

3. Братановский С.Н. Государственное управление физической культурой и спортом: учебник. – Саратов, 2009. – 362 с.

4. Виноградов П. А. О современной концепции развития физической культуры и спорта / П. А. Виноградов // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. Часть I. – Челябинск: УрГАФК, 2005. – 289 с.

5. Галкин В. В. Экономика и управление физической культурой и спортом: Учебное пособие для вузов / В.В. Галкин. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2006. – 441 с.

**Филякова А.П., Сапегина Т.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Г. Екатеринбург

### **Проблемы физической культуры и здоровья студентов в современных условиях**

Здоровье и здоровый образ жизни – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности.

Не смотря на это, многие российские студенты не рассматривают свое собственное здоровье как капитал, который должен увеличиваться и давать только положительный результат. Вместо этого, студенты пренебрежительно относятся к здоровью, предполагая, что никаких проблем не должно возникнуть.

Как не странно, эта проблема, и такое безразличие к собственному здоровью, берет начало еще на этапах школьного образования. Там можно увидеть странную закономерность. Именно в школе у большинства учащихся начинаются проблемы со здоровьем. Приходя здоровыми в школу, что бы получить знания, дети уходят, получив множество болезней. Даже легкая простуда затягивается на несколько недель, неся с собой серьезные осложнения и последствия.

В чем кроется причина? Недостаток учебных часов по физической культуре, или плохой экологии и питания? Не смотря ни на что, вина окружающих факторов, безусловно, есть, но и занятия физической культурой утратили былое значение и мощь.

Что же стало причиной такому явлению? В большинстве случаев, виной этому становится банальное отсутствие необходимых условий для занятий. Эта проблема особо актуальна в маленьких городах и селах, где не в каждой школе есть условия для качественных занятий физической культурой.

Так и получается, что в ВУЗы поступают абитуриенты, имеющие целый список болезней, и массу ограничений по занятиям физической культурой. Не смотря на это, большинство студентов уверены в том, что их здоровье не находится под угрозой, и в целом, они здоровы. Но является ли это правдой? Как показали исследования, у 65% всех студентов России есть хронические заболевания.

Что же влияет на здоровье студента? Прежде всего, это факторы, которые условно можно разделить на две группы. Первая группа – это объективные факторы, непосредственно связанные с учебным процессом (продолжительность учебного дня, учебная нагрузка, обусловленная расписанием, перерывы между занятиями, состояние учебных аудиторий и т.д.). Вторая группа факторов – субъективные, личностные характеристики (режим питания, двигательная активность, организация досуга, наличие или отсутствие вредных привычек и т.д.). Безусловно, именно вторая группа наносит значительный урон по состоянию здоровья студенческой молодежи.

Многие исследования говорят о том, что часто студентам приходится совмещать учебу и работу. А так как большинство из них не имеют опыта и должной квалификации, то и работа является малоквалифицированной, например: дворник, грузчик, официант, охранник и так далее. Такая работа проходит в позднее или даже ночное время, что, безусловно, нарушает режим.

Недостаточное количество сна – недосып, так же способен вызвать ряд болезней. Ведь именно во время сна происходят миллионы процессов,

способствующих запоминанию, а клетки восстанавливают и воссоздают ткань, которая в этом нуждается. Как только количество часов отведенных на сон сокращается, многие процессы нарушаются, и запускается механизм разрушения организма. Основными болезнями, при недостатке сна являются: болезнь Альцгеймера, ожирение и как следствие – диабет, сердечно сосудистые заболевания, рак и множество психических расстройств.

Так же, данные исследований говорят о том, что среди студентов различных вузов нашей страны, отмечен сильный рост негативных тенденций в гигиеническом поведении студентов. Количество курящих, употребляющих алкоголь и наркотики студентов достигло 72,8 %. Низкая физическая активность отмечается почти у 70 % студентов.

Рассматривая вопросы питания, многие проведенные опросы выявили, что студенты склонны к западному стилю питания. Этот стиль не отличается особым разнообразием, насыщен животными жирами и сахарами, большое количество бутербродов, которые запиваются газированными напитками, используется очень малое количество овощей, фруктов, плодов, круп, корнеьев. Студенты придерживаются этого стиля из-за его универсальности, кажется, что так будет быстрее, вкуснее и питательнее, но последствия от такого питания не заставят себя долго ждать.

В качестве последствий могут выступать такие заболевания как ожирение, сахарный диабет, болезнь сердца, а так же, заболевание, которое является одним из самых ужасных заболеваний современности – рак.

Так и получается, что большинство студентов сознательно разрушают свое здоровье, не относясь к нему должным образом. Вместо прогулок на свежем воздухе, предпочитают сидячий образ жизни за компьютером или телевизором. Вместо вкусно приготовленной здоровой пищи, выбирают ту, что по составу напоминает нечто несъедобное. Неправильно распоряжаются своим свободным временем, и другими ресурсами.

Эта проблема как никогда актуальна в наше время. Здоровье студентов с каждым годом все хуже, это доказывают результаты медицинских

обследований, которые проводят среди студентов. Правильно организованный процесс физического воспитания может стать движущей силой всего учебного процесса по формированию и становлению физической культуры личности. Но даже этого будет мало, каждый должен решить для себя, быть ему здоровым или нет, и что он готов сделать для того, что бы быть здоровым.

#### *Список литературы*

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для ВУЗов / В.И. Дубровский. Москва: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 1999. 480 с.
2. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты. – СПб. 2010. 290 с.

**Хамитова Л.И., Хисамов Р.Р.**

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета  
г. Стерлитамак

### **Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста**

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть