

1. *Мишнева, С.Д.* Подготовка студентов УрГУПС к социально-профессиональной деятельности будущих железнодорожников / С.Д. Мишнева, В.Р. Абуткина // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 358 – 360. Текст: непосредственный.
2. *Симонова, И.М.* Оценка функционального состояния студентов транспортного вуза во время пандемии / И.М. Симонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2022. С. 373–376. Текст: непосредственный.
3. *Таскин, Р.И.* Психофизическое здоровье человека, его формирование и сохранение в условиях современной жизни / Р.И. Таскин, И.М. Симонова, С.Д. Мишнева // Физическая культура, спорт и здоровье – Проблемы валеологического и экологического образования человека. 2015. №26. С. 113-117. Текст: непосредственный.

Мосина Н. И., Бараковских К. Н.

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

#### ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

*Аннотация:* Укрепление здоровья издревле было важно, еще Гиппократ, которого можно считать родоначальником профилактического направления здорового образа жизни, рекомендовал: «Сообразно с возрастом, временем года, привычкой, страной, местностью, телосложением должно устраивать и образ жизни так, чтобы мы могли противостоять наступающим и жарам, и холодам, ибо только таким образом достигается наилучшее здоровье». В наше время здоровьесбережение очень важно, и заботиться о нем следует с детства. В образовательном учреждении педагог - главный человек, заботящийся о здоровье юного поколения.

*Ключевые слова:* здоровьесбережение, образовательное учреждение, школа, обучающиеся, здоровье.

Дети и подростки часто сталкиваются с проблемами со здоровьем, что в будущем может повлечь за собой серьезные заболевания. Такие проблемы могут вытекать из того, что не у всех есть возможность получить качественные услуги, кто-то страдает от изменения климатических и ухудшения экологических условий, от нервно-психических расстройств, а также от злоупотребления алкоголем и наркотических веществ.

В течение всего периода обучения школьники живут в недостатке времени, из-за большого объема постоянно дополняющейся информации в образовательной программе, что увеличивает количество уроков. Так же негативно сказывается ЕГЭ, поскольку большое количество старшеклассников дополнительно посещает репетиторов после уроков, для успешной подготовки к экзаменам. В результате этого школьники лишаются продолжительных прогулок на свежем воздухе, и

полноценного сна, 80-90% школьников не досыпают 1,5-2 часа в сутки [1]. Сокращение сна негативно сказывается на работе организма. За весь период обучения в школе заболеваемость органов зрения возрастает в четыре-пять раз, в три раза - органы пищеварения, в два раза - число нервных психических расстройств [1].

В образовательном учреждении приоритет отдается сохранению и поддержанию здоровья обучающихся, серьезно этим занимаются психологи, медицинские работники, преподаватели по физической культуре, а также повара. В школе имеют место секции по избранным видам спорта, футболу, легкой атлетике, фигурному катанию, гимнастике и др. В современных школах оборудованы тренажерные залы для обучающихся, имеются стадионы, баскетбольные и волейбольные площадки в целях укрепления здоровья и прививания здорового образа жизни. Для выявления первичных признаков отклонения в здоровье, в школах предусмотрен медицинский кабинет.

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» сказано, что в каждой образовательной организации должна быть полноценная медицинская и профилактическая работа врачей-педиатров, но зачастую в школе имеется только один-два медицинских работника [2]. На уроках проводятся лекции про то, как важно вести здоровый образ жизни, как пагубные привычки влияют на организм. В школах проводятся оздоровительные мероприятия такие как Кросс нации, лыжня России, различные соревнования по видам спорта, и дети активно принимают участие в этих мероприятиях.

Нами были проанализированы четыре современных школы Екатеринбурга, в Академическом районе, на наличие медицинских кабинетов, кабинета психолога, площадок для занятий спортом, и спортивных секций.

Были рассмотрены школы, которые не так давно были построены №123, №16, №79, №31. В каждой из рассмотренных школ имеется специализированный медицинский кабинет, кабинет психолога, новый стадион с покрытием, футбольное поле, волейбольные и баскетбольные площадки, а также площадка для воркаута. В школах есть детские спортивные секции для занятий художественной гимнастикой, фигурным катанием, футболом, единоборствами. Летом, во время каникул, на базе школ работают городские оздоровительные лагеря дневного пребывания, направленные на оздоровительный отдых детей и восстановление после долгого учебного года, где проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, такие как зарядка, веселые старты, спортивные игры, предусмотрено посещение бассейна. В лагере сбалансированное двухразовое питание, что тоже способствует укреплению и поддержанию здоровья обучающихся.

В заключение всего выше сказанного можно сделать вывод, что рассмотренные школы, оснащены современными площадками для привлечения детей к занятиям спортом, в летний период имеются оздоровительные лагеря, а также в них проводятся необходимые мероприятия по укреплению и сбережению здоровья. Следовательно, деятельность общеобразовательных школ максимально направлена на сохранение и укрепление здоровья своих обучающихся.

*Библиографический список:*

1. Безруких, М. М. Здоровье школьников, проблемы, пути решения / М. М. Безруких. Текст: непосредственный // Сибирский педагогический журнал. 2012. № 9. С. 11-16.

2. Кучма, В. Р. Школьная медицина. А нужна ли она сегодня? Медицинское обеспечение детей в образовательных учреждениях -основа профилактики заболеваний и охраны здоровья детей и подростков / В. Р. Кучма. Текст: непосредственный // Школа здоровья. 2012. № 1. С. 3-8.

Мосина Н.И., Летягина Я.С., Веденина О.А.  
*Российский государственный профессионально-педагогический университет  
г. Екатеринбург, Россия*

### ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ

*Аннотация.* В статье рассматриваются различные направления фитнеса, которые являются средствами оздоровления студентов, их описание и польза.

*Ключевые слова:* студенты, фитнес, здоровый образ жизни.

В настоящее время здоровый образ жизни (ЗОЖ) становится очень популярным среди населения, а спорт – неотъемлемой частью жизни. Люди регулярно бегают, ходят в фитнес-залы, посещают бассейны, катаются на лыжах, ездят на велосипедах и многое другое – все это положительно влияет на организм человека, и студенты здесь не исключение. В высших учебных заведениях проводятся занятия, посвященные оздоровлению и поддержанию здоровья студентов в отличной форме, преподаватели заинтересованы в ЗОЖ занимающихся.

Здоровье во многом зависит от образа жизни, утверждают во Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). С поступлением в высшее учебное заведение ритм жизни молодых людей меняется и это не всегда в лучшую сторону. Для студентов характерно: недостаток сна, неправильное и нерегулярное питание, малоподвижный образ жизни, вредные привычки, стресс, повышенная нагрузка на зрение и умственную деятельность и т.д. Лекции, практики, семинары, домашняя работа – все это происходит без особого движения, что приводит к таким проблемам как ухудшение систем кровообращения, неправильная осанка, боли в спине, мигрень.

Специалисты справедливо отмечают: «В настоящее время происходит развитие и совершенствование фитнес-технологий в университетах, что позволяет эффективно осуществлять процесс оздоровления, физической подготовленности и овладения навыками здорового образа жизни студентов. Методом увеличения процента посещаемости занятий по физкультуре рекомендуется введение новых методик, программ фитнес-тренировок, увеличить возможности тренажёрных залов, а также увеличить возможности использования бассейна для занятий аквааэробикой» [7].

Фитнес – это целенаправленный оздоровительный процесс, основанный на добровольном выборе физической активности, сохранения, укрепления и поддержания здоровья (физического, социального, духовного), снижения риска