навсегда отказаться от привычки выяснять отношения за едой, а также читать.

Определенные сочетания продуктов. Есть несовместимые блюда, и это обязательно следует учитывать. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике развиваются повышенное брожение, и гниение пищи и происходит отравление образующимися вредными веществами.

Избегать диетических стрессов (резких смен режима питания, вызывающих значительное напряжение адаптационных механизмов), т.е. нельзя один день питаться впроголодь, а на другой есть до отвала.

В современных условиях проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи, формирования физической культуры личности требуют разработки новых подходов к построению процесса физического воспитания. В качестве позитивных моментов организации мер, направленных на сохранение здоровья, можно отметить:

1. Внедрение в практику научных основ ранней диагностики отклонений в состоянии здоровья, санитарно–гигиенических основ профилактики отклонений в состоянии здоровья студентов.

2. Оснащение учреждений образования современным медицинским оборудованием и создание условий для профилактики и предупреждения развития болезни на ранних стадиях.

3. Определены приоритетные направления совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях, обеспечение тесного взаимодействия учебного и вне учебного процесса физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей студентов в занятиях физическими упражнениями, спортом.

4. Формирование физической культуры личности студентов с учетом его индивидуальных способностей и мотивации.

5. Объективизация оценки уровня физического развития и подготовленности студентов.

6. Совершенствование врачебно–педагогического контроля над организацией физического воспитания в образовательных учреждениях;

7. Профилактика асоциального поведения студентов средствами физической культуры и спорта.

8. Оснащение образовательных учреждений учебно-спортивным оборудованием и инвентарем [5].

Физическая культура и спорт является эффективным средством сохранения и укрепления здоровья, физического развития, улучшения физической подготовленности и повышения работоспособности; достижения физического совершенства; формирования потребности в здоровом стиле жизни; поддержания жизненных и творческих сил людей.

Физическая культура и спорт расширяет круг общения людей, дает возможность сопереживать, развивает эстетическое и эмоциональное восприятие.

Спорт рассматривается как важное социальное средство приобщения молодежи к здоровому образу жизни и профилактической работе по предупреждению их возможного асоциального поведения, вредных привычек.

Реализация потребности в культурном досуге в настоящее время ограничена всеобщей коммерциализацией этой сферы общественной жизни. Необходимо продолжить работу по организации спортивных клубов и вовлечению в них на бесплатной основе студентов.

Список литературы

1. Головченко О.П. Формирование физической активности человека. Ч. II. Педагогика двигательной активности: Учебное пособие / О.П. Головченко. – Омск: Изд-во СибАДИ, 2004. –198 с.

2. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.

3. Лейфа А.В. К вопросу о физической культуре в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе / А.В. Лейфа // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 6. – С. 5–8.

4. Лошицкая Т.И. Мотивация современных студенток к занятиям физическими упражнениями / Т.И. Лошицкая // Сборник статей IX международной научной конференции, 23–24 апреля 2013 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2013. – С. 30–32.

5. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

6. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие / В.В. Чешихина, В.Н. Кулаков, С.Н. Филимонова. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.

Филиппов И.Е., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

К вопросу о сохранении здоровья студентов

В современном мире у здравоохранения и образования появилась очень важная задача – поиск путей сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи. Чаще всего в больших городах данная проблема приобретает большую актуальность по причине того, что они расположены в экологически неблагоприятных районах страны, к которым относится наш город – Екатеринбург.

Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся особенно актуальна для нашего института инженерно-педагогического образования по причине того, что студенты неохотно занимаются физической культурой и не осознают всю пользу занятий спортом. И такая ситуация характерна для множества молодых людей в современном мире. Большинство студентов проводят учебное и внеурочное время, сидя за партами и за компьютером, что оказывает неблагоприятное воздействие на организм и может привести к гиподинамии.