

- возможности самоактуализации и самовыражения
- выработке эндорфинов (природный антидепрессант)
- выравниванию уровня сахара в крови
- устранению хронического мышечного перенапряжения
- уменьшению риска развития ряда психологических проблем (бессонница, хронический стресс, депрессия и др.)
- развитию всех систем организма человека (особенно кардиореспираторной) и др.

Также неоспоримым преимуществом выбора именно дыхательной гимнастики является универсальность мест для ее проведения и неограниченное количество человек, одновременно выполняющих ее. Дыхательную гимнастику можно выполнять на улице, в квартире, на рабочем месте и в тренажерном зале как в частном порядке, так и при групповом занятии.

Библиографический список:

1. *Иванов, Т. Е., Сергеев Е.А.* Роль дыхания в жизнедеятельности организма человека // Валеопедагогические проблемы здоровьесформирования подростков, молодежи, населения : сборник материалов 9-й Международной научно-практической конференции молодых ученых и студентов, 27 ноября 2013 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2013. С. 87-88.
2. *Кротова, И.Г., Ширяева О.И.* Поло-возрастные особенности показателей функции внешнего дыхания студентов г. Самары // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 3.
3. *Леонова, А.Б., Кузнецова А.С.* Психологические технологии управления состоянием человека. – Москва: Смысл, 2007. – 311 с.

УДК 371.71; 378.17

Миронова С. П., Кузнецова М. В.
Mironova S. P., Kuznetsova M. V.

*Российский государственный профессионально-педагогический институт,
г. Екатеринбург, Россия*

Russian State Vocational Pedagogical Institute, Yekaterinburg

kuznetsova_mv03@mail.ru

nikanm@mail.ru

ПРОБЛЕМА КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ
СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
THE PROBLEM OF A COMPREHENSIVE ASSESSMENT
OF THE HEALTH STATUS OF MODERN ADOLESCENTS AND STUDENTS

Аннотация. Определены понятия здоровья, здорового образа жизни, признаки здоровья и факторы, обеспечивающие нормальное состояние организма человека. Рассмотрены критерии комплексной оценки здоровья современных подростков и студенческой молодежи, в том числе представлен прогноз состояния здоровья обучающихся в различных образовательных организациях.

Annotation. The concepts of health, healthy lifestyle, signs of health and factors ensuring the normal state of the human body are defined. The criteria for a comprehensive assessment of the

health of modern adolescents and students are considered, including a forecast of the health status of students in various educational organizations.

Ключевые слова: здоровье, обучающиеся, диагностика, комплексная оценка.

Key words: health, students, diagnostics, comprehensive assessment.

В современном мире все больше становится популярной тема заботы о своем здоровье, которая выражается в ведении здорового образа жизни и регулярной комплексной проверке состояния организма в медицинских учреждениях. Такой подход необходим для prolongation собственной жизни, улучшения ее качества и, соответственно, увеличения возможностей, ведь в условиях современного мира, его экологической составляющей, постоянным развитием информационных технологий, научных достижений состояние здоровья человека может резко и неожиданно ухудшиться.

Данная тема становится распространенной в обществе, но далеко не все добросовестно относятся к своему здоровью. Рассмотрим понятия здоровья, здорового образа жизни, признаки здоровья и факторы, обеспечивающие нормальное состояние организма.

Здоровый образ жизни – комплекс норм и правил, которым следует человек для уменьшения рисков какого-либо заболевания, преждевременного старения или смерти.

Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение понятию здоровье. Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [1].

К признакам здоровья можно отнести следующие показатели [там же]:

- устойчивая к заболеваниям иммунная система;
- рост и развитие организма в пределах нормы;
- резервы здоровья, то есть максимальные возможности организма;
- отсутствие заболеваний;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

К факторам обеспечения здоровья обычно относят 4 составляющие, которые были определены экспертами Всемирной организации здравоохранения в 80-х годах прошлого века и каждая из которых оказывает влияние на здоровье человека отдельно и в совокупности с другими.

Первым компонентом является образ жизни, который влияет на здоровье человека. Также немаловажную роль играет окружающая среда, здоровье определяется благоприятной и неблагоприятной окружающей средой, климатическими и природными условиями. Генетика – третий фактор, влияющий на состояние здоровья человека. И последний фактор – медицинское обеспечение, которое, безусловно, очень важно [там же].

Для комплексной оценки состояния здоровья людей в возрасте от 7 до 24 лет необходимо учитывать четыре важных критерия, предоставленных Институтом гигиены [2].

1. Наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний.
2. Уровень функционального состояния основных систем организма.
3. Степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям.
4. Уровень достигнутого физического и нервно-психического развития и степень его гармоничности.

Анализируя причины болезней обучающихся в образовательных организациях разного уровня можно сделать вывод о том, что практически во всех учебных заведениях одни и те же «проблемные зоны».

1. Ежегодная диагностика здоровья школьников и студентов в настоящее время находится на низком уровне. Обучающиеся проходят диспансеризацию, и могут узнать о проблемах со здоровьем, а могут не узнать, потому что врач не посчитает нужным проводить хотя бы минимальное обследование, задав лишь один вопрос «Вас что-нибудь беспокоит?» и, исходя из ответа пациента, сделает заключение. Зачастую врачи добросовестно выполняют свою работу и обучающийся и его родители могут вовремя узнать о проблемах со здоровьем и благополучно разрешить или предотвратить их.

Но ведь проблемы со здоровьем – это не только физические отклонения. Неотъемлемой частью здоровья является и психологическое здоровье, диагностику которого не проводят в условиях диспансеризации. Также ежегодная диспансеризация не может раскрыть проблемы с иммунитетом, как организм реагирует на «влияние чужеродных и опасных для него агентов». Физическое, психологическое здоровье и иммунитет прочно связаны друг с другом, поэтому тех параметров, по которым проводится в настоящее время диспансеризация явно недостаточно.

Необходимо расширить диапазон направлений, по которым работают врачи. Например, отправляя обучающегося к психологу не на один сеанс, а на комплексную работу, необходимую для решения его проблем, образовательная организация получит в результате здорового учащегося, который будет заинтересован в получении знаний.

2. Проблема «брошенного ученика», которая вытекает из предыдущей проблемы, возникает тогда, когда у обучающегося выявили отклонения в состоянии здоровья и, фактически, оставили его один на один с предполагаемым диагнозом. Ребенок в панике ищет информацию в интернете, читает то, в чем не разбирается и появляется еще одна проблема – психологическая, которая, зачастую, решается тяжелее.

3. Гигиенические условия и факторы, к которым можно отнести, например, освещенность помещения, в котором работают обучающиеся. В школьных классах или учебных аудиториях источниками света являются только потолочные лампы, света которых катастрофически мало. Данная проблема приводит к ухудшению зрения обучающихся, снижению их работоспособности, повышенной утомляемости и повышению нервно-психического напряжения. Данную проблему можно решить, добавив дополнительные источники освещения.

4. Эмоциональное здоровье. Часто обучающиеся испытывают стресс, связанный с приближающимися экзаменами/важными контрольными работами, стресс от получения плохих оценок и боязни, что родители будут ругать за плохие оценки, стресс от сравнения себя с другими, страх осуждения со стороны учителей или одноклассников. Это сказывается на учебе, отношениях со сверстниками, преподавателями и родителями. Минимизировать стресс может преподаватель, который должен найти подход к каждому ученику, ведь каждый ребенок уникален, и ему нужно помогать, а не ругать.

5. Важным фактором, влияющим на состояние здоровья обучающегося, является питание. В образовательных организациях питание обычно одинаковое для всех. Индивидуальные параметры (рост, вес, аллергия на определенные продукты, возраст, характер и интенсивность нагрузок) не учитываются, что может привести к проблемам с желудочно-кишечным трактом. Для решения данной проблемы можно воспользоваться контейнерами с домашней едой или личным выбором своей «тарелки» из предложенных блюд.

В настоящее время педагоги и ученые, рассматривая основные тенденции по обеспечению охраны здоровья обучающихся, дают неутешительные прогнозы о состоянии здоровья школьников и студентов в России [там же].

Сегодня государственная политика в сфере образования направлена на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Она предполагает помимо совершенствования структуры и содержания обучения еще и гуманизацию образования, оптимизацию и перераспределение учебных нагрузок и эффективное использование новых здоровьесберегающих технологий обучения, которые минимально будут влиять на ухудшение здоровья обучающихся.

По последним данным специалистов НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, полученных на основе единой методики (2005-2008 гг.) выявлено, что только 17,3 % абсолютно здоровых дошкольников начинают систематическое обучение в школе, не имея ни функциональных отклонений, ни хронических заболеваний, с нормальным физическим и психическим развитием. Остальные 40-50 % страдают одним или несколькими функциональными отклонениями и практически столько же хроническими заболеваниями. Уже к концу первого класса численность абсолютно здоровых детей уменьшается в 4 раза и составляет 4,3 % [там же].

В заключение хочется отметить, что количество здоровых детей, выпускающихся из школы, тем более студентов приближается к нулевому значению. Если не менять структуру образования и организационные подходы к здоровью обучающихся, то совсем скоро мы столкнемся с отсутствием полностью здоровых выпускников.

Библиографический список:

1. Устав (Конституция) Всемирной Организации Здравоохранения (Нью-Йорк, 22 июля 1946 года) Текст: электронный /<https://base.garant.ru/2540328/> (дата обращения 10.04.2022).

2. Агаркова, В. И. Психофизиологические основы эффективной организации учебного процесса / В. И. Агаркова. Текст: непосредственный // Первое сентября. 2005. № 19. С. 20-22.

УДК 159.99

Миронова С.П., Райс А.В.

Mironova S.P., Rice A.V.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

*Russian State Vocational Pedagogical Institute, Yekaterinburg
nikanm@mail.ru*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА: ПРОБЛЕМА ДВИГИТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ
PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS: THE PROBLEM OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS

Аннотация. В данной статье рассматриваются проблемы недостаточной двигательной активности студенческой молодежи, что отрицательно влияет не только на физическое, но и психическое здоровье обучающихся. Позитивное отношение к физическим нагрузкам, мотивация к занятиям физической культурой и спортом положительно влияют на здоровье, поддерживают психологическое состояние и защищают от умственных перегрузок.

Abstract. This article discusses the problems of insufficient motor activity of students, which negatively affects not only the physical, but also the mental health of students. A positive attitude to physical exertion, motivation to engage in physical culture and sports have a positive effect on health, maintain a psychological state and protect against mental overload.