

представлений о способах поддержания как духовного, так и физического здоровья; реализованного опыта сохранения здоровья и разумного расходования психо-физических ресурсов, регулярных практических действий, направленных поддержания собственного здоровья и на совершенствование способов подобной работы.

Мотивация студентов на поддержание, сохранение здоровья предполагает формирование ценностных установок на уникальность жизни, на непреходящую ценность здоровья, а также на осмысление важности здоровья в реализации жизненных планов, карьерных притязаний и т.п.

Таким образом, чтобы здоровье стало бесценным достоянием для студентов, нужна серьезная целенаправленная работа, которая осуществляется всем преподавательским составом. Жить здоровым образом нужно учить. Необходимо подвести к осознанию по возможности каждого студента, что человек должен сам нести ответственность за свою жизнь, собственными усилиями беречь своё здоровье. Тем самым создаются предпосылки, приводящие студентов в позицию осознания здоровья как одного из базовых жизненных приоритетов.

Литература

1. Гринченко Н.А. Трезвый образ жизни. Глава 2. Здоровье и здоровый образ жизни. // [Электронный ресурс] /Режим доступа: <http://www.grinchenko.tvereza.info/1/1-2.html>

2. Касимов И.Р. Педагогические условия формирования ориентации на здоровый образ жизни студенческой молодежи средствами культурно-досуговой деятельности // Вестник Казанского университета культуры и искусств. – 2012.// [Электронный ресурс] /Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-orientatsii-na-zdorovyy-obraz-zhizni-studencheskoy-molodezhi-sredstvami-kulturno-dosugovoy>

3. Малярчук Н.Н. Развитие культуры здоровья педагогов как базовое условие сохранения здоровья воспитанников/ Педагогика. – 2011.- С.59.

УДК 378.17

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ PROBLEMS OF HEALTH OF MODERN STUDENTS

*Ольховская Елена Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург, Россия*

*Сапегина Татьяна Алексеевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург, Россия*

*Olkhovskaya Elena Borisovna
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Russian state professional and pedagogical
University, Ekaterinburg, Russia*

Sapegina Tatyana Alekseevna
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Russian state professional and pedagogical
University, Ekaterinburg, Russia
zotmfk@yandex.ru

Аннотация. Автор раскрывает содержание понятия «здоровье человека», уточняя его физический, психический и социальный компоненты. В статье показаны факторы, определяющие состояние здоровья человека. Продемонстрированы возможности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в сохранении и укреплении здоровья молодого поколения.

Abstract. The author reveals the content of the concept “human health”, specifying its physical, mental and social components. The article shows the factors determining the state of human health. 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.

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

На протяжении всей истории человечества здоровье играло первостепенную роль в эффективности любой деятельности человека: выполнении 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. 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. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) говорит о здоровье как о положении безусловного социального и психофизического благополучия, а не только как о неимении каких-то заболеваний и физических недостатков.

В научных трудах современных ученых в области здоровьесбережения рассматривается три основных компонента в здоровье современного человека – физическое, психическое и социальное [1, 2].

Под физическим здоровьем понимают состояние организма, характеризующееся естественным функционированием всех его систем и органов, что позволяет оптимально адаптироваться к условиям существования.

Психическое здоровье классифицируется как состояние благополучия, при котором человек реализует все свои способности для конструктивного развития общества и может успешно противостоять обычным стрессовым ситуациям, адекватно реагируя на происходящие события. Социальное здоровье демонстрирует способность человека адаптироваться к условиям жизни в современном социуме и обуславливает стандартное морально-этическое проявление личности.

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

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.

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

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.

Результаты исследования состояния здоровья студентов РГППУ

Вид заболеваний	Имеют заболевания, чел. (%), по состоянию на:		
	2015 г. (обследовано 1007 чел.)	2016 г. (обследовано 1000 чел.)	2017 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 еженедельно в объеме 10-12 часов (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.

Литература

1. Ольховская Е.Б. Профессиональное здоровье педагога: проблемы, пути оптимизации / Е.Б. Ольховская // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 54-7. С. 70-76.
2. Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б. Предупреждение девиантного поведения студентов средствами физкультурно-спортивной деятельности / Т.А. Сапегина, Е.Б. Ольховская // Научно-методический журнал «Концепт». 2015. Т. 13. С. 2316-2320.

УДК 796.011.3

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ЗДОРОВЬЕ

*Ольховская Елена Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург, Россия*

Olkhovskaya Elena Borisovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Russian state professional and pedagogical

University, Ekaterinburg, Russia

[*zotmfk@yandex.ru*](mailto:zotmfk@yandex.ru)

Аннотация. Статья посвящена проблеме организации физического воспитания детей школьного возраста с ограничениями в здоровье. Автор предлагает настольный теннис для занятий детей с заболеваниями сердечнососудистой и дыхательной систем, органов зрения, опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: школьники, здоровье, физическая культура и спорт, настольный теннис.

Abstract. The article is devoted to the problem of organizing physical education for school-age children with disabilities. The author offers table tennis for children with diseases of the cardiovascular and respiratory systems, organs of vision, musculoskeletal system.

Index terms: schoolchildren, health, physical education and sport, table tennis.

Для каждого возраста необходимы систематические физические упражнения, особенно в школьном возрасте. Растущий организм при регулярных занятиях физкультурой начинает правильно развиваться, укрепляется мышечная система и иммунитет, что позволяет ребёнку болеть реже и чувствовать себя