

*A.B. Хабарова, В.А. Козловский*

*A.V. Khabarova, V.A. Kozlovsky*

ФГАОУ ВПО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет»,

Екатеринбург

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg

a9222233550@ya.ru

**К проблеме сохранения здоровья молодежи в современных учебных  
заведениях высшего профессионального образования**  
**On the problem of preserving the health of youth in modern educational  
institutions of higher education**

*Аннотация.* Задачей исследования явилось разработка комплекса физических упражнений для студентов-дизайнеров, работа которых связана с гиподинамией, как неблагоприятным психофизиологическим фактором трудового процесса. Целью исследований являлась попытка оптимизации процесса обучения указанных студентов. В эксперименте участвовали студенты Российского государственного профессионально-педагогического университета. Исследовались девушки и юноши в возрасте от 17 до 22 лет. Всего обследовано 120 студентов. Апробация комплекса показала эффективность его внедрения.

*Abstract.* The objective of the study was to develop a set of physical exercises for students of designers whose work is associated with physical inactivity, as adverse psycho-physiological factors of the labor process. The aim of the research was an attempt to optimize the learning process of these students. The experiment involved the students of the Russian State University of Professional Education. Studied boys and girls aged from 17 to 22 years. Total surveyed 120 students. Approbation of the complex showed the effectiveness of its implementation.

**Ключевые слова:** студент – дизайнер, здоровье, остеохондроз, малоподвижный образ жизни, упражнения.

**Keywords:** student - designer, health, low back pain, lack of exercise, exercise.

Одной из важных государственных задач в настоящее время является сохранение здоровья человека. Решение этой задачи является актуальным и для системы народного образования, в частности высшего профессионального образования, где процесс обучения зачастую связан со слабым методическим обеспечением, недостаточной материально-технической базой, не всегда четкой организацией учебного процесса и условиями труда не отвечающими санитарно-гигиеническим требованиям. Успех же обучения и воспитания студентов во многом определяется состоянием их здоровья, функциональными и адаптивными возможностями организма.

Высокое качество образования, к сожалению, невозможно достичь без потерь здоровья при традиционной организации учебно-воспитательного процесса [1].

Многие исследования указывают на то, что здоровье студентов за период обучения в вузе ухудшается и это является серьезной социальной проблемой, нуждающейся в комплексном ее изучении [2].

Результаты ранее проведенных нами физиологических исследований убедительно свидетельствуют о неблагоприятной ситуации с состоянием здоровья студентов, снижении резервных возможностей системы кровоснабжения в процессе обучения в вузе и о необходимости оптимизации этого процесса, включая обеспечение благоприятных условий труда, проведение профилактических и реабилитационных мер [3]. Так при оценке функционального состояния сердечнососудистой системы студентов вуза выявлено, что работоспособность студентов четвертого курса по показателям  $PWC_{170}$  и МПК оказалась ниже, чем в группе студентов второго года обучения (Рис 1). Причем относительные показатели  $PWC_{170}$  и МПК, рассчитанные на килограмм веса, имели статистически значимые различия при  $P \leq 0,05$ .

Данное обстоятельство подтверждается и показателями СДД и ПСС. Среднединамическое давление, отражающее условия кровотока в прекапиллярах (где пульсовые колебания давления минимальны), на фоне казалось бы должного сохранения относительного постоянства при любых

условиях жизнедеятельности, более значительно увеличивается у студентов 4-го курса ( $P \leq 0,05$ ). Этот интегральный показатель, отражающий результат совместной деятельности многих звеньев системы кровотока, является своеобразным потенциалом системы кровообращения, определяющим скорость, с которой кровь поступает в те или иные важные органы. Вероятно, немаловажное влияние здесь оказывает сравнительно высокий уровень периферического сопротивления сосудов при нагрузке [9].

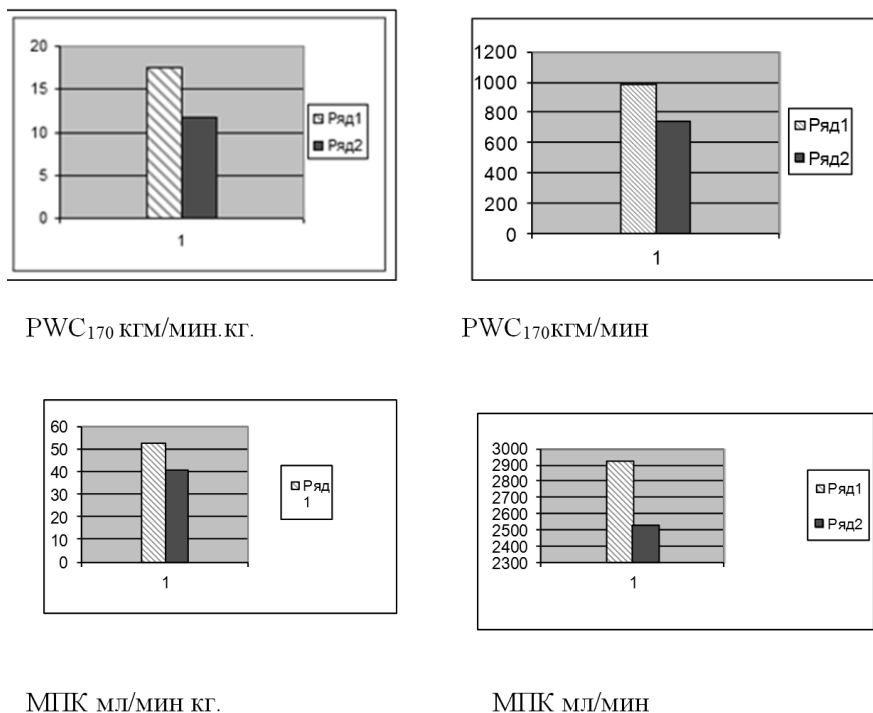


Рис. 1. Показатели PWC<sub>170</sub> и МПК

Сложную проблему современности - сохранение и укрепление здоровья, обучающиеся не в силах решить самостоятельно. Для этого необходимо скоординировать применяемые технологии обучения, соблюдать периодичность в организации циклов деятельности, увеличивать учебные возможности студентов, правильно распределить объем и структуру учебного материала в рабочем плане студента, и т.д.

Чаще всего, в практике работы образовательных учреждений преобладают однобокие подходы к проблеме здоровья. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся как педагогический процесс определяется

сложными, множественными и разнонаправленными факторами, что затрудняет обнаружение в нем закономерных связей [4].

Для того, чтобы верно сформировать процесс сохранения и укрепления здоровья у студентов высшего профессионального учреждения, необходим следующий перечень участников, влияющих на формирование правильного мировоззрения студента о здоровье: студент, педагог, семья обучающегося, привлеченные специалисты, организации.

В модели, в соответствии с обоснованными субъектами процесса, выделяются четыре основных аспекта сохранения и укрепления здоровья обучающихся в образовательном учреждении: личностный, командный, образовательный, деятельностный [5].

Теоретическая часть формирования и сохранения здоровья студента, имеет модель трех уровней отношения обучающегося к своему здоровью: когнитивный, эмоциональный и поведенческий [10].

Приобщение студентов к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего, процесс его социализации и воспитания, осознания нового, более высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь [6].

Сегодня, образовательное учреждение высшего профессионального образования обладает огромным влиянием на сознание, подсознание, формирование личностных качеств, коммуникативных свойств студента, имеет возможность правильно направлять, помогать, управлять действиями студента в отношении здорового образа жизни и здоровья в целом. Здоровый образ жизни человека формируется общественными проявлениями и самим индивидом, по важным критериям: социальным, мотивационным, агитационным, психологическим, физиологическим.

Целью настоящей работы является попытка оптимизации процесса обучения студентов-дизайнеров, которые меняют свой образ жизни с подвижного на малоподвижный. Это влечет за собой очень серьезную проблему для здоровья человека - остеохондроз. Остеохондроз – это не просто

нарушения строения и функции межпозвоночного диска, это еще и причина многих заболеваний всего организма [7]. Проводя значительную часть своей жизни за мольбертом, столом, компьютером, студенты зачастую жалуются на боль в шее, голове, ногах, суставах, боли в спине, головокружения и нарушение координации при ходьбе. Поэтому устранение или предупреждение этого недуга является одной из первостепенных задач.

Нами был разработан и систематизирован физкультурно-оздоровительный комплекс упражнений для укрепления мышц шеи и мышечного корсета, основой которых явились работы Н.И.Спиридонова- о практическом применении методов лечения, профилактики этого заболевания, о лечебной гимнастике, о здоровом режиме труда, о волевых действиях в виде гимнастики, о целенаправленной психической саморегуляции [4].

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально и в группе. Групповая тренировка более эффективна, чем индивидуальная [8].

Выбор количества занятий в неделю зависит в значительной степени от цели самостоятельных занятий. Для поддержания физического состояния на достигнутом уровне достаточно заниматься два раза в неделю; для его повышения - не менее трех раз, а для достижения заметных спортивных результатов - 4-5 раз в неделю и более. Тренироваться надо через 2-3 ч после приема пищи. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак, а также поздно вечером.

Занятия, как правило, носят комплексный характер, т.е. должны способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий требует более индивидуального подхода и предварительной подготовки, т.е. специального отбора тренировочных средств, нагрузок, места и времени занятий.

Нами проведено внедрение и апробация данного комплекса упражнений для студентов первого курса РГППУ, обучающихся по специальности

«Дизайн». В эксперименте участвовало 120 студентов (113 девушек и 7 юношей) в возрасте от 17 до 22 лет.

Внедрение комплекса упражнений было совмещено с занятиями по физкультуре, проводимыми два раза в неделю. Эксперимент продолжался в течение шести месяцев, по 3 месяца до и после внедрения предлагаемого комплекса.

Штатные занятия проводились по следующему распорядку: 1.Бег - 10 мин. 2.Восстановление дыхание - 10 мин. 3.Разминка - 15-25 мин. 3. Игра в волейбол или упражнения на выносливость.

После внедрения, распорядок: 1. Бег - 10 мин. 2. Восстановление дыхание - 10 мин. 3. Разминка - 15 мин. 4. Комплекс упражнений - 10 мин.5. Игра в волейбол или упражнения на выносливость.

Таким образом, предлагаемый комплекс упражнений выполнялся после разминки и проводился в течение 10 минут.

В конце занятий по физкультуре проводился анкетный опрос студентов для субъективной оценки степени их утомления: по 100 балльной шкале: слегка устал (до 30), средняя усталость (30 - 69), очень устал (70-100). В конце рабочей недели проводился опрос студентов, в котором они оценивали свое самочувствие по 10 балльной шкале (1- плохое, 10 – отличное).

Результаты исследований показывают, что до внедрения комплекса после занятий физкультуры студенты оценивали усталость в среднем за третий месяц - 90 баллов(Рис.2), то после внедрения комплекса упражнений этот показатель составлял - 2,5 балла (Рис.3).

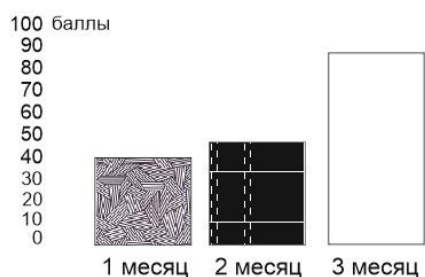


Рис. 2. Средний показатель степени утомления студентов после занятий по физкультуре за каждый из трех месяцев до внедрения комплекса упражнений

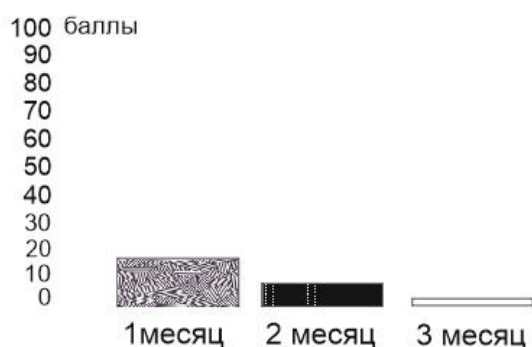


Рис. 3. Средний показатель степени утомления студентов после занятий по физкультуре за каждый из трех месяцев при внедрении комплекса упражнений

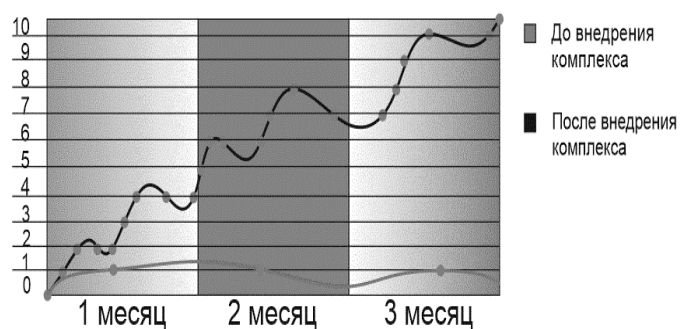


Рис 4. Динамика самочувствия студентов в конце рабочей недели до и после внедрения комплекса упражнений

Кроме того, отмечается положительная динамика самочувствия студентов в конце каждой рабочей недели после внедрения предлагаемого комплекса упражнений (рис.4).

Таким образом, материалы исследований свидетельствуют об эффективности внедрения предлагаемого комплекса упражнений.

#### Список литературы

1. *Амонашвили Ш.А.* Педагогика здоровья. [Текст] / Ш.А. Амонашвили, А.Г. Алексин. – М: Педагогика, 1990. – 288 с.
2. *Ашмарин А.Б.* Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. [Текст]/ Под. Ред. Б.А. Ашмарина. М. Просвещение 1990. – 288 с.

3. *Балашова В.А.* Основные направления программы «Оздоровительная модель общеобразовательного учреждения [Текст]/ В.А. Балашова, В.П. Степаненко, Л.М. Бекетова // Завуч. – 2000. – №4. – С.65 – 69.

4. *Гаркуша Н.С.* Культура здоровья личности как парадигма современной системы образования в России и за рубежом. Культура здоровья и образование: состояние, проблемы, перспективы: материалы Всероссийской научно-практической конференции 31 октября – 2 ноября 2011 г., Екатеринбург. [Текст] /ФГАО ВПО «Рос. Гос. Проф.-пед. ун-т»; отвл. Ред. С.Г. Махнева. Екатеринбург, 2011. с. 47- 51.

5. *Гранит Р.* Основы регуляции движений[Текст] / пер. с англ. - М., Мир, 1973. - 368 с

6. *Кузнецова И.В.* Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях: автореф. дис. канд.псих.наук. [Текст] / И.В. Кузнецова. – М., 2003. – 58 с.

7. *Марков В.В.* Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. [Текст] / В.В. Маркова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.

8. *Спиридонов Н.И.* Шейный остеохондроз. Профилактика и лечение. [Текст]/И. Н. Спиридонов, Раздел: Медицина для широкого круга читателей,DJVU, 48 стр., 1983 г., Артикул: 014528,Размер архива: 374 Кб

9. *Козловский В.А.* Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и физическая работоспособность студентов университета.[Текст] // «АПК: регионы России», 2012 г., № 12.с.63-65.

10. *Хоули Э. Т.* Оздоровительный фитнес. [Текст]/ Э. Т. Хоули. Б. Д. Френкс. Киев,2000. – 367с.