

ФАКТОРЫ РИСКА И ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
RISK FACTORS AND WAYS TO OPTIMIZE THE HEALTH OF
STUDENTS

Аннотация. В статье показаны факторы, определяющие состояние здоровья человека. Представлены результаты исследования здоровья студентов РГППУ. Продемонстрированы возможности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в сохранении и укреплении здоровья молодого поколения.

Annotation. The article shows the factors that determine the state of human health. The results of a study of the health of students of RSPPU are presented. The possibilities of physical fitness and sports activities in preserving and strengthening the health of the young generation are demonstrated.

Ключевые слова: здоровье, студенты, здоровый образ жизни, физкультурно-спортивная деятельность.

Keywords: health, students, healthy lifestyle, physical education and sports activities.

На протяжении всей истории человечества здоровье играло первостепенную роль в эффективности любой деятельности человека: выполнение социальных, трудовых или биологических функций. Актуальной задачей современного высшего образования является формирование у будущих бакалавров здоровьесберегающей компетенции.

Наукоемкое отношение молодого поколения к своему здоровью позволит сформировать индивидуальную ответственность за собственный образ жизни, который напрямую влияет на все виды жизнедеятельности современного человека [1, 2].

Анализ состояния здоровья выпускников средней школы, проводимый Министерством просвещения и Министерством здравоохранения РФ, показывает, что только 20% молодежи в возрасте 16-18 лет можно отнести к категории «практически здоровы». Все остальные выпускники школ имеют деривации в здоровье.

Факторы, влияющие на здоровье человека в современных социально-экономических условиях, представлены в табл. 1 [1].

Таблица 1

Факторы, влияющие на здоровье человека

Фактор	Доля фактора (%)	Риски
Образ жизни	49–53	Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики), отсутствие здорового питания, малоподвижный образ жизни, вредные условия труда, продолжительный стресс.
Генетика	18–22	Наличие в семье наследственных заболеваний и предрасположенность к ним
Внешняя среда, природно-климатические условия	17–20	Негативные экологические факторы, резкая смена погодных явлений, магнитные и космические излучения
Здравоохранение	8–10	Малоэффективная система медицинской помощи, отсутствие профилактических медосмотров и мероприятий

Как видно из таблицы, примерно на 50% здоровье человека зависит от образа жизни. Поэтому наиболее важным в здоровьесбережении человека становится здоровый образ жизни, основными компонентами которого являются сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек и оптимальный режим двигательной активности.

Своевременность представленной работы предопределила негативная тенденция в состоянии здоровья современных студентов. Несоблюдение необходимого двигательного режима в сочетании с высокоинтенсивными когнитивными нагрузками является основной причиной низкого уровня здоровья у студенческой молодежи.

Следовательно, сохранение и укрепление здоровья, формирование физической культуры будущего специалиста и устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни является одной из основных задач педагогики высшей школы.

С целью выявления уровня здоровья студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ) мы изучили паспорта здоровья первокурсников. Итоговые результаты показаны в табл. 2.

Таблица 2

Результаты исследования состояния здоровья студентов РГППУ

Вид заболеваний	Имеют заболевания, чел. (%), по состоянию на:		
	2017 г. (обследовано 1007 чел.)	2018 г. (обследовано 1000 чел.)	2019 г. (обследовано 1023 чел.)
Заболевания опорно-			

двигательного аппарата	161(15,9)	162 (16,2)	162 (15,8)
Заболевания сердечно-сосудистой системы	48 (4,8)	42 (4,2)	46 (4,5)
Заболевания пищеварительной системы	164 (16,3)	172 (17,2)	175 (17,1)
Заболевания органов зрения	131 (13)	138 (13,8)	144 (14,1)
<i>Итого</i>	<i>504 (50)</i>	<i>514 (51)</i>	<i>527 (52)</i>

Примечание: Группы заболеваний формировались согласно нозологическим характеристикам [Дубровский В.И.].

Из таблицы видно, что преимущественно деривации встречаются в опорно-двигательном аппарате, в органах зрения, в сердечно-сосудистой и в пищеварительной системах. Выявлены ограничения в здоровье примерно у 50% первокурсников.

Изучение научной литературы в рамках нашей работы выявило, что причиной большого процента студентов с ослабленным здоровьем является низкий уровень их физического здоровья [1, 2]. В работах ведущих специалистов в области медицины и педагогики показано, что наиболее важным фактором в укреплении здоровья является оптимизация образа жизни: увеличение объема ежедневных физических движений; формирование прочной мотивации к выполнению физических упражнений не только на урочных занятиях по прикладной физической культуре, но и на факультативных занятиях в спортклубах, секциях, или самостоятельно.

Физкультурно-спортивная деятельность студентов в учебно-профессиональном процессе вуза обязана реализовывать в первую очередь здоровьесберегающую функцию. Но занятия физическими упражнениями только в урочных формах правомочны удовлетворить должную двигательную активность всего на 19-24% от необходимого уровня [2]. В рамках современного ФГОС дисциплина «Прикладная физическая культура» предусматривает урочные формы организации физкультурно-спортивной деятельности у студентов лишь дважды в неделю, т.е. всего 4 часа. Данные показатели соответствуют 13-15% от оптимального уровня двигательной активности для людей в возрасте 18-25 лет. Однако, выполнение физических упражнений в объеме 1,5-2 часа каждый день формирует стабильные предпосылки к повышению двигательной подготовленности студентов, а, следовательно, и к повышению уровня их физического здоровья.

Учитывая выше сказанное, мы полагаем, что наиболее значимым фактором в улучшении здоровья студентов является оптимизация двигательного режима. Обязательным фактом трактуется формирование устойчивой мотивации соблюдать здоровый образ жизни и готовности к занятиям физическими упражнениями в период отдыха от основной профессионально-образовательной деятельности.

Библиографический список

1. *Миронова, С.П.* Инновационные технологии в профессиональной подготовке бакалавров: монография / С.П. Миронова, Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина. Екатеринбург, 2019. 171 с. Текст: непосредственный.

2. *Ольховская, Е.Б.* Профессиональное здоровье педагога: проблемы, пути оптимизации / Е.Б. Ольховская. Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 54-7. С. 70-76.

УДК 378.1

Ольховская Е.Б.

Olkhovskaya E. B.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state professional pedagogical University, Yekaterinburg

zotmfk@yandex.ru

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ СПОРТИВНЫХ ИГР
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ
HEALTH-SAVING POTENTIAL OF SPORTS GAMES IN
PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**

Аннотация. Сохранение и укрепление здоровья студентов является стратегической задачей педагогов и государственных структур в целом. Автор предлагает использовать факультативные занятия физическими упражнениями для оптимизации функционального состояния основных систем организма. В ходе исследования показана эффективность спортивных игр в укреплении здоровья будущих бакалавров.

Annotation. Preserving and strengthening the health of students is a strategic task for teachers and government agencies in General. The author suggests using optional physical exercises to optimize the functional state of the main body systems. The study shows the effectiveness of sports games in improving the health of future bachelors.

Ключевые слова: студенты, здоровье, двигательный режим, функциональное состояние, физическое воспитание, спортивные игры.

Keywords: students, health, motor mode, functional state, physical education, sports games.

Сегодня выпускник высшего учебного заведения должен уметь ориентироваться в инновационных производственных технологиях, успешно применять на практике и по необходимости усовершенствовать их. Все это существенным образом повышает требования к психофизическому здоровью студентов. Большинство проведенных исследований по изучению уровня здоровья современных подростков и молодежи убедительно показывают, что количество практически здоровых выпускников средних школ не превышает 20% [3]. Следовательно, проблема сохранения и укрепления здоровья