

[Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-fizicheskoy-podgotovlennosti-studentov-vuzov-gumanitarnogo-i-tehnicheskogo-profilya>

5. Черба Т.И. О проблеме соответствия физической подготовленности студентов-первокурсников требованиям дисциплины «Физическая культура» научных работ: «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини»/: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огіка, 2014.– Випуск 5.– С. 127-131.

6. Физическая культура и Элективные курсы по физической культуре: Примерная программа дисциплин для обучающихся I-III курсов всех специальностей очной формы подготовки бакалавров и специалистов ПГУ им. Т.Г. Шевченко. – / Т.И. Черба, Р.Е. Ковалева, Л.И. Твердохлебова, и др. – Тирасполь, 2018. – 100 с.

УДК 796.06

**ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ
THE PROBLEM OF PRESERVATION AND STRENGTHENING
OF HEALTH CON-TIME STUDENTS**

*Ханевская Галина Валентиновна, доцент
Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия
Kanevskaya Galina Valentinovna, professor
Russian state vocational pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia
hanevskaya48@mail.ru*

Аннотация. В статье показано, отношение современных студентов к их образу жизни, к их здоровью. И влияние высших учебных заведений на их самостоятельную деятельность.

Annotation. The article shows the attitude of modern students to their way of life, to their health. And the influence of higher education institutions on their independent activity.

Ключевые слова: высшее учебное заведение, студенты, здоровый образ жизни, физическая культура

Keywords: higher educational institution, students, healthy lifestyle, physical culture

Ухудшение состояния здоровья учащихся во время учебы в университетах объясняется главным образом неблагоприятными последствиями факторов социальной среды и наследственными генетическими предрасположенностями. Большинство студентов, получающих высшее образование, должны изменить принципы привычной жизни, изменить место жительства, изменить условия

работы, учебы, систему и качество продуктов питания, большинство студентов живут в общежитиях. Студенты сталкиваются с беспрецедентными методами и формами обучения, новыми эмоциональными переживаниями и социально-экономическим давлением на жизнь и работу студентов.

Студенты являются одним из компонентов современного общества. Это одна из динамичных структур общества, которая адаптируется к различным факторам окружающей среды. В результате увеличения психических и физических нагрузок риск для здоровья студентов и подростков высок. Многие студенты пришли в высшее учебное заведение, и в состоянии здоровья были разные проблемы: физическое состояние, боли в спине и психические расстройства. Это говорит о том, что школа обязана подготавливать будущих студентов к взрослой жизни, противостоящих стрессам и нагрузкам, благодаря их всестороннему развитию.

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В последнее время можно заметить безответственное отношение молодежи к укреплению и поддержанию здоровья, непониманию наивысшей ценности здоровья и универсальной ценности в качестве основы для поддержания и укрепления его сознательной деятельности.

На данный момент нет точной статистики о состоянии здоровья молодежи, но данные о заболеваниях молодых людей и девушек говорят следующее:

- увеличивается тенденция болезни дыхательных путей из - за недостаточно активной деятельности;
- растет число заболеваний пищеварительных органов из - за неправильные питания.
- за последние годы увеличилось число токсикоманов и наркоманов, употребляющих различные психотропные вещества;
- возросло число людей, страдающих алкоголизмом;
- все чаще встречаются люди с заболеваниями сердечно - сосудистой системы.

Согласно статистике, почти каждый студент считает, что их состояние здоровья удовлетворительное. Отношение студентов к образу жизни и ценностям общественного здравоохранения является важным элементом общей профессиональной культуры.

Хорошо известно, что здоровье зависит от внешних факторов, образа жизни и личной ответственности за свое здоровье. Каждый путь к здоровому образу жизни осуществляется по отдельному пути, принимая во внимание личную позицию человека относительно укрепления и сохранения здоровья, осознания здоровья для жизни, личной ответственности за понимание себя, чтобы сохранить свое здоровье. Это самое важное значение.

Следует отметить, что большинство ученых считают, что оценка студентов и анализ состояния здоровья диагнозов здоровья учащихся обеспечивают систему для сохранения здоровья, структуры и способа продвижения и поддержания здоровья учащихся старших классов. Однако недостаточное

внимание уделялось надлежащему отношению к здоровью студентов и подростков [1].

Изучение вопросов здоровья, здорового образа жизни, а также поддержание и укрепление здоровья молодых студентов являются своевременными и необходимыми. Медицинское образование, которое формирует и дает базовые и конкретные знания и навыки в этой области, находится на переднем плане. В этом случае особенно важно определить условия обучения, в которых учащиеся хотят поддерживать и укреплять свое здоровье. В таких условиях стремление сформировать ответственное отношение к себе и своему здоровью, интерес к включению в активную деятельность становится основным в деятельности каждого студента.

Люди сталкиваются с противоречием между социальной значимостью физической культуры для преодоления трудностей молодых людей с активным и здоровым высокопродуктивным трудом, и образованием студентов в качестве социального и образовательного отношения, эстетических ценностей и социальной цели между специалистами по физическому здоровью, потребности и субъективные формы пассивного отношения к спорту, здоровому образу жизни и здоровым культурам [2].

Физическое воспитание неэффективно и несовместимо требования психологического обучения в учебном процессе и методы боевого командования, которые доминируют в классе в средней школе, почти не позволяют людям улучшить физическую форму, здоровый образ жизни, здоровье, культуру и спортивные культурные потребности. Организация материального контента из образовательного процесса и процедур во многом зависит от повышения эффективности физического воспитания. Кажется, это подходящая возможность использовать дистанционное обучение по основным вопросам ЗОЖ.

Поэтому следует уделять особое внимание поддержанию и укреплению здоровья учащихся в особо важных современных условиях, в том числе социальных и медицинских мер. Среди последних - спорт, в частности, из-за негативного воздействия эмоционально напряженного здоровья учащихся. Чтобы повысить конкурентоспособность вуза и создать подходящие условия для этого вида спорта, студенты, которые укрепляют свое здоровье, должны стать значительным развитием спортивной инфраструктуры.

В целях защиты и укрепления здоровья студентов университетов цель разработки и реализации плана заключается не только в том, чтобы мотивировать здоровый образ жизни учащихся (большинство из них присущи), но и создавать необходимые условия для лучшей жизнедеятельности.

Таким образом, можно сделать вывод, что студенты по своей мере — это дети которые вступили во взрослую жизнь, которые начинают сами себя обеспечивать, самостоятельно питаться, вести не здоровый образ жизни (клубы, бары и т.д.), употреблять алкоголь, наркотические и табачные средства. Это все сказывается на их здоровье. Задача ВУЗа научить студентов уважать и любить

себя, заботиться о своем здоровье. Ведь это самое главное, что может быть в жизни.

Литература

1. Головченко О.П. Формирование физической активности человека. Ч. II. Педагогика двигательной активности: Учебное пособие / О.П. Головченко. – Омск: Изд-во СибАДИ, 2004. –198 с.

2. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228 с.

УДК 371.71

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ FORMATION OF CULTURE OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH

*Ханевская Галина Валентиновна, доцент,
Российский Государственный Профессионально-
Педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

*Kanevskaya Galina Valentinovna, professor,
Russian State Vocational Pedagogical
University, Ekaterinburg, Russia*

hanevskaya48@mail.ru

Аннотация. В настоящей статье проведено изучение характеристик здорового образа жизни, определены существенные характеристике студенческой молодёжи, описаны факторы, оказывающие наиболее существенное влияние на формирование образа жизни молодёжи. Определена специфика формирования культуры здорового образа жизни у студенческой молодёжи. В ходе работы спроектирована педагогическая модель формирования культуры здоровья студентов, сформулированы условия формирования здоровьесберегающей среды образовательных учреждений. Выделены компоненты педагогической модели формирования культуры здоровья студентов, обосновано их содержание.

Annotation. This article studies the characteristics of a healthy lifestyle, identifies the essential characteristics of students, describes the factors that have the most significant impact on the formation of the lifestyle of young people. The specificity of the formation of a culture of healthy lifestyle among students. In the course of work the pedagogical model of formation of culture of health of students is designed, conditions of formation of the health saving environment of educational institutions are formulated. Components of pedagogical model of formation of culture of health of students are allocated, their maintenance is proved.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, молодёжь, студенчество, культура здоровья, педагогическая модель.