

серьезная подготовка со стороны, как преподавателя, так и самого обучающегося: первый должен предоставить все материалы, а второй – провести самостоятельную работу по подготовке.

Привлечение рассматриваемой категории обучающихся к судейству в спортивных играх. Судейство помогает развить у обучающихся ответственность и самостоятельность в принятии решений. Также у многих заикающихся людей очень тихий и зажатый голос, а данный вид деятельности помогает совершенствовать голосопадачу таких обучающихся.

Стоит отметить, что в каждом конкретном случае преподавателю нужно действовать исходя из особенностей того или иного обучающегося, страдающего заиканием.

Здесь очень важно понимать, что не речь управляет человеком, а сам человек управляет своей речью. В случае с заикающимися людьми крайне часто бывает именно первый вариант. В преодолении этого состояния огромную роль играет изменение этого состояния через создание стрессовых ситуаций, которой является речевая активность.

Таким образом, применение преподавателем на практике вышеизложенных способов профилактики логоневроза, будет способствовать развитию у обучающихся инициативности, волевого характера, стрессоустойчивости при возникновении нетипичных для них ситуаций.

Библиографический список

1. *Кувшинова, И. А.* Основные направления комплексной коррекционной работы по преодолению заикания у детей / И. А. Кувшинова, Э. Р. Мазитова. Текст: непосредственный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2016. № 1-1. С. 135-138.
2. *Улитин, А. С.* Влияние дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой на профилактику логоневроза / А. С. Улитин, О. М. Пермиков. Текст: непосредственный // Гуманитаризация инженерного образования: методологические основы и практика: материалы III Международной научно-практической конференции. Тюмень: ТИУ, 2022. С. 532-535.

Уянгулов И.И., Мягкоступова Т.В.
*Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Статья посвящена оценке здоровьесберегающего поведения студентов 5-6 курсов, обучающихся по специальности «Медицина». Полученные данные указывают на наличие нарушений в здоровье студенческой молодежи, несмотря на высокую самооценку о состоянии своего здоровья. Данные отклонения развиваются в результате ряда факторов, таких как академическая нагрузка, индивидуальные особенности отношения к своему здоровью, самолечение, поведенческие риски (курение, алкоголь), нерациональное питание. Проведенное исследование показало, что существует потребность в совершенствовании

существующих медико-социальных мероприятий по сохранению здоровья студенческой молодежи - потенциала нашего общества.

Ключевые слова: студенты, здоровье, самооценка здоровья.

Переход из школы в университет является решающим этапом для многих молодых людей во всем мире. Переход связан с различными структурными, социальными и психологическими изменениями. Студенты вузов становятся более независимыми от своих родителей, их автономия возрастает, и перед ними встает новый набор обязанностей. Их отношения с членами семьи могут измениться. Появляются новые знакомства, изменяется круг общения, все это может сказываться на их психическом состоянии, что в свою очередь, может оставлять след и на физическом здоровье.

Предыдущие исследования показывают, что переход на университетский уровень связан со значительными изменениями в поведении, связанном с риском для здоровья. Некоторые исследования выявили значительное увеличение потребления алкоголя и курения табака студентов университетов по сравнению со временем, когда они учились в средней школе. Кроме того, переход на новый этап обучения связан с увеличением массы тела, что установлено в ряде исследований. Точно так же вредные привычки в еде становятся более распространенными, особенно когда учащимся приходится оставаться далеко от дома и не всегда хватает времени приготовить полноценный завтрак, обед или ужин. Установлено, что двигательная активность студентов вузов во многом недостаточна. Режим питания и сна также нарушается. В совокупности все эти факторы могут существенно влиять на здоровье студентов.

Кроме того, грамотность в вопросах здоровья влечет за собой способность выносить суждения, связанные со здоровьем, принимать решения и формировать ежедневное поведение, способствующее укреплению здоровья (например, здоровое питание, физическая активность, управление стрессом). Это понимание предполагает, что грамотные в вопросах здоровья, учащиеся с большей вероятностью справятся с описанными требованиями и трудностями, что не сказать о студентах, которые осведомлены в меньшей степени.

В повседневном мире осуществляется жизнедеятельность студенчества, основа которой – учебно-познавательные практики, ориентация на обретение профессионального мастерства. Фактором успешного освоения учебной программы студентами является состояние их здоровья. Состояния Материалы эмпирических исследований свидетельствуют о том, что в целом большинство студентов оценивают себя как здоровых людей. При этом в непосредственной связи с самооценками состояния здоровья находится удовлетворенность условиями обучения в вузе: среди тех студентов, кто оценивает здоровье как «очень хорошее», удовлетворенных условиями обучения 71,4%, среди тех, у кого здоровье «хорошее», - 59%, «среднее» - 51%, «плохое» - 40% [1].

Результаты исследования свидетельствуют о том, что на заботу о здоровье со стороны самих студентов непосредственно влияют материальные факторы: студенты, чувствующие себя уверенно в финансовом и социальном плане, находят больше

времени, ресурсов и мотивации для заботы о здоровье. У студентов, вынужденных работать, нарушается режим труда и отдыха, вторичная занятость становится главной в их жизнедеятельности, профессиональное становление отходит на второй план.

У некоторых студентов есть вредные привычки. Так, 22,9% студентов-медиков регулярно, хотя и в разном количестве, курят, еще 7,9% - курят «от случая к случаю». Также показано, что с определенной периодичностью студенческой молодежью используются алкогольные напитки разной степени крепости. Так, как минимум раз в неделю - пиво (11,8%), вино (10,4%), водка, коньяк - (6,4%). В ходе анализа пищевого поведения студентов установлено, что в одной трети опрошенных присутствуют еженедельно в рационе рыба и продукты из рыбы, у половины - сыр, 1/6 часть студентов употребляет мясо реже одного раза в неделю, а треть - изредка молоко и молочные продукты, свежие овощи и фрукты [2].

Многочисленные исследования констатируют, что почти 50% студентов высших учебных заведений имеют отклонения в состоянии здоровья. Другие исследователи отмечают, что более 60% студентов имеют низкие показатели здоровья и низкий уровень физической подготовленности.

На сегодняшний день отмечается, что количество студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, в сибирском регионе составляет примерно 20–35% [3].

Результаты ежегодных социологических опросов свидетельствуют, что уровень своего физического здоровья как высокий оценивают не более 15% студентов, выше среднего уровня – 30% опрошенных, среднего – около 45% и низкого – 10%. Реальная ситуация с состоянием здоровья студентов несколько иная и не согласуется с их субъективной оценкой. Это подтверждается результатами ежегодного медицинского освидетельствования, позволяющего охарактеризовать состояние физического здоровья студентов как высокое не более чем у 5%, выше среднего – лишь около 20%, среднее – 35% и низкое – около 40%.

Ежегодные медицинские освидетельствования студентов 1–3-го курсов, по результатам которых определяется группа здоровья, подтверждают, что ситуация за последние 10 лет (2009–2019 гг.) с состоянием физического здоровья студентов практически не меняется. Таким образом, состояние здоровья студентов за последние 10 лет изменилось в лучшую сторону лишь на уровне слабо выраженной и статистически незначимой тенденции.

Результаты исследования подтверждают, что обязательный курс физического воспитания (4 ч в неделю) не обеспечивает в полной мере развитие физических качеств и не способствует успешной сдаче установленных программой нормативов, а также не обеспечивает физиологический минимум (6–8 ч) двигательной активности в неделю, который необходим студентам для поддержания в оптимальном состоянии основных психофизиологических функций организма [4].

К принципам здорового образа жизни, которым полностью или частично следуют студенты, относятся: соблюдение сбалансированного режима труда и отдыха, отказ от вредных привычек, здоровое питание, контроль уровня стресса, занятия физкультурой и спортом. Выявлена тенденция, связанная с постепенным ухудшением состояния здоровья части студентов: под влиянием умственных

нагрузок, вторичной занятости, при наличии уже имевшихся заболеваний и возникновении новых, физической пассивности, несоблюдении режима труда и отдыха, самолечения. При этом наблюдаются проявления беспечного отношения к своему здоровью, что выражается в увеличении численности курящих и потребляющих алкоголь студентов.

Здоровый образ жизни, к которому приучают студента в образовательном учреждении, должен находить поддержку и дома, тогда цель-сохранение и укрепление здоровья может быть осуществлена.

Полученные данные могут служить ориентиром для лиц, принимающих решения, способствовать укоренению практик здорового образа жизни среди студентов, профилактике социально значимых заболеваний, организации качественной и доступной медицинской помощи студентам, совершенствованию существующих социальных и медицинских программ в вузе.

Библиографический список:

1. Ахметова С.А. Воспроизводство состояния здоровья студентов вуза в контексте повседневности / С.А. Ахметова, Ф.Ф. Ишкинеева. // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2013. Текст : электронный URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vosproizvodstvo-sostoyaniya-zdorovya-studentov-vuza-v-kontekste-povsednevnosti/viewer>
2. Говаленкова О.Л. Самооценка состояния здоровья студентов-медиков по результатам анкетирования / О.Л. Говаленкова, А.В. Летяго, Е.В. Матвиенко, В.Г. Черноуский // Карельский научный журнал. 2019. Текст : электронный URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootsenka-sostoyaniya-zdorovya-studentov-medikov-po-rezultatam-anketirovaniya/viewer>
3. Кизько А.П. Состояние здоровья и физической подготовленности современной студенческой молодежи / А.П. Кизько, Е.А. Кизько, А.С. Октябрина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 9 (199). Текст : электронный URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-i-fizicheskoy-podgotovlennosti-sovremennoy-studencheskoy-molodezhi/viewer>
4. Шарафеева А.Б. Динамика физической подготовленности и состояния здоровья студентов разных направлений обучения / А.Б. Шарафеева, В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. 2020. Текст: электронный URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-fizicheskoy-podgotovlennosti-i-sostoyaniya-zdorovya-studentov-raznyh-napravleniy-obucheniya-1/viewer>

Ханевская Г.В., Шалагин А.А.

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

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация. В данной статье дается определение компьютерным и информационным технологиям, а также поднимается вопрос о возможности их интеграции в процесс занятия физической культурой и спортом.