

ствующей системы оздоровления подтверждают её состоятельность как важного фактора составляющей понятие здоровье. Методическая работа в переходный период была сопряжена с организационными мероприятиями по обновлению содержания работы в соответствии с ФГТ к ООП.

**Самарина Е. В., Усольцева С. Л., Пепеляев Ю. В.**

Уральский государственный университет путей сообщения  
Екатеринбург, Россия

### **ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ВУЗА**

*Аннотация.* В статье рассмотрены компоненты, влияющие на здоровье студентов в процессе физического воспитания и предложены условия, которые могут осуществляться в образовательном процессе вуза и способствовать решению проблемы формирования ЗОЖ студента.

*Ключевые слова:* здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающее образовательное пространство, физическое воспитание в вузах, студенты.

**Samarina E. V., Usoltseva S. L., Pepeliaev Yu. V.**

Ural State University of means of communication,  
Yekaterinburg, Russia

### **HEALTH PROBLEMS OF STUDENTS IN AN INSTITUTION OF HIGHER LEARNING**

*Abstract.* This article describes the components that affect the health of students in physical education and proposed conditions, which can be implemented in the educational process of the university and contribute to solving the problem of forming HLS student.

*Keywords:* health, healthy living, health-education space, physical education in schools, and students.

Термин «здоровье» применяется преимущественно к отдельно взятому человеку и трактуется как отсутствие у индивида каких-либо болезней психического или соматического происхождения. Можно сказать, что от здоровья одного, двух, трех индивидов зависит здоровье всей нации. Позитивное здоровье нации благоприятно сказывается на культуре, образовании, здравоохранении, науке; в здоровом обществе эти сферы процветают, т.е. здоровье – это важнейшая и первая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности во всех отношениях. Оно имеет самое прямое отношение к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека [2; 27–32; 3].

Более чем на 50% состояние здоровья человека зависит от его образа жизни. Однако, к огромному сожалению, большинство людей не соблюдают самые минимальные нормы здорового образа жизни.

Если отдельно рассматривать здоровье студентов, то в настоящее время это является одной из главных и наиболее актуальных проблем, в особенности здоровье студентов первого курса. По нашим данным с каждым годом все больше увеличивается процент абитуриентов, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья. Это подтверждается данными других исследователей [1; 33–35; 4; 18–21; 5; 75–84].

Наиболее распространенными считаются заболевания: опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, сколиоз), дыхательной системы (астма), пищеварительной системы (ожирение, гастрит и т.д.), сердечно-сосудистой системы (пороки сердца и др.). Каждый четвертый студент страдает одним из заболеваний перечисленных выше.

Эти заболевания усугубляют: умственное и нервное перенапряжение; хроническое нарушение сна; режима питания, труда и отдыха; недостаточная двигательная активность; вредные привычки; трудности проживания в общежитии; постоянное ощущение нехватки времени и другие, объективные и субъективные отрицательные факторы, воздействующие на организм студентов. Под влиянием учебных, эмоциональных и других факторов, у студентов значительно повышается напряженность осуществления различных функций организма. В связи с этим возникает вопрос, возможно ли снизить уровень заболеваемости и тем самым повысить процент здоровых студентов.

Ставить вопрос о том, чтобы ограничить возрастающее напряжение в процессе обучения в вузе не реально. Но, если нет возможности избежать утомления центральной нервной системы, психоэмоционального напряжения и других систем организма, значит необходимо повышать устойчивость адаптационных процессов организма к отрицательным условиям внешней и внутренней среды. Опыт десятков тысяч людей показывает, что состояние здоровья зависит от многих факторов, среди которых важное значение имеют образ и стиль жизни. Формирование навыков ведения здорового образа жизни студентов предполагает расширение содержания учебного процесса в рамках физического воспитания в вузах. Улучшение показателей здоровья в основном достигается через решение следующих реальных практических задач: укрепление и расширение тяги студенчества к здоровому образу жизни, снижение распространенности вредных для здоровья привычек, поведения и питания, оздоровление окружающей среды.

Тем не менее, с этой проблемой можно и нужно бороться. По нашему мнению, в целях совершенствования работы по укреплению здоровья студентов и улучшению их физического развития необходимо исходить из признания того, что только совокупные действия таких условий воспитания, как здоровьесберегающего образовательного пространства, влияние личности преподавателя и его деятельности, эффективная организация социального развития, личностное общение, активная творческая деятельность воспитуемых может дать положительный воспитательный эффект и способствовать сохранению физического, нравственного и духовного здоровья. Преподаватель по физической культуре должен предоставить информацию студентам о возможностях вуза в данном направлении, участвовать с ними в различных мероприятиях, поддерживать их в реализации здорового образа жизни. Выбор форм и методов организации деятельности студентов на этапе передачи соответствующих знаний включает консультации педагога, участие студентов в физкультурно-оздоровительных, культурно-массовых мероприятиях, досуговых формах работы, что способствует их приобщению к здоровьесберегающей деятельности.

Таким образом, ориентирование студента на ЗОЖ через реализацию совокупности педагогических условий, методов, приемов и средств информационно-познавательного и мотивационного характера может осуществляться в образовательном процессе вуза и способствовать решению проблемы формирования ЗОЖ студента.

#### *Литература*

1. Бальсевич, В. К. Основные положения Концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. 2002. № 3. – С. 33–35.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М. Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. – С. 27–32.

3. Лубышева, Л. И. Технология реализации инновационных проектов совершенствования систем физического воспитания на региональном уровне [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>.

4. Усольцева, С. Л. Актуализация доминирующих физических качеств как средство повышения уровня двигательной подготовленности студентов: дис. канд. пед. наук. – Москва, 2006.

5. Усольцева, С. Л. Индивидуализация учебного процесса как основа повышения физической подготовленности студентов / С. Л. Усольцева // Вестник УрГУПС. 2012. № 2 (14). – С. 75–84.

**Саматова З. Р.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
Екатеринбург, Россия

### **САМОПОЗНАНИЕ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА ЧЕРЕЗ УШУ-ПРАКТИКИ**

*Аннотация.* В статье делается попытка раскрыть, как через призму философских воззрений древнего Китая и практик ушу осуществляется процесс самопознания личности бойца-единоборца и что обеспечивает миграцию ушу на территорию России.

*Ключевые слова:* самопознание, личность, ушу, образовательная программа.

**Samatova Z. R.**

Russian State vocational-Pedagogical University,  
Ekaterinburg, Russia

### **SELF-KNOWLEDGE THROUGH WUSHU ATHLETE PERSONALITY -THE PRACTICE**

*Abstract.* The article attempts to uncover how ancient philosophical conviction through the prism of China Wushu practitioner and are in the process of self-discovery the individual fighter and fighter for the migration of wushu in the territory of Russia.

*Keywords:* self-knowledge, self, Wu Shu, an educational program.

«Познай себя – и ты познаешь весь мир!», выбито на фронто́не древнего храма Аполлона в Дельфах. Можно ли познать себя, свою сущность, объяснить мотивы, двигающие личность человека к саморазвитию и самопознанию? В акмеологическом словаре по А. А. Деркача самопознание есть процесс деятельности, направленный на самого себя и обеспечивающий изучение и понимание своей внутренней сущности – самости [2]. Самость, по мнению К. Г. Юнга, это центр целостности психики. Следовательно, познание самости можно рассматривать как познание самого себя, своих психических процессов, своего внутреннего мира – микрокосмоса. Следует признать, что через познание самого себя, человек адекватно начинает себя оценивать, на что он способен, появляется потребность к саморазвитию, самореализации в жизни [4, 7].

Гёте считал, что познать самого себя благодаря самосозерцанию невозможно. Для этого необходимы действия. Аналогичного мнения придерживался и Рубинштейн. Он подчеркивал: «...только через действие познается личность, «...выполни свой долг – и тогда ты узнаешь, что в тебе заключено» [5, 6]. Таким образом, по мере познания себя, человек занимается самосовершенствованием, саморазвитием, самовоспитанием себя как личности, и, как следствие, самореализацией своих знаний, умений и навыков в жизни.

Реализация личности и ее самопознание может происходить в процессе различных видов деятельности [7, 3]. В одной из своих работ О.Н. Атмашкин показывает: «через различные практики ушу происходит самопознание своего «Я» [1]. Занятия ушу делятся на внешние и внутренние практики. Внешние – это овладение