

2. Если хочешь быть здоров: Сборник/ Сост. А.А. Исаев.– М.: Физкультура и спорт, 1988.– 352с.

3. Закаляйтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991.

4. Орешкин Ю.А. «К здоровью через физкультуру. – Москва: Медицина, 1990 – 215с.

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ РГПСУ: ОСНОВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ

Грибкова Ю.С., Ольховская Е.Б.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Представлены результаты анализа здоровья студентов, определены причины его ухудшения. Продемонстрированы возможности физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в сохранении и укреплении здоровья молодого поколения.

Ключевые слова: здоровье, студенты, здоровый образ жизни, физкультурно-спортивная деятельность.

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 дефициты в здоровье.

С целью выявления уровня здоровья студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ) мы изучили паспорта здоровья первокурсников. Итоговые результаты показаны в таблице.

Таблица

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 деривации преимущественно встречаются в опорно-двигательном аппарате, в органах зрения, в сердечно сосудистой и в пищеварительной системах. Выявлены ограничения в здоровье примерно у 50% первокурсников.

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.

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.

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.

Список литературы

1. Ольховская Е.Б. Профессиональное здоровье педагога: проблемы, пути оптимизации // 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 // Научно-методический журнал «Концепт». 2015. Т. 13. С. 2316-2320.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

Декалова Л.С.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Недостаточный уровень развития здоровьесберегающих компетенций у студентов вуза является одной из проблем современного образования. Современные подходы в организации физического воспитания позволят разнообразить средства и методы обучения, будут способствовать интенсификации образовательного процесса в целом, и в частности в формировании здоровьесберегающих компетенций.

Ключевые слова: высшее образование, здоровьесберегающие компетенции, активные методы обучения.