

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ

Насобина А. А., Пермяков О.М.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

В отношении здоровья во всех странах студенты входят в группу завышенного риска. Поводом для этого является возражения меж необходимостью улучшить деятельность вуза с целью сохранения здоровья студентов и одновременной интенсификацией учебного процесса с целью повышения качества и уровня готовности к проф деятельности.

Проблемой состояния здоровья студентов в крайнее время заинтересовалось немалоученых. Подростки, поступаая в вузы, имеют большой набор заболеваний. Большинство студентов выделили зависимость состояния собственного здоровья от образа жизни, который они ведут.

Актуальность данной проблемы определяется, в первую очередь, ухудшением в последние десятилетия состояния здоровья студентов. Это явление ассоциируется с низким экономическим уровнем жизни большинства студентов, условиями учебной деятельности, низкой активностью по отношению к собственному здоровью. Во многом это обусловлено тем, что существующая система образования не рассматривает сохранение и улучшение состояния здоровья как одна из ценностей собственной деятельности, в итоге это ведет к ухудшению у всех участников образовательного процесса.

Здоровьесберегающие технологии включают в себя систему ценностей и установок, формирующие потребность в повышении двигательной активности, предотвращение нарушений функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения), снижении силы сокращения мышц и приобретении гигиенических качеств[2; с. 19]. Особая роль отводится физкультурно-оздоровительной деятельности, соблюдению

режима дня, качеству питания, чередованию труда и отдыха, что содействует предупреждению возникновения вредных привычек и разных заболеваний.

Главными видами здоровьесберегающих технологий, применяемых для сохранения и укрепления здоровья молодежи в вузах, являются физкультурно-спортивные мероприятия, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и просветительно-педагогическая деятельность [4; с. 11].

В учебном процессе вузов отслеживание здоровьесбережения внедряется недостаточно последовательно, т.к. отсутствует функциональное понимание значения сохранения здоровья. В вузах учебные планы и программы учебных дисциплин системы профессиональной подготовки специалистов не проектируются с позиций медицинских, психофизиологических и педагогических основ сохранения здоровья человека.

Непонимание благоприятного воздействия физкультурной деятельности на состояние здоровья, низкая мотивация к занятиям физической культурой, неразвитость навыков самоконтроля и во многом неадекватное восприятие состояния своего организма приводят к формальному отношению студенческой молодежи к собственному здоровью, его сохранению и укреплению.

На сегодняшний день специалисты здравоохранения считают, что здоровье человека на 50 % зависит от здорового образа жизни, поэтому главной задачей является сохранение и укрепление здоровья [3; с. 33].

Использование здоровьесберегающих технологий ведет к повышению проф компетентности руководителей вузов, педагогов, необходимой для успешного выполнения здоровьесберегающей деятельности с учетом новейших условий и потребностей государства и общества в целом.

Понятие «здоровьесберегающая технология» можно рассматривать, как совокупность принципов, приемов и методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения [1; с. 5].

Основными направлениями здоровьесберегающей деятельности вузов являются:

- рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями;
- организация двигательной активности студенческой молодежи;
- организация рационального питания студенческой молодежи;
- система работы по формированию ценности здоровья.

Нами было проведено исследование у студентов третьего курса РГППУ Института гуманитарного и социально-экономического образования.

Целью исследования было определить, насколько по мнению студентов, развиты здоровьесберегающие технологии в вузе.

Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса. Среди студентов участие приняли 24 девушки и 6 юношей в возрасте 19-21 года.

В результате проведенного исследования получены следующие результаты:

1. Меньшая часть опрошенных студентов постоянно занимаются физкультурой и спортом - 23%, от случая к случаю - 59%, совсем не занимаются - 18%. В качестве основной причины своей низкой физкультурно-спортивной активности у респондентов– отсутствие свободного времени - 51%, отсутствие условий для занятий - 27%, отсутствие желания - 22%.

2. Из всех опрошенных меньше половины считают наиболее вредным и опасным для здоровья человека фактором– злоупотребление алкоголем - 22%, курение - 25%, загрязнение окружающей среды - 19%, неправильное питание - 19% и недостаток двигательной активности - 15%.

3. Большая часть студенческой молодежи придает огромное значение физическим качествам и телосложению - 67%, и только здоровью - 33%.

4. Одним из основных факторов риска развития функциональных расстройств у студентов является гиподинамия - 53%, что в сочетании с нерациональным питанием (38%) приводит к избытку массы тела: у юношей - 70% и у девушек - 67%.

5. Большинство опрошенных предпочли бы заниматься различными видами фитнеса и занятиями в тренажерном зале - 55%, пожелали активно отдыхать - 23%, купание - 4%, секционные занятия - 12%, самостоятельные занятия - 5% и 6% не знают, чем бы хотели заниматься.

Многие студенты, которые приняли участие в исследовании, сомневаются в возможности изменения состояния своего здоровья с помощью занятий физической культурой и спортом.

Проведенные исследования показали необходимость модернизации современных подходов к формированию ценностных установок на зож у будущих специалистов. При этом главная роль отводится самовоспитанию, реализации индивидуальных потенциалов личности в процессе занятий физической культурой и спортом.

Здоровье часто является доп. жизненным ресурсом, средством для достижения других, наиболее важных целей. Забота о здоровье становится составляющей имиджа преуспевающих, серьезных деловых людей, качественной характеристикой любого профессионала.

В процессе практической реализации здоровьесберегающих технологий у студентов вырабатывается собственный образ жизни: большинство стали следить за своим питанием, контролировать физическую нагрузку в процессе занятий и вести дневник своего здоровья, что говорит о положительных установках на зож.

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима студенческой молодежи, способствовать нормальному физкультурному развитию и двигательной подготовленности студентов всех факультетов, позволит повысить адаптивные способности организма, и в следствии станет средством сохранения и укрепления здоровья студентов.

Список литературы

1. Горелов А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А. А. Горелов, В.А. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований, 2008. – 98 с.
2. Дубровский В.М. Лечебная физическая культура / В.М. Дубровский. Москва: Владов, 2008. – 124 с.
3. Егорьев А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма / А.О. Егорьев // Теория и практика физической культуры, 2003. – С. 79-84
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. Москва: Гардарики, 2003. – 131 с.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Неверов А.М., Марчук С.А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

В современных условиях развития общества главным направлением физического воспитания в вузе становится сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них здорового образа жизни.

Учебная деятельность студентов в вузе характеризуется постоянным увеличением объема информации и повышением умственной нагрузки, которая в период экзаменационной сессии может достигать до 12 часов в сутки. Высокая умственная и психоэмоциональная нагрузка, низкая двигательная активность, переработка разнообразной информации в условиях дефицита времени, наличие экзаменационного стресса отрицательно сказывается на здоровье студентов, ухудшая их физическую подготовленность и снижая функциональные возможности организма.

Оздоровительные и спортивные мероприятия в режиме дня являются важным фактором сохранения здоровья, однако, опрос студентов показал, что выполняют регулярно утреннюю гимнастику 8 %, в выходные дни только 10 % студентов используют активный отдых, посещают спортивные секции и