

внимания функциональному состоянию опорно-двигательного аппарата студентов, вводить в образовательный процесс по физическому воспитанию специальные методики, направленных на улучшение его функционального состояния, что позволит сохранить и укрепить здоровье студентов технического вуза.

Библиографический список

1. *Иванова Е.В.* Использование средств физической культуры при наиболее распространенных заболеваниях студентов СибГУТИ: Методические указания - Новосибирск: СибГУТИ, 2002.-16с.

2. *Ильинич В.М.* О взаимосвязи общей и профессионально - прикладной физической подготовки в процессе физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. - 1979. - № 10. - С. 37-38.

3. *Мошков В.Н.* Активная коррекция деформации позвоночника и плоскостопия у детей и подростков. – М.: Медгиз, 1949, 254с.

4. *Норбеков М.С.* Опыт дурака, или ключ к прозрению. Как избавиться от очков. – СПб.: ИД «ВЕСЬ», 2003. – 316 с., ил.

5. Под ред. Юнусова Ф.А. Функциональная анатомия позвоночника (избранное, по Капанди, 1992)// ЛФК и массаж. – М.: Издательский дом «РЕА», 2003. – 12с.

6. *Прапор С.С., Бабенкова Р.Д.* Анализ статистических данных о состоянии здоровья студентов за последние двадцать два года // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: Мат. VI междуниверситет. научно-метод. конф. – Ростов-на-Дону, 2000, ч.1

7. *Филатов А.Т.* Эмоционально-волевая подготовка велосипедистов. – К.: Здоров'я, 1975. – 88 с.

8. <http://lib.sportedu.ru/Books/XXPI/СычовС.А./Методы и приемы формирования у студентов потребности физического совершенствования в процессе обязательных занятий>.

Махнева С.Г., Сарапульцева Л.А., Летова Е.
(РГППУ г. Екатеринбург)

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – КАК ЕГО ПОНИМАЮТ СТУДЕНТЫ

Проблема сохранения и развития здоровья подрастающего поколения в России в последние десятилетия приобрела особую остроту. Ее актуальность определяется, с одной стороны, неблагоприятной динамикой состояния

здоровья школьников и студентов (Агаджанян, 1995, Бирюкова, 2006, Севрюкова, 2006 и др.), с другой стороны, всевозрастающими требованиями современного общества к физическому и психоэмоциональному состоянию человека. Анализ литературы позволил нам выделить три группы факторов, оказывающих негативное влияние на здоровье: врожденные аномалии и хромосомные нарушения; неблагоприятные условия внешней среды; пассивная потребительская позиция человека по отношению к своему здоровью, отсутствие знаний о влиянии образа жизни на здоровье и мотивации к его изменению. Наиболее восприимчив организм человека к действию факторов риска в период роста, физического и психического развития, т.е. в детские и юношеские годы. Их неблагоприятное действие усугубляется несоответствием образовательных учреждений санитарно-гигиеническим требованиям и нерациональной организацией процесса обучения. К настоящему времени разработаны программы развития и модернизации образования, ключевым компонентом которых являются здоровьесберегающие технологии (Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года, 2001; Здоровьесберегающие, 2002 и др.). Применение этих программ на практике показывает хорошие результаты (Вирабова, Кучма, 2006), однако чаще (в 78% случаев) в образовательных учреждениях используют малоэффективные формы (беседа, лекции), не позволяющие достичь требуемого результата (Бирюкова, 2006).

В сложившихся условиях возрастает значимость личных усилий каждого человека по сохранению и развитию здоровья; главным фактором здоровьесбережения становится осознанное и разумное отношение человека к собственному здоровью, здоровый образ жизни.

Целью нашей работы было изучение представлений студентов разных факультетов РГППУ о здоровом образе жизни. Для опроса студентов использовали анкету, опубликованную в журнале «Школа здоровья» (2002).

Анализ анкетных данных показал следующее. Студенты всех факультетов относят здоровье к ряду важнейших жизненных ценностей, наряду с образованием, семьей, дружбой. Более 90% студентов уверены, что эффективность жизни напрямую зависит от образа жизни. Однако свой образ жизни назвали здоровым (8-10 баллов по десятибалльной шкале) 59,3% студентов-спортсменов (ФК), 8,4% студентов-психологов (ПС), 7,7% студентов-дизайнеров (ИД).

Какое же содержание вкладывают студенты в термин «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ)? Наибольшую значимость в ЗОЖ у студентов всех факультетов имеют следующие компоненты: «не пить», «не курить», «не употреблять наркотики», «не вести беспорядочную половую жизнь» (таблица). Названные варианты характеризуют физическое здоровье

человека; их влияние на здоровье очевидно и чаще всего обсуждается в литературе. Вероятно, именно поэтому данные компоненты занимают ведущие позиции в содержании ЗОЖ студентов. Обращает на себя внимание малая значимость для студентов тех элементов, которые характеризуют психическое и социальное здоровье (таблица). В качестве побудительных причин к изменению образа жизни студенты называют преимущественно «общее неудовлетворительное самочувствие», «болезнь», «иметь здоровых детей», т.е. вновь элементы физического здоровья, тогда как такие компоненты, как «неудачи в делах», «жизненный кризис», «быть успешным в делах» и др. занимают последние места в рейтинге ценностей ЗОЖ. Между тем, согласно известному определению ВОЗ, здоровье – это состояние физического, психического и нравственного благополучия человека. Несомненна огромная значимость всех названных компонентов в сохранении и развитии здоровья людей, поэтому в учебно-воспитательной и просветительской работе следует обращать внимание студентов не только на физический, но также на психический и нравственный аспекты ЗОЖ.

Таблица

Результаты ранжирования компонентов ЗОЖ по их значимости для студентов разных факультетов РГППУ

Компоненты	Доля студентов (%) разных групп, назвавших данный компонент в числе наиболее значимых		
	<i>ФК</i>	<i>ПС</i>	<i>ИД</i>
Не пить	49,8	50,0	80,0
Не курить	54,4	50,0	76,9
Заниматься спортом	54,4	41,7	25,0
Полноценно и правильно питаться	31,7	41,7	23,1
Не употреблять наркотики	81,6	58,3	92,3
Не вести беспорядочную половую жизнь	31,7	66,7	83,3
Вести осмысленную жизнь	27,1	33,2	21,4
Жить полноценной духовной жизнью	9,0	16,6	0
Позитивное отношение к себе	13,6	8,3	8,3
Доброжелательное отношение к другим людям	9,0	0	0
Гармоничные отношения в семье	13,6	0	0
Саморазвитие, самосовершенствование	36,2	24,9	0

Обращает на себя внимание недооценка студентами ПС и ИД двигательной активности как компонента ЗОЖ (таблица). Значение двигательной активности в сохранении здоровья человека продемонстрируем следующими литературными данными: у большинства школьников с низким уровнем двигательной активности установлены нарушения осанки, снижение иммунитета, физической работоспособности, близорукость, ожирение, повышение артериального давления.

Проведенные нами сравнительные исследования студентов РГППУ 17-19-ти лет, различающихся по уровню двигательной активности, выявили тенденцию возрастания антропометрических показателей (роста, веса, окружности грудной клетки) у студенток-спортсменов (гр. ФК), по сравнению со студентками факультета социологии (гр. СЦ). Доля девушек гр. СЦ с астеническим телосложением составляет 40,9% против 26,3% в гр. ФК. В то же время относительное содержание жира, измеренное с помощью прибора Body Fat 302, было выше у студенток гр. СЦ: в среднем 19,28% против 17,41% у студентов ФК. Следовательно, регулярные занятия физической культурой девушек гр. СЦ в рамках установленных программой обучения часов явно недостаточны для эффективной регуляции содержания жира и мышечной ткани в организме.

Таким образом, для эффективной реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях требуется комплексный подход, включающий на ранних этапах мониторинг состояния здоровья студентов, а также воспитательный и образовательный аспекты, без которых невозможно формирование сознательного отношения, внутренней мотивации к ЗОЖ. ЗОЖ должен стать стилем жизни студентов, позволяющим не только восстановить и сохранить, но и улучшить состояние здоровья, увеличить физиологические резервы, необходимые для адаптации к разнообразным факторам.

Библиографический список

1. *Агаджанян Н.А.* Образ жизни и здоровье студентов. М., 1995.
2. *Бирюкова Н.А.* Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательных учреждениях // Гигиена и санитария, 2006. № 1. С. 76-77.
3. *Вирабова А.Р., Кучма В.Р.* Физиолого-гигиеническая оценка личностно-ориентированного обучения детей // Гигиена и санитария, 2006. № 1. С. 74-75.

4. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения: Метод. Рекомендации / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М., 2002. с. 108-115.

5. *Севрюкова Г.А.* Адаптивные изменения функционального состояния и работоспособность студентов в процессе обучения // Гигиена и санитария. 2006. № 1. С. 72-73.

Марчук С.А., Марчук В.А.
(РГПШУ, г. Екатеринбург)

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОРРЕКЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ

Анализ проведенных исследований преподавателями кафедры физического воспитания Российского профессионально-педагогического университета показал, что ежегодно увеличивается количество студентов, занимающихся физической культурой в специально медицинских группах, в настоящее время их насчитывается более 30%.

Проведенный социологический опрос студентов выявил ряд факторов, которые могут влиять на сниженный уровень здоровья – плохая сбалансированность режима труда и отдыха, отсутствие элементарных валеологических знаний и навыков, наличие большой зрительно-смысловой и психической нагрузки на фоне умственного утомления. Исследование некоторых психофизиологических параметров показали, что в зачетно-экзаменационную сессию у студентов отмечается повышение уровня тревожности, ухудшаются функциональные возможности зрительного анализатора, снижается психомоторная реакция, а также работоспособность.

Именно поэтому в образовательный процесс студентов необходимо внести определенные коррективы, которые формировали бы мотивацию к приобретению необходимых знаний и навыков, способствующих здоровьесбережению молодежи.

С этой целью мы частично изменили внутреннее содержание учебной программы, по физической культуре дополнив ее теоретическими разделами из валеологии и гигиены труда. Особое внимание уделялось изучению и освоению методик по самодиагностике психофизических характеристик и остроты зрения. Для этого была разработана компьютерная программа, методические рекомендации и учебное пособие, которые выполняли образовательную, диагностическую и профилактическую функции.