

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Степина Т. Ю., Скворцова П. А.

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

В современном обществе здоровый образ жизни набирает все большую популярность. Основной составляющей здорового образа жизни была и остается физическая культура. Именно физические нагрузки помогают поддерживать в работоспособном состоянии весь организм человека. В последнее время возросло число факторов, которые раньше не составляли проблем для врачей, педагогов, родителей учащихся. Год от года возрастают учебные нагрузки, досуг все чаще отдается просмотру видеофильмов и компьютерным играм, что приводит к гиподинамии, нарушениям осанки и зрения.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые более высокие требования к человеку и его здоровью. По данным Министерства здравоохранения и социального развития только 30 % российских школьников остаются относительно здоровыми [1]. С каждым годом увеличивается число детей с различными заболеваниями, как правило, эти заболевания начинают проявляться у детей в школе, а в университет молодые люди приходят уже с существующими проблемами в состоянии здоровья [1, 2, 3].

Главным в сохранении и укреплении здоровья является соблюдение основ здорового образа жизни (ЗОЖ), которые не всегда соблюдаются молодежью. Одним из важных элементов ЗОЖ является физическая культура [2, 3, 4].

Цель работы – изучение теоретических и методических основ, способствующих ведению здорового образа жизни.

Задачи исследования: проанализировать состояние здоровья студентов г. Екатеринбурга; определить понятие здоровья, здорового образа жизни; раскрыть содержание физической культуры как фактора формирования здорового образа жизни учащихся и студентов.

В рамках настоящего исследования был проведен анализ заболеваемости студентов в вузах города Екатеринбурга за 2013-2015 г.г.

Полученные данные показали отрицательную тенденцию роста заболеваемости среди студентов вузов. В 2013 и 2014 г.г., составляла 403 случая заболеваемости на 1000 студентов, а в 2015 году достигла 454 случаев. При этом было выявлено, что 29 % студентов по состоянию здоровья относятся в специальную медицинскую группу.

В таблице 1 представлены основные показатели заболеваемости студентов ВУЗов города Екатеринбурга за 2013-2015 г.г.

Таблица 1

Показатели заболеваемости студентов ВУЗов г. Екатеринбурга за 2013-2015 г.г.

Заболевания функциональных систем и органов	Численность больных студентов, чел. на 1000 чел./%			Изменение (+, -)
	2013	2014	2015	
Опорно-двигательного аппарата	137/13,7	142/14,2	157/15,7	2
Органов чувств	108/10,8	110/11	119/11,9	0,9
Нервной системы	65/6,5	68/6,8	73/7,3	0,5
Желудочно-кишечного тракта	35/3,5	31/3,1	41/4,1	0,6
Почек	28/2,8	22/2,2	24/2,4	-0,4
Органов кровообращения	17/1,7	16/1,6	21/2,1	0,4
Органов дыхания	13/1,3	14/1,4	19/1,9	0,5

По данным, приведенным в таблице 1 видно, что большая численность заболеваний среди молодежи приходится на опорно-двигательный аппараты органы чувств, а также нервную систему.

На наш взгляд, интенсивный учебный труд и возможно не соблюдение основ здорового образа жизни учащейся молодежью может привести к отклонению в состоянии здоровья. С целью объяснения данной проблемы появилась задача определить роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Проблема здоровья молодежи имеет большое значение среди общечеловеческих ценностей. Очень важно для студенческой молодежи соблюдать основы здорового образа жизни, т.к. интенсивный и высокоинформативный учебный труд предъявляет высокие требования к надежности организма [1, 4].

По мнению Г.М.Соловьева, культура здорового образа жизни, это часть общей культуры, которая формируется с помощью теоретических знаний и практических умений. Большое значение при этом имеет мотивационная составляющая, в результате чего формируется потребность к сохранению и улучшению собственного здоровья [5].

Для обеспечения качества учебного процесса в области оздоровления и профилактики действенными является единая комплексная программа, которая включает два направления: физкультурно-оздоровительное и спортивно-оздоровительное. С этой целью рассматривается состояние здоровья учащейся молодежи и их физическая подготовка, возможность организации дополнительных занятий, разработки методик с целью мониторинга и улучшения данных показателей на каждом этапе развития.

Интересно, что в настоящее время существует незначительное количество публикаций по проблеме формирования здорового образа жизни молодежи, как базового элемента мобильности, конкурентоспособности и нравственной зрелости личности, показателя их готовности к активной жизнедеятельности в современных условиях. Проблема имеет достаточно большое значение, и повышается при формировании здорового образа жизни.

Таким образом, воспитание у студенческой молодежи потребности к ведению здорового образа жизни формирует культуру здоровья личности, как части общей культуры.

Современный учебный труд предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, в то же время от состояния здоровья зависит эффективная профессиональная деятельность человека. Поэтому, важной задачей педагогов в настоящее время, является обучение и привитие молодежи потребности к ведению здорового образа жизни.

Выводы. Имеется необходимость изучения проблематики здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений, написание новых современных оздоровительных технологий, на что указывает состояние здоровья данной категории молодежи.

Совершенствование здоровьесберегающей системы в условиях вуза требует дальнейших фундаментальных и прикладных исследований в области охраны здоровья студенческой молодежи и преподавателей, совершенствования форм и методов оздоровительной, воспитательной и информационной деятельности, укрепления материально-технической базы и финансирования теоретических и экспериментальных работ по здоровьесбережению.

Список литературы

1. Колокольцев М.М. Особенности двигательных качеств студентов Прибайкалья с учетом типов их конституции // Теория и практика физической культуры. 2015. – № 7. – С. 35–37.

2. Линькова Н.А. Технология организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов оздоровительного отделения. Вестник УРГУПС / Научный журнал – № 3 (27), Екатеринбург, 2015, – С. 81–86

3. Линькова Н.А., Степина Т.Ю. Современная концепция развития физического воспитания студентов оздоровительного отделения высшего учебного заведения. // Физическая культура, спорт и здоровье: Виртуаль / Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 2015. С. 38-42

4. Казантинова Г.М. Психологические аспекты учебного труда студентов / Г.М.Казантинова // Современные технологии формирования активной жизненной позиции у студентов как средство реализации государственной

молодежной политики: Матер. Междунар. науч.-практ. Конф. – Волгоград, 2009. Т.2. – С. 241-245

5.Соловьев Г.М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы: Учебное пособие. Часть 1. – Ставрополь : Изд-во СГУ, 2011. 290 с.

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В НАЧАЛЬНЫЙ ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ

Строгалева А., Гурьев С.В.

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

Аннотация. В настоящее время становится актуальной проблема формирования информационной культуры подрастающего поколения. В связи с этим возникает необходимость учета такого социального компонента, как здоровье, а именно: в современном информационном мире человек чувствует себя вполне комфортно, если он обладает наряду с другими компонентами знаниями в области информационной культуры, умеет правильно, не вредя своему здоровью, работать с компьютерной техникой.

Ключевые слова: информационные технологии, компьютер, дети, обучение.

В настоящее время становится актуальной проблема формирования информационной культуры подрастающего поколения. В связи с этим возникает необходимость учета такого социального компонента, как здоровье, а именно: в современном информационном мире человек чувствует себя вполне комфортно, если он обладает наряду с другими компонентами знаниями в области информационной культуры, умеет правильно, не вредя своему здоровью, работать с компьютерной техникой.

Кроме того, четко прослеживается и обратная связь: у человека формируется информационная культура, он осваивает правила работы с компьютерной техникой, если является здоровой личностью. С учетом