

вегето-сосудистая дистония около 20% от числа всех больных студентов, заболевания опорно-двигательного аппарата 35% [2,3]. Так же, немаловажными причинами плохого самочувствия являются гиподинамия, стресс, переутомление, депрессия, отсутствие здорового и полноценного сна. [1]. Безусловно, это не может не сказаться на психоэмоциональном и психофизическом состоянии студентов [2, 3, 4].

В УрГУПС было проведено анкетирование, касаясь продолжительности сна среди студентов разных курсов. В тестировании приняло участие 160 студентов с 1 по 4 курс (на каждом курсе по 40 человек), юноши и девушки в возрасте от 17 до 23 лет [2].

Результаты исследования показали, что студенты старших курсов страдают хроническим недосыпанием. Так, у студентов 1 курса начальные симптомы нехватки сна имеют 25% опрошенных, среди студентов 4 курса уже 85% имеют симптомы недостатка сна и 60% обладают ярко выраженным недосыпанием. Наиболее распространенными признаками нехватки сна среди студентов 1, 2 курсов являются: снижение устойчивости к стрессу, забывчивость. У студентов 3,4 курсов прослеживается снижение работоспособности, излишняя раздражительность, ослабление иммунитета. [1].

Анкетирование показало, что постоянная нехватка сна вызывает хронический недосып, который, в свою очередь, ведет к снижению работоспособности, вызывает излишнюю раздражительность, отрицательно сказывается на состоянии здоровья, обмене веществ и на иммунитете. Таким образом, возникла необходимость более глубокого исследования данной проблемы с целью профилактики психоэмоционального здоровья студентов.

Библиографический список

1. Веретенников, В.Л. Коррекция психофизического состояния студентов на основе интегрального показателя адаптированности к обучению в вузе./ В.Л. Веретенников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. №10(80). – 51 с.

2. Линькова-Даниелс, Н.А., Ершова, А.В. Анализ депрессионного состояния студентов очной формы обучения. // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Матер.междунар. науч.- практ. конфер.. Екатеринбург, РГППУ, 2013.- С. 97-100.

3. Линькова-Даниелс Н.А. Современная технология организации образовательного процесса в УрГУПС по дисциплине «Физическая культура» на примере курса «Оздоровительный тренинг» //Инновационный транспорт № 3(4), Научно-публицистическое издание, Екатеринбург: УрГУПС, 2012. - С. 32-36.

4. Линькова Н. А. Методика оздоровительных физических упражнений для студентов с сосудистыми заболеваниями головного мозга (избранные главы монографии) // Материалы 10-й школы-семинара анестезиологов-реаниматологов Тюменской области.– Тюмень: ООО «Печатник», 2012. – С. 53–85.

Смалий Е.А.

Институт социальной работы и управления Национального педагогического университета им. М.П. Драгоманова, Киев, Украина

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ МОЛОДЕЖИ

Наличие человеческого капитала, основу которого составляет здоровья молодежи, является необходимым условием процветания любой страны и мирового общества, особенно в эпоху глобализации [1]. Молодые люди во всем мире часто выступают против современных глобальных проблем, сопротивляются решениям, которые сохраняют устоявшиеся традиции и пытаются выяснить, которое будет их место

в изменениях социального и культурного устройства в собственных странах. При этом они продолжают бороться за свою независимость, сомневаться во власти, подвергать риску здоровье [3]. Украинская молодежь в этих вопросах не является исключением. Настоящее, как никогда, по мнению специалистов, благоприятную для инвестирования в молодежь, ее образование и здоровье [1]. Одновременно в современных условиях появились новые проблемы, влияющие на ситуацию по сохранению и укреплению здоровья молодежи как составной мирового сообщества. Значительная часть этих проблем является характерной и для молодежи Украины. Поэтому актуальной сегодня остается проблема поиска путей их преодоления. Молодежь относится к наиболее уязвимой и активной части общества, которая накапливает жизненный опыт методом проб и ошибок [4].

Каким будет этот опыт, как его использует молодой человек, зависит не только от запросов и ориентиров эпохи, но и от внешних (доступность и достоверность информации, качество медицинской помощи, уровень доступа к качественному образованию, влияние окружения и т.д.) и индивидуальных факторов (возраст, пол, социальный статус, общее состояние здоровья, уровень культуры, моральные ценности).

Основными проблемами, которые характерны для молодежи всего мира и в основном вызванные неэффективной политикой, исследователи называют такие: ограниченные возможности, неразвитые способности, потеря повторного шанса

Первый аспект проблемы акцентирует внимание на ограниченности возможностей по наращиванию человеческого капитала, а также на мероприятиях политики, помогают молодым людям приобретать, совершенствовать и использовать свои умения и навыки. Расширять возможности развития человеческого капитала предлагается за счет облегчения доступа к услугам в области образования и здравоохранения и повышения их качества, предоставляя молодым людям помощь в начале трудовой жизни и возможности высказать свое мнение относительно того, в какой помощи они нуждаются, а также возможность участвовать в ее предоставлении.

Во втором аспекте внимание уделяется отсутствию умения молодых людей выбирать из тех возможностей, которые у них есть, а также участвовать в политических мероприятиях, направленных на распространение информации и создание стимулов, помогающих молодежи принимать правильные решения. Развивать способности молодых людей в сфере принятия правильных решений по выбору этих возможностей можно признавая их субъектами принятия решений и создавая условия для того, чтобы эти решения были обоснованными, обеспеченными ресурсами и целесообразными. Значительную роль в этом процессе должно сыграть образование. Внедрение в школах учебных программ, характеризующихся направленностью на реализацию принципа вариативности, который предусматривает планирование учебного материала в соответствии с возрастными - половыми особенностями учащихся, их интересов, способствовать развитию умения молодых людей принимать правильные решения по выбору. Как пример, возможность выбора желаемого вида спорта на уроках физической культуры в школе.

Третий аспект обращает внимание на последствия нежелательных результатов, а также на меры политики, которые предусматривают предоставление молодым людям повторных шансов, чтобы вернуться на путь наращивания своего человеческого капитала. Необходимо создать и обеспечить эффективную систему реализации упущенных возможностей, используя целевые программы, которые дадут молодым людям надежду и стимулы для того, чтобы наверстать упущенное из-за неблагоприятных обстоятельств или принятия неправильных решений. Здесь предстоит развивать центры трудоустройства, инклюзивное образование и т.д.

Преодоление рассматриваемых проблем требует значительных инвестиций в молодежь - ее образование и здоровье. Первой весомой причиной целесообразности инвестирования в образование и здоровье молодежи факт, что за последнее десятилетие, как уже отмечалось, среди молодых людей наблюдается повышение уровня и распространенности заболеваний, особенно социально опасных. В частности, только за последние годы большую часть инфицированных ВИЧ во всем мире составляли молодые люди в возрасте от 15 до 24 лет, и большинство из них - молодые женщины и девушки [4].

Таким образом, основными проблемами, которые характерны для молодежи всего мира, определены следующие: ограниченные возможности, неразвитые способности, потеря повторного шанса. Мероприятия политики и программы, направленные на решение проблем молодежи, необходимо реализовывать в указанных направлениях. Целесообразность инвестирования в образование и здоровье молодежи подтверждается уровнем заболеваемости и демографической ситуацией.

Библиографический список

1. Доклад о Мировом развитии 2007 // Проблемы молодого поколения в контексте развития: обзор. - Вашингтон: Всемирный Банк, 2007. - 26 с.
2. Доклад о состоянии здравоохранения в мире 2002 г.: снижение рисков, содействие здоровому образу жизни. - Женева: ВОЗ, 2002. - 84 с.
3. Экологическое общественное здоровье: от теории к практике / пер. с англ. А. В. Конгурце ва [и др.]. - Каменец - Подольский, 2002. - 289 с.

Смолянинова А.А., Угрюмова Ю.С., Черентаева Е.Н.

Национальный исследовательский

Иркутский государственный технический университет, Иркутск, Россия

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ 1-2 КУРСОВ ИРГТУ

Проблема привития здорового образа подрастающему поколению была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. В данной работе проанализировано отношение современной молодежи к спорту, и на этой основе предложены способы повышения мотивации к занятию спортом у студентов 1-2 курсов ИРГТУ. «В здоровом теле - здоровый дух»- это всем известное латинское выражение, обозначающее, что для полной гармонии человеку необходимо поддерживать не только своё психическое состояние в норме, но и физическое. Именно в этом может помочь спорт. Он дисциплинирует, доставляет радость и вызывает самоуважение.

Данная тема не теряет своей актуальности на протяжении многих десятилетий, ведь всем известно, что если вести здоровый образ жизни, то можно не только дожить до глубокой старости, но и сохранить при этом оптимизм, доброжелательность и жизнелюбие. Возникает вопрос: «Почему же тогда так мало людей занимается спортом?»

Целью нашего исследования является выявление причин, по которым молодежь (студенты 1-2 курсов ИРГТУ) не занимается спортом, и оптимизация способов повышения у учащихся мотивации к занятиям физкультурой. Перед тем, как приступить к выполнению практической части нашей исследовательской работы, изучили статью «Мотивация учебно-физкультурной и спортивной деятельности» Е.П. Ильина и работу «Кризисы спортивной карьеры» М.Б. Стамбуловой. Из данных работ следует, что мотивация учебно-физкультурной деятельности вытекает из различных потребностей, которые можно разделить на три группы: потребность в движении, по-