

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург

Возможности сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи в современных условиях

Здоровье всегда считалось одним из важных факторов существования человека, его движущей силой во всех сферах жизнедеятельности, как в профессиональной, так и в повседневной. Еще в четвертом веке до нашей эры греческий философ Аристотель высказывал мысль о том, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие. А великий древнегреческий врач Гиппократ около 460 – около 370 лет до нашей эры не только широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и разработал принцип их применения [1].

К сожалению, в современных условиях развития общества и роста темпа жизни, наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья населения, следствием которого является повышение числа различных заболеваний и снижение продолжительности жизни. Особенно данная проблема актуальна для молодежи. Наблюдается снижение уровня здоровья студентов. Из-за чего же это происходит, и какие причины обуславливают данную тенденцию? Кроме хронических и врожденных заболеваний, можно назвать следующие причины. Это недостаточный уровень физических нагрузок у студентов, пристрастие молодежи к вредным привычкам, малоподвижный образ жизни в сочетании с ухудшающейся экологической обстановкой, неправильное питание, длительное пребывание в закрытых помещениях и интенсивность учебного процесса. Все это приводит к снижению защитных функций организма к различным инфекциям и заболеваниям у молодых людей.

Что же можно предпринять для выхода из сложившейся ситуации, и в каком направлении вести работу по сохранению и укреплению здоровья студентов? Первое что можно предложить – это вовлечение их в активное

всесезонное занятие спортом. Например, утренняя зарядка, которая требует минимальное количество затрат времени, но при этом позволяет держать организм в тонусе. Комплекс упражнений в ней может быть подобран студентом самостоятельно и включать в себя как простые, так и сложные, в зависимости от поставленной цели упражнения. А если зарядка выполняется вне помещения (на воздухе), то включается процесс закаливания. Если говорить о закаливании, то данный способ укрепления здоровья и борьбы с болезнями широко использовался с древнейших времен. Еще Гиппократ упоминал о целительной силе закаливающих процедур и вреде изнеженности, постоянного пребывания в тепле. На Руси издавна были популярны обливание холодной водой, растирание снегом, купание в проруби. Так в 1841 г. русский врач М. Ламовской в книге «Полное сведение о пользовании холодной водой» описал применение холодных обливаний для лечения различных болезней.

Позднее появилось научное обоснование закаливающих процедур. Русские ученые Г. Сперанский, А. Слоним и другие, изучая проблему закаливания, пришли к выводам, что закаливание способствует совершенствованию механизмов терморегуляции, возрастанию активности скелетной мускулатуры, повышению иммунитета, а в результате – снижению заболеваемости [2].

Сейчас разработаны системы закаливания для всех возрастных групп. Например, метод контрастного закаливания широко применяется в практике для подготовки спортсменов, космонавтов. Считается, что человек, занимающийся контрастным температурным закаливанием, способен хорошо переносить как низкие, так и высокие температуры, меньше болеет простудными заболеваниями. Конечно, процесс закаливания должен проводиться постепенно и в системе [3].

Следующее, что можно предложить это вовлечение студентов в занятия спортом в свободное время через широкий выбор спортивных секций, участие в спортивных соревнованиях различных уровней. При этом очень важно, чтобы спортивные площадки, комплексы были доступны каждому из молодых людей,

желающих заняться тем или иным видом спорта, или просто для занятий физическими упражнениями с единомышленниками. Здесь необходимо обратить внимание на вопрос организации информированности молодых людей, о предоставлении таких ресурсов. Немаловажную роль на формирование позитивного настроения по укреплению и сохранению своего здоровья у студентов может быть осуществлено через организацию встреч или спортивных мероприятий с привлечением известных спортсменов, компетентных людей в различных областях спорта, медицины, популярных среди молодежи творческих личностей. А также через создание и показы креативных социальных роликов, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Отдельный вопрос, который нельзя игнорировать при рассмотрении возможностей сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи – это формирование потребности в здоровом питании. Для всех не секрет, что «перекус» является бичом современных людей и студентов, в частности. Молодые люди, чаще всего не задумываются о качестве, калорийности и целесообразности того или иного продукта. Их привлекает доступность, быстрота, и вкусовые составляющие данной пищи. А также яркая их реклама. Поэтому очень важно научить молодых людей культуре здорового питания. Чтобы они могли оперировать понятиями, что такое пищевые добавки, их обозначение, опасность для организма, состав продукта, срок хранения и т.д. Это может быть осуществлено через организацию просветительских мероприятий по данному вопросу, с использованием различных форм (лекции, беседы, ролики, квесты и т.д.). Конечно, многое зависит в первую очередь от самого студента и окружающего его социума. Как важный социальный феномен физическая культура, спорт, здоровый образ жизни должны пронизывать все уровни социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности современного общества и молодежи. Так как все это является частью общей культуры человечества, которая впитала в себя не только опыт подготовки к жизни человека, освоения, развития физическими и психическими способностями, заложенными в него природой, но и опыт

утверждения и формирования в процессе физкультурной деятельности моральных, нравственных качеств личности человека. Поэтому так важно в настоящее время для привлечения молодых людей к формированию собственного здоровья, как важному условию самореализации человека во всех сферах жизнедеятельности, использовать все возможности. А также на государственном уровне вести работу по формированию положительного общественного мнения о физической культуре, «модности» в молодежной студенческой среде занятий спортом, здорового образа жизни и питания.

Список литературы

1. Соколенко Е. И. Ценностное отношение к здоровью как педагогическая проблема. № 4. 2006. – 157 с.
2. Бороненкова Л. С. Формирование учебной социальной компетентности у студентов на занятиях по физической культуре. № 1.2011. – 33 с.
3. Толкачев Б. С. Физкультурный заслон ОРЗ. 2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт.1992. – 109 с.

Костров А.С., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург

Экономические составляющие физической культуры и спорта

За рубежом термины «физическая культура» и «экономика физической культуры» практически нигде не употребляются. Используется комплексный термин «спорт», который вбирает в себя все многообразие отношений по подготовке, воспитанию, управлению спортом и связанной с ним деятельностью.

В российской практике используется два термина – «физическая культура» и «спорт». Однозначной трактовки этих понятий не существует, однако считается, что физическая культура – это систематическое и разнообразное совершенствование и укрепление человеческого тела путем физических упражнений; способствует физическому воспитанию широких масс и росту спортивных достижений. Иными словами, под физической культурой у