

Также важным вопросом в образовании педагогов по физической культуре является подготовка к работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Для работы с такими детьми также требуется специальное образование.

Следует упомянуть о том, что сейчас федеральные государственные образовательные стандарты предъявляют высокие требования к отбору кадров для работы в образовательных организациях, так как любой педагог должен главным правилом своей работы сделать принцип «не навреди».

Принципы и приоритеты в сфере физической культуры и спорта в образовательных учреждениях Российской Федерации отражены в Концепции развития детско-юношеского спорта до 2030 года. Одним из важных приоритетов выделяется подготовка и повышение квалификации педагогов.

Мы считаем, что постоянное повышение квалификации педагогов, а также изменение в деятельности дошкольных образовательных учреждений - создание предметно-развивающей среды, оснащение спортивных залов современным фитнес-оборудованием, использование нетрадиционного оборудования, в будущем приведет к положительным изменениям в организации и проведении физкультурно-оздоровительных занятий с дошкольниками, поможет привить детям интерес к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Таким образом, человек, выбирающий своим призванием работу с детьми, должен иметь педагогическое образование, разбираться в отраслевой подготовке, уметь находить общий язык с детьми и привносить что-то новое в образовательный процесс детей дошкольного возраста, чтобы поддерживать интерес к занятиям физической культурой.

Библиографический список:

1. *Маханева, М.Д.* С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. Москва: ТЦ «Сфера», 2009. 116с. Текст: непосредственный.
2. *Осокина, Т.И.* Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. Москва: Мозаика-синтез, 1999. 43с. Текст: непосредственный.
3. *Шебеко, В.Н.* Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. Москва: Просвещение, 2003. 67с. Текст: непосредственный.
4. *Яковлева, Л.В.* Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. Москва: Владос, 2003. 257с. Текст: непосредственный.

УДК 378/178

Лихачева В.П., Кропотухина О.С.
Likhacheva V.P., Kropotukhina O.S.

Российский государственный профессионально-педагогический университет

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ, ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. В статье автор раскрывает факторы риска для учащейся молодежи и состояние здоровья студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, питание, вредные привычки, психологические проблемы, нагрузка, здоровье

HEALTH STATUS OF STUDENTS, HEALTH RISK FACTORS

Annotation. In the article, the author reveals the risk factors for young students and the state of health of students.

Keywords: healthy lifestyle, physical activity, nutrition, bad habits, psychological problems, stress, health

Факторы риска – это потенциально опасные для здоровья факторы, повышающие вероятность возникновения заболеваний, их развития и неблагоприятного исхода.

Современный образ жизни учащейся молодежи может оказывать плохое влияние на их здоровье и социальную жизнь. На учащуюся молодежь оказывает много различных внешних и внутренних факторов. Факторы могут влиять на работоспособность студентов, их физическое и психическое здоровье, их социальную и личную жизнь.

Основные факторы риска для здоровья, которые часто встречаются у студентов, это неправильное питание, недостаток физической активности, вредные привычки, а также стресс и другие психологические проблемы.

Одной из основных проблем среди учащейся молодежи является недостаток физической активности. Многие студенты проводят большую часть дня сидя в аудитории или выполняя работы на компьютере. Такой образ жизни может привести к различным заболеваниям (ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и т.д.).

Еще фактор риска – это неправильное питание. Часто у студентов нет времени на приготовление сложных блюд. Поэтому, как правило, студенты или едят быстро приготовляемую еду, либо покупают уже готовые изделия. Конечно, такая еда, как правило, содержит много сахара, углеводов и жиров и не способствует сбалансированному питанию.

Наличие вредных привычек, таких как курение, распитие алкоголя и употребление наркотиков, также является серьезным фактором риска для здоровья молодежи. Это может привести к зависимости, аллергическим реакциям, осложнению хронических заболеваний, а также к риску возникновения онкологии.

Наконец, стресс и психологические проблемы становятся неотъемлемой частью жизни молодежи. Постоянное напряжение, нагрузка в учебном заведении – все это может привести к различным заболеваниям, таким как головные боли, бессонница, депрессия и другие.

Сама учеба вызывает много тревожности и стресса. Студент выполняет большое количество разных задач в течение короткого периода времени. Сюда же накладываются проблемы, вызванные личными отношениями: с близкими людьми, семьей и родственниками. На студента могут оказывать давление в семье, требовать от него хороших отметок, для которых нужно много стараться. Студент, адекватно оценивающий свои силы и понимающий, что он не сможет дать того, что от него требуют, чувствует огромную ответственность. Он может начать чрезмерную подготовку к экзаменам и зачетам, плохо спать, тратить на учебу все свое свободное время и другие ресурсы, социально изолироваться. Это может привести его как к хорошей отметке за работу, так и к плохой. Если он поймет, что все его усилия были бессмысленны, мотивация учиться пропадет.

К сожалению, с каждым годом здоровье учащейся молодежи становится все более актуальной проблемой. На здоровье оказывают влияние не только образ жизни студентов, но и окружающая среда – состояние воздуха, воды, продуктов питания. Все это приводит к ослаблению иммунитета, поэтому состояние здоровья молодых людей требует особого внимания, так как они находятся в периоде активного роста и саморазвития.

Важно рассказывать молодежи о важности ведения здорового образа жизни и о рисках серьезных заболеваний вследствие вредных привычек. Необходимо обеспечить свободный доступ к кабинету психолога, который будет проводить бесплатные психологические консультации и научит студентов справляться со своим стрессом самостоятельно. В случае, если ситуация приобретет серьезный характер, психолог сможет это заметить и отправить к специалисту, который сможет разработать подробный план лечения.

Немаловажная составляющая здоровая – это благоприятная учебная атмосфера в группе. До сих пор в многих учебных заведениях присутствует буллинг по разным признакам и шейминг. Как правило, жертва боится сообщить об этом и попросить помощи. Поэтому возникновение буллинга нужно предотвратить. Это возможно сделать с помощью формирования атмосферы взаимопонимания и поддержки. Нередко можно услышать, как преподаватель наказывает всю группу из-за одного студента. Это проблематично, ведь потом студент может стать целью чужой агрессии. Преподаватель ни в коем случае не должен поощрять бойкоты, агрессивные меры и унижения.

Еще один немаловажный пункт – это проведение пропаганды здорового образа жизни среди учащейся молодежи. Молодые люди, как правило, часто

подражает большинству и нам важно научить их думать самостоятельно и правильно расставлять свои приоритеты в жизни относительно своих ценностей.

Все риски здоровья, которые студент приобретает в результате учебы, можно предотвратить или сократить такие риски до минимума. С другой же стороны, есть факторы, на которые никто не может повлиять – это состояние окружающей среды, личные отношения студента с другими людьми и генетическая предрасположенность.

Библиографический список:

1. *Руководство по медицинской профилактике.* Под ред. Р. Г. Оганова, Р. А. Хальфина. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2007.
2. *Дунаев, В.* Гигиеническая оценка риска для здоровья населения / Василий Дунаев.
3. *Казин, Э. М.* Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. Москва.

УДК 378.17

Лузина А.А.

Luzina A.A.

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Ural state university of railway transport,

Yekaterinburg, Russia

ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация. Проблема профилактики сколиоза у студентов имеет все большее значение в условиях интенсификации учебного процесса, возросших объемов умственных нагрузок и снижения двигательной активности. Особенности учебной деятельности позволили предложить комплекс профилактических мероприятий с целью сохранения здоровья позвоночника и поддержания работоспособности студентов.

Ключевые слова: учебная деятельность, сколиоз, профилактика, здоровье.

PREVENTION OF OSTEOCHONDROSIS IN STUDENTS DURING THE PERIOD OF STUDY AT THE UNIVERSITY

Abstract. The problem of scoliosis prevention in students is becoming increasingly important in the context of the intensification of the educational process, increased volumes of mental workload and decreased motor activity. The specifics of educational activities made it possible to propose a set of preventive measures to preserve the health of the spine and support the performance of students.

Keywords: educational activities, scoliosis, prevention, health.

Актуальность. Исследования показывают, что в мире наблюдается рост молодых людей, страдающих от заболеваний костно-мышечной системы, в