

Список литературы

1. Зароднюк Г.В. Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями как основа здорового образа жизни // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – Т. 7. – № 1. – С. 221-222.
2. Watch–Apple (RU) [Электронный ресурс] – Режим доступа <https://www.apple.com/ru/watch/>.
3. Лазерная футбольная площадка от NIKE [Электронный ресурс] – Режим доступа <https://novate.ru/blogs/260613/23323/>.
4. Новые технологии в спорте: образование, инновации, примеры [Электронный ресурс] – Режим доступа <https://viafuture.ru/katalog-idej/novye-tehnologii-v-sporte>.
5. Флайборд – Википедия [Электронный ресурс] – Режим доступа <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B4>.

Черкасова Е.А., Ханевская Г.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Мечта студентов: наш университет при создании всех условий

«Здоровые студенты – здоровая нация» – именно к такому выводу приходят современные медицинские работники, ученые и политики. В 21 веке особенно важно поддерживать здоровье молодежи при плохой экологии, постоянном стрессе и хронической усталости из-за обилия информации. Главная цель данной статьи – выяснить, какие способы можно применить для решения этой проблемы. Для начала необходимо узнать, какие компоненты входят в понятие «здоровье». Здоровье - это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия. Существуют некоторые виды здоровья[2].

1. Соматическое – состояние систем органов и самих органов на данный момент.

2. Физическое - уровень роста и развития организма (резервы организма).

3. Психическое – состояние человека на уровне психики.

4. Нравственное – система установок, поведения и ценностей индивида.

5. Индивидуальное и популяционное – здоровье нации и отдельно взятого человека.

6. Репродуктивное – состояние репродуктивных органов.

Следовательно, чтобы назвать человека «здоровым», все виды и составляющие понятия «здоровье» должны быть в норме. Предлагаем свое видение способов по укреплению и сохранению здоровья студентов, а также представляем Вам идеальный университет через неопределенное количество лет (при создании всех условий).

Первый аспект, который влияет на здоровье – физическая культура. Как известно, многие студенты прогуливают занятия либо занимаются без особого энтузиазма. Предлагаем следующие решения:

- Разнообразить занятия по физической культуре. Это могут быть фитнес, йога, ЛФК, аквааэробика или командные виды спорта.

- Оборудовать специальные площадки под различный спорт. Например, сделать доступный для всех тренажерный зал, бассейн, зал для йоги и ЛФК. Также можно создать зал для занятий командными видами спорта.

- Организовать совместные поездки студентов с преподавателем с целью провести занятие физической культурой на природе. Сейчас спорт активно развивается во всем мире, и появляется все больше и больше новых направлений. Предположим, что одно из современных направлений студент может сделать своим хобби, что поможет ему в дальнейшем заниматься физической активностью и испытывать удовольствие от этого. Первое направление – *плоггинг* – это экологическое движение, при котором студенты могут сочетать бег трусцой со сбором мусора. Используя данное направление, институт может привить студентам чувство патриотизма и любви к природе

страны, а также приобщить молодежь к занятиям физической культурой. Второе направление – *йога* на открытом воздухе или водная йога (при возможности). Ученые доказали, что занятия йогой положительно влияют на организм человека и на его эмоциональное состояние, что помогает поддерживать здоровье индивида. Третье направление – *сплавы по реке* для желающих в свободное время. Данное направление подойдет как для экстремалов, так и для людей, любящих проводить время весело и с пользой. Четвертое направление – *прогулки на свежем воздухе* для студентов, имеющих ограничения по здоровью. Представленный способ поможет улучшить здоровье и укрепить иммунитет.

Зимой же направления могут быть следующими: *катание на коньках, лыжах, сноуборде*. Возможно, в будущем будет осуществляться организация поездок на популярные горнолыжные курорты за дополнительную плату для желающих.

- Создать дополнительные организации, действующие после занятий. Они будут внедрять современные виды спорта и превращать их в хобби. Такими хобби могут стать: *Дога* – йога с животными; *Сайклинг* – групповые занятия на велотренажерах; *джампинг-фитнес* на батутах и многие другие.

- Предложить студентам участие в различных соревнованиях и акциях и подготовить их к ним морально и физически. За определенные заслуги в спорте, спортсмены могут вознаграждаться повышенной стипендией, что придаст дополнительную мотивацию к усиленным занятиям физической культурой.

- Каждый должен действовать в силу своих возможностей. На занятиях преподаватели и студенты обязаны отслеживать состояние здоровья и возможности организма.

Следующий аспект – питание. «Ты – то, что ты ешь» – эта общеизвестная цитата характеризует важность правильного питания и показывает влияние пищи на организм человека. Все чаще мы видим на улицах людей, несущих

домой еду из знаменитого «Макдональдса»; и процент людей с ожирением становится все больше. Для решения этого вопроса, на наш взгляд, требуется:

- Открыть фитобар на территории вуза. Это то место, куда может заглянуть любой студент или преподаватель и выпить полезный смузи или кислородный коктейль. Этим же способом можно принести прибыль университету.

- Разнообразить рацион питания в столовой, добавить больше овощей и полезной пищи.

- Пропагандировать ЗОЖ и устраивать различные безалкогольные тематические увеселительные мероприятия на тему правильного питания.

Третий аспект - психическое здоровье человека. Стресс и постоянные психологические нагрузки мешают человеку быть полностью здоровым, поэтому следует:

- Предложить студентам услуги психологов, к которым первые могут обратиться в любое время, а затем получить психологическую помощь.

- Ввести занятие в открытой форме (где студенты могут общаться друг с другом и с преподавателем в форме свободного диалога и вследствие этого обмениваться опытом). Данный род занятий снижает уровень стресса у молодежи. В теплую погоду подобные занятия могут проводиться на свежем воздухе. Свою актуальность они не теряют даже во время сессии.

- Построить новый спортивный комплекс.

- Устраивать спортивные и развлекательные мероприятия чаще. Это может быть как «день улыбки» – день, когда студенты проводят мероприятия с целью поднять друг другу настроение, так и другие развлечения.

- Создать комнату отдыха с мягкими диванами и расслабляющей музыкой, куда студенты будут приходить во время перерывов.

Последний аспект-медицина.

- Важно проходить медицинский осмотр – раз в год (минимум) для выявления и предотвращения заболеваний.

- Сделать в помещениях хорошую вентиляционную систему и поставить в аудиториях ионизаторы воздуха.
- Просвещать студентов о правилах гигиены, питания и сохранения здоровья.
- Мотивировать молодежь следить за состоянием организма.

Заключение. Университеты и сами студенты должны быть заинтересованы в создании специальных комфортных условий для сохранения и укрепления здоровья. В данной статье были представлены различные акции, интересные виды спорта и современные решения, которые могут быть реализованы в рамках университетов будущего. Университеты в состоянии сделать обучение на пользу студентам, как простыми бесплатными акциями, так и комплексной реконструкцией и закупом оборудования. Одно из решений финансового вопроса, возникающего при подобных изменениях - привлечение инвесторов, что увеличит их прибыль и популярность, или выделение суммы из бюджета. Также и сами молодые люди для сохранения и укрепления своего здоровья могут искать полезные для физического и психологического развития хобби и развивать самодисциплину.

Проблема плохой экологии, множество хронических заболеваний и отсталость в демографическом плане среди молодежи сохраняются и сегодня. Безусловно, эти проблемы напрямую зависят от здоровья человека и целой нации. Г.В. Зароднюк пишет об этом: «Формирование здорового образа жизни молодежи является важной частью государственной политики, так как здоровая молодежь, здоровая нация – это залог успеха и дальнейшего процветания страны» [1].

При участии обеих сторон, университетов и студентов, при рассмотрении всех способов здоровье не только сохранится, но и укрепится, а значит, и часть проблем будет решена.

Список литературы

1. Зароднюк Г.В. Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями как основа здорового образа жизни // Здоровье – основа

человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – Т. 7. – № 1. – С. 221-222.

2. Сайт КиберЛенинка// Здоровые студенты – здоровая нация.

Чернов А.М., Стяжкин О.А.

Челябинский государственный университет, г. Челябинск

Инновационные подходы к укреплению здоровья студентов:

стретчинг

Современный человек значительно отошел от природы, которая заставляла нас двигаться. Сейчас большую часть своего времени человек проводит в сидячем положении: в офисе, в университете и т.д. При малоподвижном образе жизни возможны: метаболический синдром, заболевания сердца и сосудов, заболевания суставов и позвоночника, венозная недостаточность. Сидячий образ жизни снижает работоспособность, жизнеустойчивость организма и ведет к его преждевременному износу и одряхлению. Физическая активность – важнейший элемент жизнедеятельности человека. Мышечная масса у людей занимает 45 % общей массы тела. Мышцы нуждаются в работе – иначе они дряхлеют.

В переводе с английского языка слово «stretching» переводится как растягивание. Данное спортивное направление включает в себя комплексные упражнения и специальные позы, которые способствуют контролируемому растягиванию связок, мышц, сухожилий конечностей и туловища. Целевой направленностью данного спортивного течения является не только приведение форм тела в идеальное состояние, но и оздоровительный эффект.

Главный эффект занятия – интенсивное и плавное увеличение гибкости человека, а так же его улучшение физических способностей. Гибкость – одно из важнейших физических качеств человека. Она зависит от подвижности в суставах, растяжимости мышц и связок. При хорошей подвижности в суставах все трудовые, бытовые и спортивные движения осваиваются легче. Известно