

Работа с родителями является важной составляющей всего педагогического процесса, ведь от нашего сотрудничества многое зависит. Взаимодействие коллектива детского сада с родителями воспитанников происходит под девизом: «В здоровом теле – здоровый дух!». Для этого используются различные формы и методы:

- групповые родительские собрания;
- анкетирование;
- совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья;
- консультации, рекомендации;
- дни открытых дверей для обучения родителей приемам и методам оздоровления детей (тренинги, практикумы).

Применение в работе здоровьесберегающих технологий позволяет достичь положительной динамики состояния здоровья, снизить уровень заболеваемости, повысить уровень физического развития детей, физической работоспособности, общей выносливости, развития основных психических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия).

Бородачева С.Е., Соцков Е.Ф., Мезенцева В.А.

Самарская государственная сельскохозяйственная академия, Кинель, Россия

ФАКТОРЫ РИСКА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

«Ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие...»
Аристотель

Физическое и психическое здоровье необходимо рассматривать в динамике, а именно как процесс, изменяющийся на протяжении жизни человека. Способность организма сопротивляться воздействию вредных факторов, определяется потребностью в занятиях физическими упражнениями.

Особую актуальность представляет проблема здоровья молодежи. От этого зависит благополучие будущей молодой семьи, производственный потенциал и обороноспособность страны. В 2009 г. на молодых людей в возрасте от 15 до 24 лет приходилось 40% всех новых случаев ВИЧ-инфекции среди взрослых людей. В любой отдельно взятый год около 20% подростков, испытывают какую-либо проблему в области психического здоровья, наиболее часто депрессию или тревогу; 150 миллионов молодых людей употребляют табак; примерно 430 миллионов молодых людей в возрасте от 10 до 29 лет ежедневно умирают в результате межличностного насилия; 700 миллионов учащихся молодежи ежедневно умирают от дорожно-транспортных травм.

К числу факторов, отрицательно влияющих на здоровье студентов, российские ученые Э.Н. Вайнер, Н.К. Иванова, А.М. Куликов, Е.А. Ямбург и др. относят перегрузку учебными занятиями, авторитарный стиль взаимоотношений педагогов и студентов, недостаточный учет индивидуальных особенностей в обучении и воспитании, гиподинамию и др. В современных условиях развития отечественной высшей школы становится очевидным, что успешное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов во многом зависит от совместных усилий педагогов, социальных служащих, психологов, социальных психологов. Возникла потребность обоснования педагогических технологий решения этой проблемы в рамках педагогики и психологии высшей школы.

Отсутствие знаний по культуре здоровья, пренебрежение здоровьем являются одной из причин того, что 40% студентов не имеют представления о здоровом образе жизни; около 50% студентов пробовали наркотики. Эти данные говорят о том, что сохране-

ние и укрепление здоровья студентов – это прежде всего нравственная и педагогическая проблема. Однако до настоящего времени сохраняются негативные тенденции в состоянии здоровья детей и подростков. При этом значительная доля болезней формируется в школьном возрасте. По состоянию здоровья 30% выпускников школ имеют ограничения в выборе профессии, уровень годности к военной службе не превышает 70%. В общей структуре распространенности и заболеваемости у детей и подростков первое место занимают болезни костно-мышечной системы, второе – болезни органов пищеварения, третье – болезни эндокринной системы и нарушения обмена веществ, причем у детей в возрасте 0-14 лет преобладают болезни органов пищеварения, а у подростков с 15 до 18 лет это болезни костно-мышечной системы. Ухудшение здоровья подрастающего поколения связано с распространенностью протестных факторов риска в образе жизни, среди которых немаловажное значение имеет раннее формирование среди детей и подростков таких вредных привычек, как табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков.

В настоящее время из семи миллионов студентов лишь около 25% регулярно занимаются спортом. Вряд ли нужно убеждать кого-нибудь в том, что лучше быть здоровым, чем больным, что пребывать в хорошем настроении лучше, чем в плохом. Но почему же приходится убеждать в необходимости не сидеть сложа руки, а добиваться здоровья, быть красивыми и привлекательными. Происходит это от того, что большинство учащейся молодежи не достаточно серьезно относятся к задаче сохранения своего здоровья. И наша задача состоит в том, чтобы у студента сложилось положительно-эмоциональное отношение к физической культуре, сформировалась потребность в ней, нацеленность на здоровый образ жизни и физическое совершенствование. А регулярная физическая активность – это фактор здоровья молодого поколения. Мы не всегда живем в спокойном и безопасном окружении. Возможны несчастные случаи, болезни. «Повседневная форма», которую студенты приобретают путем регулярных физических упражнений, в критической ситуации может помочь им. Кроме резервных возможностей, занятия физической культурой дает ряд побочных эффектов, которые благоприятно влияют на здоровье: повышают способность удовлетворять потребность в питательных веществах, препятствует ожирению, могут снижать утомляемость, защищают позвоночник от травм и заболеваний и т.д.

Крайне важно с самого раннего возраста привить учащимся потребность к регулярным движениям. Ведь только регулярно занимаясь двигательной деятельностью, мы можем повысить нашу физическую работоспособность и таким образом укрепить здоровье.

Библиографический список

1. Ильинич В.И., Физическая культура студента: учебное пособие / – М.: Гардарики, 1999.
2. Селевко П.К., Современные образовательные технологии: учебное пособие. – М.: Народное образование, 1998.
3. Барышева Н.В., Минияров В.М., Основы физической культуры старшеклассника: учебное пособие / – Самара, 1994.
4. Руне Хедман. Спортивная физиология: учебное пособие, 1977.