СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. Неоспоримым качеством, которое лежит в основе успешного формирования социально активной личности, является состояние ее здоровья. Однако следует признать, что для современного периода развития общества, наоборот, характерно резкое ухудшение физического, психического и нравственного здоровья, понижение резервов жизнедеятельности человека.

Ключевые слова : здоровье, обучающиеся, физическое воспитание

В настоящее время нередко юноши и девушки продолжают свое образование приближаясь к производственной сфере, то есть поступая после 9-класса общеобразовательной школы в ПТУ, техникумы, колледж, технические лицеи или начиная собственную трудовую жизнь, совмещая работу с обучением в вечерних школах. Для данной категории подростков соответствуют возрастные рамки, как правило включающие в себя подростковый и юношеский возраст. По сути эти дети продолжают оставаться школьниками, учебная деятельность как для подростков, так и для юношей продолжает сохранять свою актуальность .

Ухудшение здоровья молодого населения России на сегодняшний день стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Анализ состояния здоровья учащейся молодежи убеждает в том, что существовавшая система его формирования значительно подорвана, а новая только создается; отсутствуют реальные социальные и экономические возможности, способные повлиять на причины сдвигов здоровья человека. В этом кроется одна из причин пренебрежительного отношения большей части учащейся молодежи к своему здоровью, и к здоровому образу жизни.

Для принятия адекватных организационных решений и выбора приоритетов в профилактической и лечебно – оздоровительной работе необходима комплексная оценка состояния здоровья данной категории детей и подростков. Анализ результатов медицинских осмотров свидетельствует о том, что в настоящее время число здоровых подростков как младшего (10 – 14 лет), так

и старшего (15 – 18 лет) возраста не превышает 2 – 9 %: оно уменьшалось с каждым годом, и за последнее десятилетие эта тенденция приобрела достаточно устойчивый характер. Во многом это обусловлено интенсивным ростом функциональных нарушений и хронических болезней в подростковом возрасте. Также большую роль в происхождении функциональных расстройств играют нервно – эмоциональные факторы. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков научного центра здоровья детей РАМН, лица с так называемыми функциональными отклонениями составляют 24 – 36 %, а с хроническими заболеваниями – 55,4 – 73,4 %. Полученные данные значительно варьируют, что связано с проведением выборочных исследований в различных группах подростков (обучающихся при различных формах общего и профессионального образования). Несмотря на имеющиеся различия, число здоровых подростков крайне уменьшилось, и за последнее десятилетие это снижение стало устойчивым. Количество здоровых подростков и подростков, имеющих функциональные нарушения, снизилось на 6 – 16 %, соответственно возросло число лиц с хроническими болезнями различной степени тяжести .

Исследования предыдущих десятилетий тоже показывают неутешительную картину. Сопоставление результатов медицинских обследований 7-летних детей (2001 г.) и 17-летних подростков – выпускников школ и средних специальных учебных заведений (2011 г.) позволяет получить представление о динамике состояния здоровья в процессе профессионального и школьного обучения. К старшему подростковому возрасту на 14,3 % увеличивается число лиц с хроническими заболеваниями. Увеличение частоты хронических болезней (59,1 %) опережает рост функциональных расстройств (30,9 %). Это свидетельствует о том, что у детей и подростков на возрастном отрезке 7 – 17 лет происходит формирование преимущественно выраженных форм патологии. Кроме того, высокая распространенность функциональных нарушений в старшем подростковом возрасте является предпосылкой для развития расстройств здоровья в более старшие возрастные периоды .

Л. В. Баль и С.В. Барканова говорят о том, что по данным медицинских осмотров школьников и учащихся средних специальных учебных заведений, среди детей, вступающих в подростковый период, и подростков старшего возраста за последнее десятилетие произошел заметный рост частоты нарушений соматического здоровья. В старшей возрастной группе распространенность как функциональных нарушений, так и хронических болезней возросла в одинаковой степени (на 19 %). Среди подростков младшего возраста тенденция к увеличению этих расстройств оказалась более выраженной: количество функциональных нарушений выросло на 61,6 %, хрониче-

ской патологии – на 53,5 %, и в настоящее время она в 1,5 раза выше, чем среди 17-ти летних подростков. Распространенность хронических болезней также имеет тенденцию к опережающему росту. Это свидетельствует о крайне неблагоприятном прогнозе состояния соматического здоровья подростков через 5 – 6 лет.

Существуют также и другие серьезные проблемы, влияющие на здоровье подростков. Данные официальной статистики и результаты специальных научных исследований свидетельствуют о том, что в последние годы для подростков стала характерна не только широкая распространенность вредных привычек, но и более раннее приобщение к ним. Так, более 60 % юношей и 40 % девушек – учащихся ПТУ и колледжей курят постоянно. За период с 2001 по 2011 годы частота употребления спиртных напитков подростками старшего возраста увеличилась почти на 50 %, причем среди девушек эта тенденция несколько более выражена. В настоящее время возраст приобщения подростков к алкоголю снизился и составляет 11 – 12 лет. Уже в 13 – 14 лет выявляется значительное число подростков, регулярно и часто употребляющих спиртные напитки. С возрастом тенденции к увеличению распространенности употребления алкоголя среди подростков нарастают. В конце 90-х годов XX века часто употребляют алкоголь 10 % юношей и 2,2 % девушек 13 – 15 лет, а также более 15 % юношей и почти 10 % девушек 16 – 17 летнего возраста. Эти данные свидетельствуют о том, что для значительной части подростков велика вероятность привыкания к алкоголю. В последние годы в России количество таких подростков значительно увеличилось.

Мы провели анализ состояния здоровья обучающихся, используя метод анализа документов и метод опроса. УГК им. Ползунова (г. Екатеринбург), ознакомившись с данными учащихся с первого по третий курс (где на сегодняшний день фактически обучается 379 подростков – 18 учебных групп). Полученные нами данные мы соотнесли с тремя группами здоровья, на которые подразделяются учащиеся, соответственно своим медицинским показаниям при занятии физической культурой.

После проведенного нами исследования мы получили следующие результаты:

- практически здоровыми оказались 71,25 % учащихся, это подростки, которые занимаются физической культурой в основной медицинской группе (без ограничения нагрузки);
- тем не менее, на сегодняшний день мы имеем 28,75 % учащихся, имеющих те или иные отклонения в состоянии здоровья;

- 22,42 % из которых имеют легкую или среднюю степень нарушения здоровья и относятся к подготовительной медицинской группе (имеют некоторые ограничения физической нагрузки);

- 6,33 % учащихся относятся к специальной медицинской группе и имеют значительные отклонения в состоянии здоровья (имеют значительные ограничения по физической нагрузке);

из них 1, 58 % учащихся имеют заключение Врачебно – трудовой экспертной комиссии (ВТЭК), согласно которым они являются инвалидами, или лицами с ограниченными возможностями.

При этом на всех трех курсах данного учебного заведения наблюдается практически стабильная картина процентного соотношения практически здоровых подростков, и подростков, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья.

Таким образом:

- на первом курсе это 27, 20 % учащихся, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья;

- на втором курсе это 30,82 % учащихся;

- на третьем курсе 27,83 %.

К сожалению, существенного улучшения здоровья и физического развития учащихся подростков за последние годы не отмечается. Поэтому особенно актуальной проблемой в настоящее время является проблема физического воспитания. Детям, которые перенесли какие – либо заболевания или часто и длительно болеющим, особенно необходима двигательная активность, соответствующая функциональному состоянию их организма и формирование установки на здоровый образ жизни .

Данные проведенного нами опроса показали, что 90% всех учащихся, даже те, которые имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья подвержены курению. А 84% учащихся периодически употребляют алкогольные напитки. Это говорит о небрежном отношении подрастающего поколения к своему здоровью.

Проанализировав медицинские заключения о состоянии здоровья учащихся, и проведя опрос, мы пришли к следующим выводам:

1. проблема готовности учащихся к здоровому образу жизни актуальна и требует глубокого изучения;

2. необходимо не только констатировать тот факт, что отношение к собственному здоровью не является позитивным в среде учащихся средних профессиональных учебных заведений, но и выявить пути и механизмы изменения данной ситуации;

3. также мы считаем необходимым искать новые пути оздоровления учащихся, расширяя арсенал применяемых оздоровительных технологий (программ и методик).

4. также нужно развивать в учащихся способность к осмысленному и эффективному самостоятельному совершенствованию полезных функций собственного организма.

Библиографический список

1. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми: Методическое пособие / Е. А. Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2013. – 206 с.: ил. – (Библиотека учителя физкультуры).

2. Баль Л. В. Барканова С. В. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Для классных руководителей 5 – 9 класс: Учебно – методическое пособие – М.:Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2013. – 192 с. – (Здоровьесберегающая педагогика).

3. Сомов Д. С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного вуза. – М. Изд-во УРАО, 2012. – 265 с.

4. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). – М.: Гардарики, 2011. – 349 с.

Гейдарова З.

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

СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация. Рассматривается значение и возможности применения элементов спортивной аэробики в физическом воспитании студентов.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, спортивная аэробика.

Во всем мире здоровье будущей молодёжи, а в дальнейшем специалистов занимает не последнее место и является их профессиональной характеристикой. Физическое, нравственное, психическое здоровье, возможно, сохранить благодаря физической культуре и массовому спорту, которые являются основными компонентами здорового образа жизни, как устойчивой и стабильной основы поведения личности.