

В-четвертых, образовательный процесс по физическому воспитанию необходимо организовать таким образом, что бы у студентов был свободный доступ к спортивным площадкам и спортзалам, свободный выбор форм и видов занятий для проявления творческой индивидуальности и полноценной самореализации.

Список литературы

1. Макеев Н.И. Социально-гигиеническое исследование здоровьесберегающего поведения подростков 15–17 лет: автореф. дисс. на соис. уч. ст. канд. мед. наук. Москва, 2010. 22 с.

Ольбрехт П.С.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Образ жизни студентов и его влияние на здоровье

Одной из приоритетных задач в современном российском обществе является необходимость повышения уровня здоровья нации в целом. Решить ее возможно, только обратив пристальное внимание на здоровье молодого поколения школьников и студентов.

Вместе с тем, социально-экономическая напряженность, существующая в современном обществе, негативно влияет на все сферы жизни российского общества, представляя угрозу для нормальной жизнедеятельности человека.

В настоящее время наблюдается увеличение количества студентов, страдающих самыми различными хроническими приобретенными заболеваниями. Немаловажной причиной неблагополучия здоровья современных детей и юношества является недооценка значения здорового образа жизни в деле формирования физического и духовного здоровья, воспитания личности.

Здоровье человека зависит от нескольких составляющих:

- наследственность – 20%;
- окружающая среда – 20%;
- уровень медицинской помощи – 10%;

- образ жизни – 50%.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению российских ученых, выглядят так [4, с. 156]:

- человеческий фактор: 25% (физическое здоровье – 10%, психическое здоровье – 15%);
- экологический фактор: 25% (экзоэкология – 10%, эндоэкология – 15%);
- социально-педагогический фактор: 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта – 15%, поведение, режим жизни, привычки – 25%);
- медицинский фактор: 10%.

Согласно приведенным данным, от образа жизни студентов зависит 50 % их здоровья. Именно на этот фактор стоит уделять как можно больше внимания в студенческие годы. Говоря об особенностях образа жизни студентов, стоит в первую очередь отметить, что студенческий возраст характеризуется работой над формированием своей личности, выработкой стиля поведения. Это время поиска молодыми людьми ответов на разнообразные нравственно-этические, эстетические, научные, общекультурные, политические и другого рода вопросы. Формирование личности, своего «я» идет от внешнего облика к тому, что определяет ядро, стержень личности, – к ее характеру и мировоззрению.

В студенческий период наиболее активно овладевают полным комплексом социальных ролей взрослого человека, включая гражданские, общественно-политические, профессионально-трудовые. Студенческому возрасту свойственна некоторая дисгармония, когда желания и стремления у молодых людей развиваются быстрее и раньше, чем воля и сила характера. Распорядок жизни студентов и, в частности, такие его элементы, как упорядоченность, организованность, систематичность, дисциплинированность, являются важным условием успешной учебной деятельности.

Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать именно в студенческие годы, когда устанавливаются основные привычки и организация трудовой деятельности в течение дня. Однако нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены быта, питания и др. Так,

согласно исследованиям до 27% студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия не позавтракав. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности на 9-21%. До 38% студентов принимают горячую пищу 2 раза в день, в то время как институт питания рекомендует студентам 4-разовое питание в день, имея ввиду организацию второго завтрака после 11 часов. Отход ко сну у 87% студентов, проживающих в общежитиях, затягивается до 1-2 часов ночи, вследствие чего они не высыпаются, что сказывается на снижении умственной работоспособности в течение учебного дня на 7-18% по сравнению с тем, когда сон организован нормально. Кроме того, часть студентов (34%) из-за хронического недосыпания прибегают к дневному сну по 1-3 часа. До 59% студентов начинает самоподготовку в период от 20 до 24 часов. Ее продолжительность составляет в среднем 2,5-3,4 часа, таким образом, значительная часть студентов выполняет ее за полночь. Учебный труд в столь позднее время требует повышенных затрат нервной энергии, отражаясь на качестве сна. Около 36% студентов занимается самоподготовкой и в выходные дни, предназначенные для отдыха, восстановления сил. До 62% студентов бывает на свежем воздухе менее 30 минут в день, а 29% – до 1 часа, при гигиенической норме, составляющей 2 часа в день. При этом, к разнообразным закаливающим процедурам прибегает менее 2% студентов, следствием чего становятся вспышки простудных заболеваний в осенне-зимний и зимне-весенний периоды, охватывающие до 80% студентов [2, с. 71].

Вместе с тем, научно обоснованный режим дня должен быть основан на анализе затрат учебного, внеучебного и свободного времени в соответствии с гигиенически допустимыми нормами. В результате становится понятно, что суточный бюджет времени студента состоит из двух половин: 12 часов учебных занятий (аудиторных и самостоятельных) и 12 часов, отведенных на восстановление организма (сон, отдых, самообслуживание) и личностное развитие (занятия по интересам, общественная деятельность, бытовое и дружеское общение, физическая культура и спорт). При этом выходные, не

учебные дни содержат в себе 12 резервных часов. Таким образом, при выработке оптимального режима дня следует учитывать указанное распределение различного рода деятельности в течение суток, правильно распределить и установить верную последовательность чередования труда и отдыха [2, с. 72].

Таким образом, в основе рационального суточного режима лежит ритмическое правильное чередование труда и отдыха, а также других видов деятельности, и должен основываться на законах о биологических ритмах. При правильном и строго соблюдаемом режиме дня вырабатывается определенный ритм функционирования организма, в результате чего человек в определенное время может наиболее эффективно выполнять конкретные виды работ.

Нельзя также забывать о том, что культура питания играет значительную роль в деле формирования здорового образа жизни студентов. Каждому студенту следует знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу собственного тела. Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов. При этом помимо прочего, важным аспектом культуры питания является режим питания и распределение калорийности пищи в течение суток. К выработке режима питания стоит подходить сугубо индивидуально, но соблюдать главное правило его организации – полноценно питаться не менее 3-4 раз в день. Стоит также помнить, что выбрав тот или иной пищевой режим необходимо строго его соблюдать, поскольку резкие перемены в питании, пищевые стрессы могут довольно отрицательно повлиять на организм человека.

Рациональное питание является фактором, во многом определяющим здоровье. Пища представляет собой определенную комбинацию продуктов питания, состоящих из белков, жиров, углеводов, минеральных солей и воды. Суточная потребность в энергии и питательных веществах покрывается за счет пищи, при этом часть необходимых витаминов образуется в кишечнике.

Рассмотрев особенности формирования здорового образа жизни студентов, определив роль физической культуры в обеспечении здоровья, можно сделать ряд немаловажных выводов. Прежде всего, стоит отметить, что формирование здорового образа жизни человека (в любом возрасте) невозможно без осознания им его необходимости, без формирования ответственности личности перед самой собой и обществом. Таким образом, главной задачей современного общества в контексте указанной проблемы является необходимость привития подобной ответственности и, в первую очередь, молодому поколению россиян.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А., Батоцыренова Т.Е., Сушкова Л.Т. Здоровье студентов: стресс, адаптация, спорт. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2004. – 136 с.

2. Давыдов О.Ю. Характеристика профессиональной направленности студентов: социологический аспект/ О.Ю. Давыдов, С.В. Новаковский // Теория и практика физической культуры. – 2007. – N 8. – С. 71-72.

3. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова – М.: Гум. изд. центр Владос, 2000. – 192 с.

4. Колчева О.В. Инновационные технологии формирования здорового образа жизни студентов/ Единое информационно-образовательное пространство - основа инновационного развития вуза. – Новосибирск: СГГА, 2011. – С. 156-157.

Панов Е.Е., Марчук С.А.

Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург

Отношение студентов железнодорожного вуза к программе физической подготовки «Готов к труду и обороне»

В наши дни состояние молодого поколения находится на достаточно низком уровне и с каждым годом ухудшается. Этот факт подтверждается многими комплексными исследованиями, которые были проведены в последние годы. Подобная ситуация негативно сказывается на профессиональной деятельности разного рода специалистов, так как уровень здоровья и качество физической подготовки напрямую связано с качеством