

О ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Смагина Ю.А.

Екатеринбург, РГППУ, гр. СР-201

Руководитель: доцент кафедры ФБ РГППУ Турова Т.Ф.

Здоровьесберегающие технологии в образовании – это показатель того, насколько решается задача сохранения здоровья субъектов образовательного процесса. Современные здоровьесберегающие технологии внедряются на всех его уровнях: в детском саду, в начальной школе, средней и высшей школах. Весьма актуальной является необходимость применения здоровьесберегающих технологий в высшей школе. Сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них ценности здоровья возможно при выборе образовательных технологий, адекватных категории обучающихся, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье. Здоровье студенчества является сегодня актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

Студенческая пора очень насыщена и разнообразна, отличается большим перенапряжением нервной системы – с одной стороны, и слабо развитой мотивацией к сохранению своего здоровья – с другой. Нагрузка, особенно в период сессии, значительно увеличивается вплоть до 15-16 часов в сутки. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психическому срыву.

В последние годы исследования социологов, медиков, психологов констатируют устойчивую тенденцию к снижению мотивации сохранения здоровья и здорового образа жизни у молодежи. Неслучайно анализ состояния здоровья, проводимый во многих регионах России, выявил, что

у 80% студентов вузов имеются нарушения здоровья различной степени тяжести.

В настоящее время наблюдается парадокс: при положительном отношении к факторам здорового образа жизни, в реальности их используют лишь 10-15% опрошенных. Это происходит из-за низкой активности личности, несформированности мотивации к здоровому образу жизни. Студенты не формируют свое здоровье, т.к. это требует волевых усилий, а в основном занимаются предупреждением нарушений здоровья и реабилитацией утраченного.

Главной деятельностью студента является учеба, они заняты умственной деятельностью и порой на физические нагрузки не хватает времени, возможно, просто нет желания. Образ жизни многих студентов является малоподвижным, и, следовательно, можно ожидать, что негативные последствия гиподинамии повлияют на успешность процесса обучения и состояние здоровья студентов в целом. Гиподинамия – это особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности [5]. Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшаются их сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы, развиваются вегето-сосудистая дистония, депрессия, миофасциальные синдромы, нарушается обмен веществ. Избежать заболеваний, обусловленных гиподинамией, можно, если вести здоровый образ жизни.

Разумный двигательный режим должен сочетаться с рациональным питанием. Рациональное питание является определяющим, системообразующим фактором здорового образа жизни. Состояние мыслительной деятельности, двигательная активность и эмоциональная устойчивость в значительной степени зависят от сбалансированности и качества питания. Вместе с тем у 62% студентов отмечаются нарушения количественных и качественных показателей пищевого рациона. Проблема

питания особенно сказывается на первых курсах, когда у студента изменяется привычный уклад жизни. В связи с нарушением режима питания за время учебы у многих студентов могут развиваться болезни пищеварительной системы, получившие название «болезни молодых», а также неврозы. Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1-2 раза в день. Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо сбалансированное поступление с пищей основных ее компонентов, а именно: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Очень важно, чтобы калорийность рациона отвечала энергетическим затратам организма в зависимости от индивидуальных особенностей.

Хроническое недосыпание, нарушение режима работы и отдыха, характер питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психическому срыву. Особенно это характерно в период сессии студентов. В условиях сессии студент получает двойной стресс – физиологический и психологический. К физиологическим стрессорам можно отнести плохое питание, недостаточное количество сна, изменение привычного режима жизни, отсутствие физических нагрузок, ухудшение кровообращения (при длительной работе сидя), затрудняющее дыхание, вызывающее напряжение в мышцах, в связи с чем развивается утомление. Психологическими стрессорами являются информационная перегрузка и угроза (опасность) не сдать сессию.

Умение контролировать собственные эмоции, положительный эмоциональный настрой перед экзаменом – важная задача студентов, и особенно студентов-первокурсников

Всем известно, что характерной особенностью студентов является предпочтение «штурмовать» весь пройденный за семестр материал только в экзаменационную сессию, что создает огромную нагрузку для организма. Чтоб избежать негативных последствий такой нагрузки, необходимо заниматься регулярно. Равномерная, ритмичная работа плодотворнее и

полезнее для умственной деятельности, чем смена периодов простоя периодами напряженной, торопливой работы.

Не поспоришь с тем, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности, способен к достижению успеха.

Сохранение и укрепление здоровья студентов требует комплексного решения системы взаимосвязанных вопросов. Одним из важнейших направлений решения данной проблемы видится оптимизация влияния среды на личность и организм студента. При этом образовательная среда призвана способствовать не только профессиональному росту будущего специалиста [1-3].

Из определения здоровьесберегающих образовательных технологий видно, что важнейшей целью внедрения их в образовательный процесс является формирование культуры здоровья. Культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться. Неотъемлемой частью культуры здоровья является информированность в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Обучение вопросам здоровья, воспитание культуры здоровья, использование здоровьесберегающих технологий, как основного инструмента педагогической работы составляют единое целое – дорогу к здоровью.

Список литературы

1. Бароненко В. А., Люберцев В. Н., Рапопорт Л. А. Основы здорового образа жизни. Екатеринбург: Изд-во УГТУ, 1999, 410 с.
2. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования. // Теория и практика физической культуры. –2004, №10, С. 15 – 18.

3. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 27—32.

4. Ильинич В.И. Физическая культура студента // Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.

5. Кожанов В. В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания // Теория и практика физической культуры. 2006. № 2. С. 12—14.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ УРОВНЕЙ ЗВУКОВОГО ДАВЛЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Тархова Ю.В., Рябцева Е.И. Кондратьева И.В., Писцова Н.Д., Юдова А.Ю.

Екатеринбург, РГППУ, гр. ДК-412

Руководитель: доцент кафедры ФБ РГППУ Куликов В.Г.

Идея провести научно- исследовательскую работу на эту тему пришла к нам на практическом занятии по БЖД на тему «Оценка влияния уровней звукового давления на организм человека». Хотелось бы поделиться с вами информацией, которая на самом деле не такая простая.

Давайте начнем с того, что человек всегда жил в мире звуков и шума. По сути звуком называют такие механические колебания внешней среды, которые воспринимаются слуховым аппаратом человека (от 16 до 20 000 колебаний в секунду). Колебания большей частоты называют ультразвуком, меньшей-инфразвуком. Шум – это громкие звуки, слившиеся в нестройное звучание. Для всех живых организмов, в том числе и для человека, звук является одним из воздействий окружающей среды [1].

Ученые установили, что звуки, исходящие с различной периодичностью и в определенной тональности, способны убивать болезнетворные микробы. Когда в средние века города охватывала