

На основании анализа научной литературы по проблемам гендерного подхода в образовании и эффективности физического воспитания школьников мы пришли к выводу, что организация образовательного процесса по физической культуре с учетом половых особенностей детей позволит повысить эффективность обучения и воспитания, оптимизировать психофизическое развитие каждого занимающегося с учетом его интересов и возможностей, привить желание вести здоровый образ жизни и заниматься физическими упражнениями на протяжении всей жизни.

Список литературы

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко – Киев, 1985. – 213 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Новиков А.Д. Возрастные особенности развития физических качеств / А.Д. Новиков – М., 1976. – 309 с.

Шкуро В.С., Ольховская Е.Б.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Распространённые нарушения здоровья у студентов и методы их преодоления

Одной из удручающе устойчивых тенденцией последних лет является ухудшение здоровья различных групп населения, в особенности лиц молодого возраста. На лицо негативная динамика многочисленных показателей здоровья студенческой молодежи – того общественного потенциала, который в недалёком будущем будет играть ключевую роль в решении всевозможных задач, связанных с развитием нашего мира.

Ни для кого не секрет, что современные студенты относятся к своеобразной группе повышенного риска, ведь факторы как современной жизни в целом, так и обучения в вузах в частности, способны оказывать комплексное деструктивное воздействие на их физическое и психическое здоровье. Информационные и эмоциональные перегрузки на фоне ухудшения

экологической обстановки, социальных условий и снижения двигательной активности, приводят к возникновению негативных изменений в состоянии здоровья.

Вследствие этого, ситуация, связанная с неуклонным ростом заболеваемости среди студентов, особенно в период обучения, требует тщательного изучения и анализа, а также проведения корректирующих и превентивных мероприятий на основе полученных данных. Многочисленные исследования демонстрируют, что уже в юношеском возрасте многие люди имеют набор хронических заболеваний и иных проблем со здоровьем.

По данным Минздрава и Госсанэпиднадзора РФ, только 14% студентов по России практически здоровы, тогда как 50% имеют функциональные отклонения, а 35% - имеют хронические заболевания.

Согласно исследованиям, проведённым среди студентов Воронежской государственной медицинской академии (ВГМА) им. Н.Н. Бурденко, более двух раз в году болеют 11,1% девушек и 3% юношей соответственно. Чаще всего студенты обращаются с острыми респираторно-вирусными инфекциями (ОРВИ), ангинами и бронхитами, тонзиллитами.

Наиболее распространённые среди студентов хронические патологии, по данным Карагандинского государственного медицинского университета, включают в себя:

- расстройство пищеварения и нарушения обмена веществ – 40,3%
- заболевания эндокринной системы – 35,8%
- заболевания органов дыхательной системы – 35%
- заболевания органов зрения – 28%
- заболевания системы кровообращения – 26,3%
- заболевания костной, мышечной и соединительной тканей – 23%
- заболевания мочеполовой системы – 7,6%

О состоянии здоровья студентов, в особенности начальных курсов, говорит и их распределение по медицинским группам при поступлении.

Статистика, собранная в Курском государственном университете (КГУ), демонстрирует прирост студентов подготовительной и специальной групп, что также говорит о снижении уровня здоровья абитуриентов ещё до начала обучения в вузе (табл. 1).

Таблица 1

Распределение студентов первого курса КГУ по группам здоровья (%)

Медицинская группа	2014-2015	2015-2016	2016-2017	2017-2018	2018-2019
Основная	71,2	71,1	70,3	70,1	68,2
Подготовительная	25,8	24,2	25,1	23,6	25,5
Специальная	3,0	4,7	4,6	6,3	6,3

К основным заболеваниям студентов относятся: заболевания органов зрения, дыхательной и пищеварительной систем, инфекционные заболевания мочеполовой системы. При этом наблюдается рост заболеваемости по мере продолжения обучения.

Помимо этого, стоит отметить, что у многих студентов выражены симптомы эмоционального напряжения: повышенная утомляемость, частые головные боли, головокружения, нарушения сна. Выявленная в начале учебного года личностная тревожность, высокий уровень которой наблюдается у 50% процентов учащихся, также значительно возрастала к концу первого года обучения.

Для выяснения причин столь плачевного состояния здоровья нынешних студентов обратимся к исследованиям факторов повышения заболеваемости. В первую же очередь стоит отметить, что неблагоприятные социально-экономические факторы, такие как условия жизни, труда и отдыха, финансовое благополучие, качество питания и т.д. оказывают существенное влияние на здоровье человека, а также его склонность к заболеваниям и способность им противостоять.

В условиях вузовского обучения студенты претерпевают сложный социально-психофизиологический процесс приспособления, сопровождаемый напряжением различных систем организма, многие учащиеся испытывают

умственное и психоэмоциональное перенапряжение, зачастую сопровождаемое нарушением режима труда, отдыха и питания. Это в свою очередь приводит к падению иммунитета и возникновению различных заболеваний.

Анализ информации о жизнедеятельности студентов свидетельствует о её неупорядоченности и хаотичной организации. Это выражается в таких её компонентах, как нерегулярный приём пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение домашних работ во время, предназначенное для сна, курение и т.д.

К специфическим особенностям образа жизни студентов, негативно сказывающихся на их здоровье, чаще всего относятся: недостаточная продолжительность ночного сна; нерегулярный, поздний приём пищи; наличие вредных привычек; психоэмоциональный стресс; недостаточная двигательная активность; недостаточное пребывание на свежем воздухе; недостаточная медицинская инициативность.

Накапливаясь в течение учебного года, деструктивные последствия такой жизнедеятельности наиболее комплексно проявляются ко времени его окончания, что способствует увеличению числа заболеваний. Поскольку эти процессы реализуются в течение нескольких лет обучения подряд, то они способны оказать существенное негативное воздействие на состояние здоровья студентов. Актуальным сегодня является принятие целого ряда мер, направленных на поддержание и охрану здоровья студентов: оптимизацию учебного процесса, улучшение технологий обучения, условий быта, качества питания и отдыха студентов. В качестве основных направлений мы бы выделили следующие:

- активное и привлекательное осуществление пропаганды ЗОЖ в вузе;
- повышение качества организации оздоровительной и спортивной работы в высшем учебном заведении;
- оптимизация учебного процесса на основе применения современных и здравоохранительных технологий;

- вариативная и адаптированная к каждому студенту физическая культура в вузе;
- улучшение материальных и санитарных условий обучения, быта, питания и отдыха студентов.

В рамках занятий физической культурой в вузе важнейшей задачей является формирование сознательного отношения студентов к своему здоровью, а также развитие потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, возможности преодолевать значительные физические нагрузки, особенно в условиях повышенного психоэмоционального напряжения. Правильно подобранный комплекс двигательной активности, физические упражнения, положительно влияют на психические процессы, формирование умственной устойчивости к напряженной интеллектуальной деятельности.

Так же необходимо отметить, что, по результатам исследования, основным фактором, мешающим заниматься своим здоровьем, является у студентов недостаток времени – у 34% юношей и у 35% девушек, отсутствие условий – 20,6%, материальные затруднения – 18,6%.

Проблема сохранения и укрепления здоровья стала по-настоящему острой и является актуальной не только для каждого студента, но и для государства в целом, в связи с чем, необходима государственная поддержка здоровья и формирования ЗОЖ, разработка и реализация системы охраны здоровья студентов. Ведь нынешние учащиеся вузов – это основа трудоспособного населения ближайшего будущего. Именно от их трудоспособности, во многом опирающейся на состояние здоровья, зависит дальнейшее развитие и качество жизни нашей страны. В данном контексте, охрана здоровья студентов – это значительный вклад в будущее.

Список литературы

1. Бабина В.С. Проблема здоровья студенческой молодежи [Текст] / В.С. Бабина // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 572-575.
2. Краснорущая О.Н., Зуйкова А.А., Петрова Т.Н. Актуальные проблемы здоровья студентов медицинского вуза и пути их решения [Текст] /

О.Н. Красноруцкая, А.А. Зуйкова, Т.Н. Петрова // Вестник новых медицинских технологий – 2013. – № 2. – С. 453-456.

3. Лопатина Р.Ф., Лопатин Н.А. Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема [Текст] / Р.Ф. Лопатина, Н.А. Лопатин // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств – 2017 – №5 – С. 11-19.

4. Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях [Текст] / И.Б. Меерманова, Ш.С. Койгельдинова, С.А. Ибраев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017 г. – № 2 – С. 193-197

5. Осетрина Д.А., Семёнова В.В. Причины ухудшения состояния здоровья студентов [Текст] / Д.А. Осетрина, В.В. Семёнова // Молодой ученый. – 2017 г. – №13. – С. 649-651.

6. Яцун С.М., Князева Н.А., Лунева Н.В., Соколова И.А. Анализ динамики заболеваемости и состояния здоровья студентов курского государственного университета [Текст] / С.М. Яцун, Н.А. Князева, Н.В. Лунева, И.А. Соколова // Научные результаты биомедицинских исследований – 2017 г. – №3 – С 117-123.

Щапов А.В., Миронова С.П.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

StreetWorkout или «Уличный фитнес»

StreetWorkout (уличная тренировка) – разновидность физкультурных занятий, при которой все упражнения выполняются преимущественно на уличных конструкциях, таких как турник, брусья, горизонтальные и вертикальные лестницы, вкопанные колеса, лавки и т.п., или без них, используя вес своего тела [1, 2]. *StreetWorkout* еще называют «уличным фитнесом», но чаще просто «Воркаутом».

Официально как вид спорта *StreetWorkout* пока не признан ни в одной из стран мира, хотя по нему устраиваются даже международные чемпионаты. Учитывая его массовость и рост количества поклонников, не исключено, что в скором времени все может измениться.

StreetWorkout – это не только доступность для практически любого человека. Он имеет и ряд других преимуществ и полезных свойств. Уличные спортсмены, как еще себя называют поклонники этого направления,