

Для этого на наш взгляд целесообразно подключить к процессу коммуникации через социальные сети студентов, школьников и преподавателей образовательных учреждений, мотивируя различными способами всех субъектов образовательного процесса создавать спортивно-оздоровительные марафоны, запускать челленджи среди классов, групп, профессорско-преподавательского состава. Это поможет не только заинтересовать и популяризировать темы здорового образа жизни, но также увеличит двигательную активность и поможет сблизить поколения для дальнейшей продуктивной деятельности.

Библиографический список:

1. *Отчет «Digital 2020: глобальный обзор трендов и цифр за 2019 год»* [Электронный источник] Digital 2020 - Мы Социальные <https://wearesocial.com/digital-2020> (дата обращения 06.04.2021). Текст электронный.
2. *Словари и энциклопедии* [Электронный источник] сайт Академик <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/60759> (дата обращения 06.04.2021). Текст электронный.
3. *Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации»* [Электронный источник] Информационно-правовой портал ГАРАНТ.РУ <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400056192/#603> (дата обращения 07.04.2021). Текст электронный.

УДК 796/799

Акулова Е.В., Комлева С.В.

Akulova E.V., Komleva S.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург

Russian state professional

Pedagogical University, Yekaterinburg

kat.gr.96@mail.ru

КРИТЕРИИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

CRITERIA OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE OF
MODERN STUDENTS OF PROFESSIONAL EDUCATIONAL
ORGANIZATIONS

Аннотация. В статье говорится о значимости критериев здоровья у современных студентов обучающихся в профессиональных

образовательных организациях, также отражены проблемы существующих критериев здорового образа жизни студентов.

Abstract. The article discusses the importance of health criteria for modern students studying in professional educational organizations, and also reflects the problems of existing criteria for a healthy lifestyle of students.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студенты, молодежь, профессиональное образование, двигательная активность, физическая культура.

Keywords: health, healthy lifestyle, students, youth, professional education, physical activity, physical culture.

В настоящее время вопросы связанные со здоровьем населения являются наиболее значимыми, прорабатываются на государственном уровне, а за текущем состоянием уровня здоровья и проблем здорового образа жизни тщательно следят как правительственные так и не правительственные организации. Всемирная организация здравоохранения (далее ВОЗ), Российская академия медицинских наук, Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (далее Роспотребнадзор), а также региональные и местные органы власти в каждом населенном пункте. Большинство проблем в настоящий момент обусловлены пандемией коронавирусной инфекции COVID-19: жесткими ограничительными мерами (социальное дистанционирование, обязательное ношение средств индивидуальной защиты), а также всеобщий «локдаун» на протяжении в течение полугода. Отметим, что некоторые ограничительные меры сохраняются, в регионах с неблагоприятной эпидемиологической ситуацией. Длительный масочный режим, переход на дистанционный режим обучения и трудовой деятельности, а также снижение двигательной активности и не обдуманная вакцинация в совокупности с социально-экономическими проблемами вызвали необратимые изменения в здоровье всего населения страны.

У большинства людей, страдающих сезонными и хроническими заболеваниями, участились случаи рецидивов, кроме того, длительное и не правильное ношение масок могло спровоцировать понижение функций кардиореспираторной системы. Также перевод сотрудников на удаленный режим работы, а студентов и школьников на дистанционное обучения повысил вероятность возникновения гиподинамии.

Можно с уверенностью заявить, что уровень здоровья населения существенно снизился, а критерии, по которым возможно отслеживать количество людей ведущих здоровый образ жизни более не целесообразны. По нашему мнению, больше всего пострадали студенты, так как они являются одной из наиболее социально незащищенных групп населения, подвержены регулярным негативным внутренним и внешним факторам. Не смотря на значимость для государства и общества, критерии здоровья и здорового образа жизни современных студентов в 2021 году является одни из актуальных и в тоже время нерешенных вопросов. Мы рассмотрим критерии здоровья и здорового образа жизни через призму современных студентов обучающихся в профессиональных образовательных организациях.

В-первую очередь необходимо определить, что понимается под термином «здоровье» — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [3]. Физическое благополучие обуславливает способность сохранять и использовать функциональные резервы организма в течение жизни. Важна двигательная активность и физическая подготовка. Психическое благополучие обуславливает состояние психической сферы, обеспечивающую адекватную поведенческую реакцию, возможность справляться со стрессами и использовать их для повышения своего здоровья. Социальное благополучие отражает социальные связи, ресурсы, способность к качественному общению[1].

Во-вторых, стоит отметить, что здоровый образ жизни – это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия. К основным элементам здорового образа жизни можно отнести: двигательную активность, рациональное (сбалансированное) питание, закаливание, отказ от вредных привычек, солнечные и водные ванны, личная и общественная гигиена, половое воспитание, а также оптимальный режим труда и отдыха [2].

Основными факторами, оказывающими влияние на здоровье населения, являются: образ жизни, экологическая и социально-экономическая обстановка, биологические факторы (наследственность), а также политика в области охраны здоровья населения [2]. Почему важно уделять внимание именно студентам? Это связано с тем, что

данная социальная группа охватывает возрастной диапазон от 16 до 30 лет, на этот возраст приходится активная интеллектуальная, физическая и трудовая деятельность, студенты по праву являются кадровым резервом и будущим страны. Как уже было сказано ранее, критерии здоровья и здорового образа жизни современных студентов необходимо рассматривать на обучающихся именно в профессиональных образовательных организациях. Это связано с тем, что обучение в средних и высших профессиональных образовательных организациях является наиболее трудоемким, за счет тенденции к подготовке именно специалистов широкого профиля, а также характеризуется высокими требованиями к освоению профессиональных образовательных стандартов и различных компетенций.

В 2020-2021 году студенты профессиональных образовательных организаций столкнулись с такими проблемами как:

- Пандемия коронавирусной инфекции, в результате государственные границы были закрыты, передвижение на территории внутри страны ограничено, в результате чего многие не смогли уехать домой к родственникам на время пандемии.

- Массовый переход на обучение с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных программ, к которому не системе образования ни конкретные образовательные учреждения не были готовы, в результате чего возникали существенные трудности при освоении образовательных программ и во взаимодействии с субъектами образовательного процесса.

- Смена привычной деятельности, перестройка организма, а также недостаток двигательной активности (так как даже занятия по физической культуре и спорту проходили в онлайн формате).

Эти и многие другие внешние (политическая и экономическая обстановка в стране) и внутренние факторы (резкая смена психических состояний), негативно сказались все компоненты здоровья студентов. Поэтому оценивать компоненты здоровья и здорового образа жизни с помощью ранее известных критериев нецелесообразно.

На наш взгляд с учетом всего выше озвученного необходимо пересмотреть перечень критериев здоровья и здорового образа жизни. Следовательно, для современного студента критерии здоровья будут следующие:

1. Оптимальный для вида избранной деятельности уровень функционального состояния организма (всех органов и систем).
2. Отсутствие хронических заболеваний в стадии обострения.
3. Отсутствие инвалидности или стойких нарушений физической или умственной сферы.
4. Оптимальное взаимодействие с окружающей средой и субъектами образовательного процесса.
5. Высокий уровень адаптационных способностей организма (физических и психических).

А критерии здорового образа жизни будут конкретизировать социальный статус - студент:

1. Количество времени, проведенное за компьютером (обучение или социальные сети) равно времени двигательной активности;
2. Обязательное соблюдение личной гигиены, а также использование декоративной косметики строго соответственно возрасту;
3. Сбалансированный рацион питания для студентов согласно состоянию здоровья (по Певзнеру) от 4 до 6 раз в день обязательно.
4. Ежедневная двигательная активность и закаливание организма.
5. Посещение культурно-досуговых учреждений не менее одного раза в неделю.
6. Отсутствие буллинга по отношению к студенту в любом его проявлении.

Перечень критериев возможно и необходимо корректировать в зависимости от специфики получаемой профессии, степень загруженности студента, а также его психологических особенностей. Но для того, чтобы студент мог предпринимать необходимые меры для соответствия критериям здоровья и здорового образа жизни важно, чтобы произошли определенные изменения на государственном, региональном и местном уровнях.

На государственном уровне, необходимо пересмотреть политику в системе образования, здравоохранения, физической культуры и спорта: создать условия для соблюдения сбалансированного питания в стенах образовательного учреждения (за счет государства). Пересмотреть размеры стипендий и повысить их до минимального уровня оплаты труда (для студентов обучающихся за счет государственного бюджета) чтобы возможно было получать полноценное образование (без подработок). Сделать в каждом профессиональном образовательном

учреждении физкультурно-оздоровительную организацию, на безвозмездной основе.

На региональном уровне, необходимо повысить престижность профессионального образования (конкретных направлений) в соответствии с региональной спецификой. Усилить контроль за соблюдением санитарных норм в общежитиях (жилых комнатах и местах общего пользования) всех образовательных учреждений.

На местном уровне обеспечить наличие медицинского работника в образовательных учреждениях, а также создать условия для полноценного медицинского осмотра студентов не менее одного раза в год.

На основании всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что тема, связанная с критериями здоровья и здорового образа жизни современных студентов профессиональных образовательных организаций должна быть продолжена, подкреплена исследованиями в различных областях наук, а так должна являться приоритетной на всех уровнях власти в государстве.

Библиографический список

1. Дружилов, С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 4 URL: <https://web.snauka.ru/issues/2016/04/66781> Текст: электронный.
2. Пильщикова, В.В., Бондина В.М., Губарева Д.А., Пузанова Е.А., Липатова А.С. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для студентов лечебного, педиатрического, стоматологического, фармацевтического и медико-профилактического факультетов. – Краснодар, ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России, 2015. 151 с. Текст: непосредственный.
3. Устав (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения с 19 июня по 22 июля, 1946 года Министерство здравоохранения - Издательство "Медицина", ВОЗ, Женева, 1968 год. Текст: непосредственный.

УДК 159.99

Балобанова Л. Ю., Кетриш Е.В.

Balobanova L. Y., Ketrish E. V.

*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 146, г. Екатеринбург*

Municipal Autonomous General Education Institution Secondary School

№ 146 Yekaterinburg

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург