

Можно так же предположить, что причиной низкой физической подготовки современных студентов является ухудшение функционального состояния студентов, увеличение числа студентов с отклонением в состоянии здоровья, что, по нашему мнению, объясняется образом жизни и не умением организовать свое личное время в период интенсивного учебного труда.

Выводы. В связи с ухудшением функционального состояния и физической подготовки современных студентов, необходимо проводить новые исследования, направленные на привлечение молодежи к активной физкультурной деятельности. Особое значение, при этом, имеет мотивационная составляющая. Для ее изучения необходимо проанализировать образ жизни студентов, их занятость, определить интересы и потребности.

Список литературы

1. Глиненко В.М. Основные гигиены и экологии человека: учеб. методическое пособие / В.М.Глиненко, В.А.Лакшин, С.А.Полиевский и др. М.: МГМСУ, 2011. Гл.7. С. 64-120; Гл. 8. С. 123-137.

2. Колокольников М.М. Особенности двигательных качеств студентов Прибайкалья с учетом типов их конституции. Теория и практика физической культуры. 2015. № 7. С. 35-37.

3. Ланда Б.Х, Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности, Советский спорт, М., 2004, – С.63

4. Линькова Н.А. Технология организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов оздоровительного отделения // Вестник УРГУПС. 2015. № 3 (27). С. 81-86.

Пономаренко А.Д., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург

К вопросу о сохранении и укрепления здоровья студентов

Здоровье всегда было важно для каждого человека. Проблема здоровья – это проблема общества в целом. Серьезная проблема сохранности и укрепления своего здоровья важна и для молодежи. Что же вообще такое здоровье?

Существуют различные определения понятия здоровье человека. В.П. Казначеева дает следующее определение данного: «здоровье – процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности, максимальной продолжительности активной творческой жизни». Также, можно дать иную трактовку – «нормальное психологическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психологическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций». Студент, как представитель молодежи должен заботиться и следить за своим здоровьем, так как это очень важно для каждого человека.

Чтобы углубиться в данную проблему стоит обратиться к статистике. Исследования состояния здоровья общества за последние годы говорят, что «с негативные факторы все больше с каждым годом оказывают влияние, которое приводит к ухудшению здоровья». Исходя из результатов исследования здоровья студентов вузов России можно сделать различные выводы и показать данные о принадлежности студентов к следующим группам:

- спортивная группа- 3%;
- основная- 45%;
- подготовительная - 37%;
- специальная - 15%.

Социально-гигиенические факторы и наследственность оказывают значительное также значительное влияние.

Можно выделить следующие основные факторы, которые влияют на изменение состояния здоровье: смена места жительства, режим сна и питания, совмещение работы и учебы. К сожалению, здоровой образ жизни среди молодежи, в том числе студентов – редкость. Большое влияние оказывает употребление алкоголя, курение сигарет или наркотики [1].

Физическая активность и спорт в целом мало популярны среди студентов и практически полностью не пользуется спросом, так как многие студенты

предпочитают проводить время за компьютером (телефонах), а именно в социальных сетях, которые сейчас так важны и популярны среди студентов, играх, за которыми проводится большое количество времени и так далее. Студенческое питание также оставляет желать лучшего, так как на смену правильному, сбалансированному питанию, которое так необходимо растущему, развивающемуся организму, приходят перекусы, перебивающие аппетит, в виде бутербродов, пиццы, бургеров, выпечки, которая заливается газированными напитками. Такой рацион питания нельзя назвать здоровым, так как он содержит множество животных жиров и сахара (также совмещение быстрых углеводов и жиров приводит к ожирению). Полноценное правильное питание, в котором содержатся фрукты, овощи, мясо, крупы и так далее даже в малом количестве по большей части не соблюдается. В перерывы между парами студенты заменяют полноценное питание на шоколад, жевательную резинку и другие сладости. А совмещение такого питания с курением может привести к заболеваниям ЖКТ.

Для оценки динамики состояния здоровья студентов введен в практику автоматизированный мониторинг. Он учитывает состояние здоровья. Диспансерный осмотр позволяет собирать всю необходимую информацию о состоянии здоровья студентов. Врач, как специалист, проверяет, вносит необходимые изменения о состоянии здоровья, определяет лечебные мероприятия, в соответствии с изменениями в течение заболевания, а также выявляет необходимость перевода в другую группу диспансерного наблюдения. То есть проводится мониторинг состояния здоровья. По показаниям проводятся необходимые консультации и дополнительные исследования.

Проблема, действительно, является существенной и государство, как никто другое, должно быть заинтересовано в том, чтобы будущие специалисты были здоровыми, ведь за ними будущее всей страны. Поэтому в образовательных учреждениях, по указанию государства для этого обеспечивается сохранение и укрепление здоровья студентов, и формируется

ценностно-ориентированное отношение к здоровью. На данный момент, чтобы решить эту проблему, разрабатываются технологии, методики, средства, необходимые для решения вопроса здоровья. Данные технологии посредством преподавателей учебно-воспитательных работ реализуются на практике. Основная проблема, встающая на пути реализации профилактических программ – недостаточное внимание к эмпирической и теоретической основе разработки профилактических программ и последующей оценке их эффективности. В РФ существует уже на протяжении 10 лет стратегия, направленная на развитие физической культуры и спорта, что благополучно скажется на здоровье студентов. Также существует Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», представляющий собой ряд мер, которые направлены на профилактику различных заболеваний, укрепление здоровья, обеспечение работоспособности студента.

На данный момент в стране показатель уровня здоровья и функционального состояния студентов вузов довольно низкий. Простудные, вирусные, сердечно-сосудистые заболевания и заболевания органов дыхания стремительно прогрессируют среди студентов. Данные студенты занимаются в специальных медицинских группах и освобождены от практических занятий физической культурой.

Одно из средств решения данной проблемы – физическая культура, которая формирует физическую культуру личности по средствам знаний об сохранении и укреплении своего здоровья. Все занятия физической культурой направлены на формирование культуры здоровья студента. Данная дисциплина включает в себя:

- формирования интереса к здоровому образу жизни;
- улучшение культуры здоровья;
- развитие навыков самоконтроля;
- воспитание грамотности по сохранению и укреплению здоровья.

На сегодняшний день в ВУЗах уделяется мало времени на физическую культуру, что не позволяет полностью восполнить необходимые потребности.

Организационные формы оздоровительной физической культуры, которые уже имеются необходимо дорабатывать и улучшать регулярно, так как образ жизни меняется стремительно.

Повышение физической активности также необходимо и вне учебных заведений. Самым популярным среди студентов способом физического развития являются фитнес клубы, которое могут идеально дополнить здоровый образ жизни каждого человека.

Каждый студент сам для себя выбирает значимые для него формы жизнедеятельности, типы поведения. Внимания таким факторам, как медицинская активность, физическая активность, закаливание, и др. уделяется мало. Эти факторы очень важны и значимы для студента. Обращать внимание на эту проблему, а именно – укрепление и сохранение здоровья студентов на протяжении всех лет обучения должно руководство ВУЗов, но в первую очередь сами студенты должны понять насколько это значимо и самостоятельно следить за своим состоянием здоровья и принимать все необходимые меры для его улучшения.

Список литературы

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2002.
2. Физическое воспитание студенток вузов на основе применения комплексов современных двигательных и оздоровительных систем / Под ред. Вялкина Т.Г. Волгоград: ВолгГАСУ, 2013.

Попова Т.Э., Пермяков О.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Роль скандинавской ходьбы в повышении уровня здоровья людей пожилого возраста

В настоящее время большое внимание уделяется проблеме сохранения и укрепления здоровья населения пожилого возраста. Большинство из них имеет хронические и сезонные заболевания, при которых запрещено заниматься