

*СПбУ the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
Hybyrtov R. B.*

*The senior lecturer of chair of Physical preparation and applied single combats
СПбУ the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
St.-Petersburg, Russia*

УДК 379.8.092

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

*Уйманова Ирина Петровна
преподаватель*

*"Уфимский государственный нефтяной технический университет"
г. Салават, Россия*

Аннотаци: Здоровье молодежи – важный фактор силы нации и обеспечения будущего российского государства. По статистике 90% молодежи в возрасте 14-25 лет имеют проблемы и отклонения в физическом, психологическом, нервном развитии. Основные проблемы этого: социальные (положение дел в семьях, состояние здравоохранения, состояние образования, слабая мотивация,

Ключевые слова: молодежь, здоровье, ЗОЖ, физическое развитие, спорт.

Annotation: Health of young people - an important factor in strength of the nation and ensure the future of the Russian state. According to statistics, 90% of young people aged 14-25 years have the problems and deviations in the physical, psychological, neural development. The main problems of this: social (the situation in the family, health condition, the state of education, lack of motivation,

Index terms: youth, health, healthy lifestyles, physical development, sports.

Введение.

Актуальность формирования, сохранения и обеспечения здоровья молодежи вызвана увеличением внешних рисков техногенного, экологического, психологического воздействия, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Сегодня необходимость ведения здорового образа жизни с целью обеспечения ей качества и достижения активного долголетия подчеркивается многими людьми, даже далекими от медицины и спорта.

По данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук количество здоровых детей за последнее десятилетие снизилось в три раза. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди детей в возрасте от трех до 17 лет ежегодно увеличивается на 4-5% [1].

Здоровыми можно назвать всего лишь десять процентов от общего количества учеников, а остальные 90 процентов имеют проблемы и отклонения в физическом, психологическом, нервном развитии. По данным статистики в нашей стране из года в год снижается индекс здоровья и увеличивается общая заболеваемость детей и подростков. Особую тревогу в этом плане вызывает сам характер заболеваний, изменяющийся в сторону хронических неинфекционных: аллергических, сердечнососудистых, онкологических, нервно-психических, бо-

лезней органов дыхания, зрения, слуха и т.д.

Цель исследования – выявление проблем и разработка основных направлений работы специалистов для обеспечения здоровья молодежи.

Задачи исследования: выявить факторы, влияющие на состояние здоровья молодежи, рассмотреть состояние здоровья подрастающего поколения, сформулировать основные подходы государственного участия в обеспечении долголетия и здорового образа жизни молодежи. [3].

Методы. Была проведена оценка отношения студентов 4 курса УНГТУ к состоянию своего здоровья, необходимости его формирования и сохранения. Выбранным методом исследования является наблюдение и педагогический контроль.

Результаты и их обсуждение.

Чтобы понимать, какие факторы влияют на здоровье человека, необходимо вспомнить, что специалистами выделяются: состояние окружающей среды (на 20% определяет здоровье человека), генетическое здоровье (на 20%), уровень медицины в стране (10%), а оставшиеся 50% здоровья определяет здоровый образ жизни. Причем принципов здорового образа жизни необходимо придерживаться с самого рождения [4].

Помимо проведения воспитательной работы по обеспечению понимания молодежью представлений о необходимости поддержания и сохранения своего здоровья, необходимо организовать этот процесс физического воспитания на государственном уровне [2].

К актуальным проблемным вопросам организации физического воспитания молодежи можно отнести:

1. Отсутствие государственного системного подхода по комплексному физическому воспитанию молодежи как в школе, так и в средне-специальных и высших учебных заведениях.

2. Слабая материально-техническая база учебных заведений. По состоянию на 1.01.2015 г. у 17% образовательных организаций отсутствует собственный стадион, а 42% нуждаются в усовершенствовании и реконструкции помещений.

3. Слабая мотивация занятия спортом (молодое поколение предпочитает играть в компьютерные игры, общаться в социальных сетях, смотреть телевизор и т.п.). Более сознательная молодёжь, обучающаяся на заочной форме обучения, пытается зарекомендовать себя у работодателя с лучшей стороны и поэтому вынуждена постоянно работать сверх норм, предусмотренных ТК РФ, или растить детей, поэтому у большинства банально не хватает времени на занятия спортом.

4. Нехватка времени по причине большой учебной загрузки в учебном заведении.

Соблюдение принципов здорового образа жизни в молодежном возрасте позволит правильно сформироваться личности как в физическом, так и интеллектуально-эмоциональном, психическом плане. А это будет иметь главенствующее значение на протяжении всей дальнейшей жизни человека. К принципам здорового образа жизни можно отнести следующие: всеобъемлющий

комплексный подход к состоянию здоровья и ответственности за него; принцип индивидуальности психологических, социальных, семейно-бытовых, культурных и генотипичных факторов; принцип рациональной организации деятельности (смены отдыха/ работы); принцип постоянной нацеленности на изучения себя и улучшения здоровья как основного жизненного приоритета [5].

Физкультурно-оздоровительной практикой предложены виды двигательной активности, позволяющие сохранить состояние организма в бодрой форме и предотвратить развитие многих хронических заболеваний.

К ним можно следующие виды занятий, доступных практически каждому человеку: утренняя зарядка, оздоровительная ходьба минимум по 2-3 км. в день и бег, плавание и любые формы двигательной активности в воде (водная гимнастика, водное поло), занятие беговыми лыжами, велоспорт, туризм. Перечисленные виды спортивной деятельности не требуют команды, ими можно заниматься самостоятельно.

Таким образом, процесс формирования здорового образа жизни молодежи обеспечивается системой социально-воспитательных мероприятий, направленных на становление, развитие и закрепление установок здорового образа жизни молодежи.

Актуальность привлечения молодежи, особенно в свете прошедшей Зимней Олимпиады в г.Сочи, к сохранению и поддержанию своего здоровья высока. Без здорового молодого поколения у нации и государств нет будущего. Как показало исследование, важное значение для обеспечения здоровья нации отводится поддержанию и развитию высокой двигательной активности населения, причем в различных государствах имеются специфические свойственные той или иной культуре физические занятия (упражнения) и виды спорта. Это определяется культурными традициями, надлежащим состоянием материально-технической базы и общего социально-экономического уровня в стране, и даже природно-климатическими условиями территории.

В ходе исследования удалось выявить наиболее актуальные проблемы: недостаточный уровень внимания со стороны государства для решения задач обеспечения здоровья молодежи и воспитания ЗОЖ – как в среднем, так и высшем звене системы образования; недостаточность материально-технической базы, а также проблемы свободного (условно бесплатного) доступа к спортивным объектам в регионах РФ; слабая мотивация занятия спортом; нехватка времени по причине большой учебной загрузки в учебном заведении.

Для их решения в исследовании сформулированы ряд предложений. Итак, грамотная постановка педагогической работы с молодежью позволит повысить уровень физического развития студентов как средне-специальных, так и высших учебных заведений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта/ И.С. Барчуков. М., 2011. - 368 с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теория и практика физической культуры, 2013, № 4, с.2-8.
3. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов:

Учебн. пособ. Воронеж: ВГУ, 1991, 160 с.

4. Мартыненко А.В., Валентик Ю.В., Полесский В.А. и др. Формирование здорового образа жизни молодежи. – М., 2007.

5. Сохань Л.В. Образ жизни молодежи // Социология молодежи. Энциклопедический словарь / Отв. ред. Ю.А. Зубок и В.И. Чупров. – М.: Academia, 2008. – С. 309-311.

THE LITERATURE

1. IS Barchukov Theory and methods of physical education and sport / IS Barchukov. M., 2011. - 368 p.

2. Balsevich VK Lubysheva LI Physical culture: youth and modernity // Theory and Practice of Physical Culture, 2013, № 4, s.2-8.

3. Vydrin VM, Zykov BK Lotonenko AV Physical training of students of high schools: Training. Collec. Voronezh: VSU, 1991, 160 p.

4. AV Martynenko, Yu Valentik Polesski VA et al. Formation of a healthy way of life of young people. - M., 2007.

5. Sokhan LV Youth lifestyle // Sociology of Youth. Collegiate Dictionary / Ed. Ed. YA Clove and VI Chuprov. - M.: Academia, 2008. - S. 309-311.

PROBLEMS OF FORMATION OF SYSTEM OF IMPROVEMENT YOUTH

Ujmanova Irina Petrovna

The teacher

"The Ufa state oil technical university"

Salavat, Russia

УДК 796.011.3

ИННОВАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ.

Устинов Игорь Евгеньевич,

кандидат педагогических наук, доцент,

Санкт-Петербургский государственный экономический университет,

г. Санкт-Петербург

Аннотация: статья содержит теоретические и практические материалы по использованию активных методов обучения по дисциплине «физическая культура».

Ключевые слова: активные методы обучения, физическое воспитание

Abstract: The article contains theoretical and practical material on the use of active learning methods of discipline "physical culture".

Keywords: active learning methods, physical education

Одним из критериев инновационности дисциплины является использование активных методов обучения, творческого подхода при решении задач, проблемное построение образовательного процесса, использование рефлексии и самокоррекции у обучающихся [1]. Низкий уровень осознания студентами учебной цели, понимания вариативности путей ее достижения и ответственности в ее реализации низводит образовательную ситуацию до жанра директивного воздействия и пассивного реагирования. Поэтому одним из требований при организации обучения является обращение преподавателей к формированию мотивационно-потребностной сферы учащихся [3].