4. Менхин Ю. В., Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Менхин А. В. , Ростов н/Д: Феникс, 2002.- 384 с.

Кузьминых А.Д., Медведева С.А.
Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Проблемы со здоровьем молодого поколения в период обучения в образовательных учреждениях являются актуальными вопросами современности. Все чаще звучит термин «школьные болезни» в связи с высоким влиянием среды окружения на здоровье учащихся. Усиление учебного процесса в сочетании с неблагоприятными санитарно-гигиеническими условиями обучения, неполноценным питанием приводит к тому, что за время учебы большая часть детей из групп риска переходят в III, IV группы здоровья, что ведет к формированию хронических патологий.

Причинами сложившейся ситуации являются расхождение программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся; несоблюдение элементарных гигиенических требований к организации учебного процесса; увеличение темпа и объема учебной нагрузки; нецелесообразно раннее начало дошкольного систематического обучения; недостаточная осведомленность педагогов в вопросах развития и охраны здоровья учащихся; недостаточная грамотность родителей в вопросах формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

Проанализировав сложившуюся ситуацию в образовательных учреждениях, в рамках здоровьесбережения было выявлено, что накоплен определенный опыт в этом направлении. К примеру, во многих образовательных учреждениях различных регионов России есть опыт использования специальных профилактических мероприятий, направленных на устранение нарушений осанки, зрения, проводится дополнительная витаминизация, комплекс физиотерапевтических процедур, закаливание и т.п. Все шире в системе питания используются продукты функционального питания: обогащенные витаминами и минералами: кисели, джемы, взвары, специальные продукты, обогащенные биокультурами и предназначенные для профилактики дисбактериоза кишечника (биомороженое, йогурты, конфеты и пр.). Интересен опыт применения в школах кислородных коктейлей, фитопрепаратов, обладающих иммуномодулирующим и адаптогенным действием, аромотерапии.

Активно разрабатываются новые инновационные технологии обучения, в основе которых лежит информационно-деятельный подход. В деятельность образовательных учреждений внедряются современные образовательные технологии, развивающей эстетической направленности, превращающие образовательный процесс в привлекательный и интересный для учащихся, способствующий освоению всего спектра учебной деятельности.

В современной педагогической практике применяются следующие здоровьесберегающие технологии:

технологии сохранения и стимулирования здоровья (стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, корригирующая и ортопедическая гимнастика);

технологии обучения здоровому образу жизни (занятие оздоровительной физической культурой, игротреннинги и игротерапия, коммуникативные игры, самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь);

коррекционные технологии (арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика).

Внедрение выше перечисленных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс учебных учреждений будет способствовать оптимизации психофизического развития учащихся, с последующим закреплением необходимых двигательных стереотипов и повышением продуктивности учебной деятельности.

Проблема профилактики нарушений здоровья учащихся в период обучения в образовательном учреждении – это многосторонняя, социальная и психолого-педагогическая задача, решить которую можно только при содействии всех специалистов, занимающихся проблемами здоровьесбережения подрастающего поколения.

Линькова-Даниелс Н.А., Малиновский С.И., Зуева О.В.
Уральский государственный университет
путей сообщения, Екатеринбург, Россия
Register Nurse, «Tempsmart», Brisbane, QLD, Australia

ВЕГЕТО-СОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ У СТУДЕНТОВ И НЕОБХОДИМОСТЬ ЕЕ ПРОФИЛАКТИКИ

Актуальность. Огромны е учебные нагрузки, волнения, стрессы, связанные с взаимоотношениями со сверстниками и родителями, конфликтные ситуации в институте и дома, недостаточная физическая активность, систематические недосыпания, жесткие нерациональные диеты, ночные «зависания» в интернете, пристрастие к вредным привычкам – все это может спровоцировать развитие ВСД. Одной из основных причин развития ВСД является стресс. [1, 2, 3, 4].

Методы исследования – статистический анализ результатов медицинского осмотра студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) за последние 5 лет, анкетирование студентов по определению “стресс-коронарного профиля”. Тест разработан директором института Гарольда Брауна в Сан-Франциско профессором Фридманом совместно с доктором Розенманом [5]. В анкетировании приняло участие 120 чел. юношей и девушек 17-20 лет с 1 по 4 курсы УрГУПС по 30 чел. на каждом.

Из результатов проведенного статистического анализа заболеваемости студентов выявлено, что за 5 лет с 2008-2009 по 2012-2013 уч.годы в УрГУПС число студентов, имеющих определенную вегето-сосудистую недостаточность увеличилось с 7,9% до 19,3% от всего числа студентов в специальных медицинских группах и составило в 2012-2013 уч.г. 199 человек, т.е. 18% к числу всех больных и освобожденных от практических занятий студентов.

Результаты исследования “стресс - коронарного” профиля показали, что 26,5 % опрошенных студентов подвержены ишемической болезни сердца и сосудов мозга. Характерно, что с 1 по 4 курс прослеживается тенденция роста типа “личности. А”.

Выводы. Такая тенденция, естественным образом, не может не сказаться на уровне психофизического здоровья, профессионально-прикладных физических качествах будущих специалистов, что требует более детального изучения проблемы с целью профилактики данных заболеваний у студентов.