

Сидорова П.Ю., Третьякова Н. В.
Российский государственный
профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ОТНОШЕНИЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования будущих специалистов физической культуры к здоровому образу жизни. Выявлено противоречие между необходимостью ведения здорового образа жизни студентами и недостаточным уровнем мотивации к осуществлению практических действий.

Ключевые слова: здоровье, факторы здорового образа жизни, состояние здоровья, отношение к здоровью.

Sidorova P.Y., Tretyakova N.V.

Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg, Russia

With respect to future experts of physical training to a healthy lifestyle

Annotation. This article presents the results of a study of future specialists of physical culture to a healthy lifestyle. Revealed the tension between the need for healthy lifestyles of students and lack of motivation to take practical action.

Keywords: students professionals healthy lifestyle health status health-related.

Студенты – слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска. Связанно данное положение большей частью с интенсификацией учебного процесса в вузах, что отрицательно сказывается на показателях здоровья обучающихся: уровне физического развития, физической подготовленности, психическом и репродуктивном здоровье. Особое внимание в данной связи уделяется студентам-спортсменам, у которых при интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности, сопутствующей учебному процессу, могут наблюдаться не только снижение работоспособности, но и развитие патологических изменений в основных системах жизнеобеспечения. Дело в том, что весь период обучения связан с непростыми проблемами студентов – это и высокое психоэмоциональное и умственное напряжение, и приспособление к новым условиям проживания и обучения, и формирование нового круга общения. Данные факторы приводят к затруднению и нарушениям адаптационных процессов у студентов, вследствие чего возникают серьезные проблемы со здоровьем.

По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» [4].

Здоровье – это один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Реализовать свой интеллектуальный, нравственный, физический и репродуктивный потенциал может только здоровый человек. Вот почему каждому из нас присуще желание быть здоровым и сильным, сохранять как можно дольше активность и достичь долголетия [1].

Факторами здорового образа жизни являются рациональное питание, личная и общественная гигиена, оптимальная двигательная активность, соответствие жизнедеятельности биоритмам, рациональное чередование труда и отдыха, культивация положительных эмоций, сознательная гармонизация собственного внутреннего мира и управление поведением в соответствии с нравственными нормами общества, отказ от вредных привычек, включающих злоупотребление алкоголем, наркотическими веществами, курение, увлечение азартными играми [1, 4].

К сожалению, психология человека такова, что пока он молод и здоров, проблема здоровья его мало интересует. До тех пор, пока не появляются конкретные признаки ухудшения самочувствия.

Либерализация процесса обучения в высшей школе изменила отношение студентов факультета физической культуры к спортивным занятиям и здоровому образу жизни. Личностная ориентация на непрерывное физическое совершенствование еще не стала значимой для большинства студентов [2]. На это указывают результаты нашего исследования среди студентов факультета физической культуры Российского государственного профессионально-педагогического университета. Можно предположить, что будущие педагоги за время обучения в вузе изменят свое отношение и поведение, так как условия учебы и соответствующее окружение должны способствовать формированию положительного отношения к здоровому образу жизни. Тем не менее, мы выдвигали противоположную гипотезу: отношение студентов к здоровому образу жизни, укреплению своего здоровья и физическому самосовершенствованию за годы учебы меняется в негативном направлении; снижается число студентов, посещающих физкультурные и спортивные занятия; растет число молодежи, которая курит и употребляет алкоголь, наркотические вещества и др. Выдвигая такую гипотезу, мы опирались на положение, что уровень физической культуры личности обусловлен потребностно-мотивационным компонентом физкультурно-спортивной деятельности, который в процессе обучения постепенно слабеет. Предмет исследования: отношение будущих специалистов физической культуры к здоровому образу жизни. Определялись как зависимые переменные, связанные с факторами здоровья, так и независимые, в качестве которых были выделены пол, год обучения в вузе. Цель исследования соответствует предмету и направлена на определение динамики его зависимых переменных.

При опросе использовался вопросник, составленный студентами факультета физической культуры РГППУ. В вопросник включено 20 вопросов (учебный процесс, здоровье и физическая активность, заболевания, вредные привычки и др.). Опрос проводился среди группы студентов в количестве 30 человек дважды: на втором и пятом курсах. Результаты подтвердили выдвинутую нами гипотезу. Установлено, что за годы обучения снизилась физкультурно-спортивная активность среди опрошенных (от 83,3% занимающихся физической культурой и спортом на втором курсе до 50% - на пятом курсе обучения). Это свидетельствует о том, что большинство опрошенных не были мотивированы повышать свое спортивное мастерство и тем самым улучшить состояние физической подготовленности. За годы обучения наблюдалась тенденция к увеличению числа курящих студентов и употребляющих алкогольные напитки (от 33,3% – на втором курсе до 63,3% – на пятом курсе). Некоторые студенты признава-

лись, что употребляли наркотические вещества. Видимо, физкультурно-спортивная активность не является фактором, формирующим положительное отношение к своему здоровью. Такой негатив студентов, по-видимому, может быть связан с потерей их интереса к процессу обучения по выбранной специальности. Увеличилось число студентов, сомневающих в выборе профессии и удовлетворенных процессом обучения. Постоянное и частое напряжение студенты чаще всего испытывают из-за финансовых проблем, процесса обучения и условий жизни. Финансовые проблемы на пятом курсе обучения испытывают около 70% опрошенных. Современная ситуация, когда студенты вынуждены работать и учиться отрицательно сказывается на состоянии их здоровья. Отвечая на вопрос: “полагаете ли Вы, что ваше питание “нездоровое”, более 50% студентов ответили утвердительно. А ведь именно здоровье и нормальное питание являются основами обучения, плохое, несбалансированное питание снижает способность к восприятию знаний.

Студенчество – это часть молодежи, которая является будущей интеллигенцией общества, интеллектуальным потенциалом страны, который будет влиять на формирование ценностных ориентаций в обществе, следовательно, от того насколько здорова и квалифицирована будет эта группа зависит будущее страны [2]. В этой связи нам интересно исследовать мнение студентов: “Вы занимаетесь физической культурой и спортом потому, что это важно для вашей будущей карьеры?”. В результате показатели снизились более чем на 35% (от 90% - на втором курсе обучения до 53,3% - на пятом курсе). В итоге, многие студенты не считают, что здоровье и успехи в профессиональной деятельности находятся в непосредственной зависимости, поэтому это не является мотивом для занятий физической культурой и спортом.

Таким образом, не все студенты – будущие специалисты в области физической культуры и спорта являются сторонниками здорового образа жизни. Более того, за годы обучения отношение к социальному поведению, связанному с риском для здоровья, стало более негативным. Вырисовывается проблема противоречия между необходимостью ведения здорового образа жизни студентами, укреплением их здоровья и отсутствием с их стороны реальных шагов в данном направлении. Это связано в наибольшей степени с не сформированностью мотиваций и потребностей, необходимых для становления физической культуры личности, которая воспитывается и проявляется в физкультурно-спортивной деятельности [3]. Вероятно, часть педагогов по физической культуре недостаточно готова к профессиональной здоровьесберегающей работе со школьниками.

Исследование показало, что будущим учителям физической культуры не хватает внутренней мотивации, чтобы перейти к осознанному и ответственному поведению. Видимо, приобретение знаний и профессиональных навыков изучаемой специальности для многих студентов не является ни социально, ни материально полезным, ибо в настоящее время имеется много данных, подтверждающих, что существует низкий социальный статус профессии педагога по сравнению с другими профессиями. Таким образом, современные условия создают новый контекст для рассмотрения ценностных ориентаций, образа жизни, досуга студентов, формирования мотивационно-ценностного отношения к здоровому образу жизни, для целенаправленного влияния различными средствами и методами.

Библиографический список

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. М. Альфа-М, 2003. 417 с.
2. Доброрадных, М.Б. Здоровье и имидж в образе жизни современных студентов [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Texts.idc?DocID=107595>
3. Кардялис, К. Отношение будущих специалистов физической культуры к здоровому образу жизни / К. Кардялис, Л. Кардялене, С. Шукис, Р. Янкаускене // Социологические исследования. 2007. №12. С. 129–132.
4. Третьякова, Н. В. Основы организации здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении: монография / Н. В. Третьякова. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2009. 176 с.

Сидорова П.Ю., Третьякова Н.В.

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

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ ПРИ ТУННЕЛЬНОМ ЗАБОЛЕВАНИИ КИСТИ

Аннотация. В статье представлено заболевание – туннельный синдром кисти или синдром запястного канала, рассмотрены симптомы и причины его возникновения, а также представлены комплексы лечебной гимнастики для профилактики данного заболевания

Ключевые слова: туннельный синдром, причины возникновения, профилактика, лечение

Sidorova P.Y., Tretyakova N.V.

Russian State vocational-Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia

Application of medical gymnastics in tunnel disease brush

Annotation. Article submitted by disease-brush or carpal tunnel syndrome carpal tunnel syndrome, considered symptoms and its root causes, as well as complexes of therapeutic exercises for the prevention of this disease

Keywords: tunnel syndrome, causes, prevention, treatment

Туннельный синдром или синдром карпального канала – это состояние, характеризующееся болью в руках, особенно в кисти правой руки, вызванное долгой однообразной работой за компьютером. Этот синдром приобрел статус профессионального заболевания у работающих на компьютере и водителей.

Причиной возникновения боли является защемление нерва в запястном канале. Защемление может быть вызвано распуханием сухожилий, проходящих в непосредственной близости к нерву, а также распуханием самого нерва. Это происходит вследствие постоянной статической нагрузки на одни и те же мышцы, которая возникает при большом количестве однообразных движений (например, при работе