

Кашникова А.П. Здоровьесберегающие технологии как фактор сохранения здоровья студентов // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2018. – №5 (май). – АРТ 186-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 796/799

Кашникова Анастасия Павловна
студентка 2 курса
факультет математики и информационных технологий
Научный руководитель: Кутейников В.А., старший преподаватель
ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет»,
Стерлитамакский филиал
г. Стерлитамак, Российская Федерация
e-mail: a.kashnikova98@yandex.ru

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ФАКТОР
СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

Аннотация: В современном мире остро стоит вопрос здоровьесбережения молодежи. В данной статье рассматриваются различные виды образовательных здоровьесберегающих технологий, и подчёркивается важность их использования в российских вузах для сохранения здоровья студентов.

Ключевые слова: студенты, здоровьесберегающие технологии, здоровье, физическая культура, спорт.

Kashnikova Anastasia Pavlovna
2nd year student
Faculty of Mathematics and Information Technology
Scientific adviser: Kuteynikov V.A., senior teacher
FSBEI HPE «Bashkir State University»,
Sterlitamak Branch
Sterlitamak, Russian Federation

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES AS A FACTOR OF STUDENT HEALTH PRESERVATION

Abstract: In the modern world, the issue of the health of young people is acute. This article examines the different types of educational health-saving technologies, and emphasizes the importance of their use in Russian universities to preserve the health of students.

Keywords: students, health-saving technologies, health, physical culture, sports.

Сохранение и укрепление здоровья является одной из важных задач для любого человека, но особенно остро этот вопрос стоит перед студентами. В современном мире у молодых людей стремление вести здоровый образ жизни не считается одной из приоритетных потребностей. В связи с этим врачи фиксируют факты, свидетельствующие о увеличении числа молодежи, которая обладает различными нарушениями в здоровье. Следовательно, вопрос о сохранении и укреплении здоровья молодого поколения остается актуальным в настоящее время.

Исследователи считают, что в большинстве случаев для первокурсников обучение в высшем учебном заведении и отмечается трудностью процессов адаптации. Молодые люди испытывают большую психоэмоциональную нагрузку на весь организм. По теории онтогенеза, у молодежи в возрасте 17-25 лет отмечается оптимизация почти всех функций организма, соответственно, в этом возрастном периоде молодежь обладает большим потенциалом для плодотворной деятельности, но с учетом соблюдения распорядка дня, двигательной нагрузки и отдыха. Но чаще всего студенты должны учиться в жёстких рамках, в соответствии учебными планами и программами, когда большие нагрузки являются следствием

формирования дисфункций организма, а затем приводят к серьезным нарушениям различных физиологических показателей.

Данные исследований говорят о том, что студенты спят не более 7 часов в сутки, неполноценно питаются, выполняют задания чаще всего в вечерние часы и в выходные дни, к экзаменам начинают готовиться в ситуации острой нехватки времени. Это вызывает обострение психо - вегетативных проявлений в условиях стрессовых ситуаций. А недостаток физической нагрузки и активного отдыха вызывает развитие детренированности всех систем организма, что приводит к повышенной утомляемости и нарушению трудоспособности. Также отмечается недостаточность интереса у подрастающего поколения к физкультуре, спорту, к потребности в здоровом образе жизни. Часто присутствуют в молодежной среде и такие пагубные показатели риска для здоровья, как употребление алкоголя, наркотиков, табакокурение. По результатам исследований основными причинами негативных состояний являются:

- нехватка профессионалов, способных квалифицировано участвовать в формировании здоровья;
- отсутствие работы по профилактике развития пагубных привычек;
- недостаточность использования способов лечения различных болезней;
- слабая материальная база вузов.

В связи с выше перечисленными фактами в высших школах больше внимания необходимо уделять здоровьесберегающим технологиям. Здоровьесберегающие технологии включают в себя систему ценностей и установок, которые формируют потребность в повышении двигательной активности, предупреждении гиподинамии и приобретении гигиенических навыков. Особое место должно отводиться физкультурно-оздоровительной

деятельности, соблюдению распорядку дня, здоровому питанию, смене труда и отдыха, что содействует предотвращению появления вредных привычек и различных болезней. Здоровьесбережение в учреждениях высшего образования является орудием реализации наилучшего равновесия между образованием и физической деятельностью студента.

Изучение документов показало, что в многочисленных высших учебных заведениях используются следующие виды здоровьесберегающих технологий:

- 1) физкультурно-спортивные мероприятия (уроки физкультуры, спортивные кружки, секции, лечебная физкультура);
- 2) просветительско-педагогическая деятельность (валеология, ОБЖ, беседы, консультации по проблемам здоровья);
- 3) психологическое знание и психологические методики (консультации психолога, тренинги, кабинеты релаксации);
- 4) медико-гигиеническая деятельность (медосмотры, диспансеризация, мониторинги);
- 5) рекреационные мероприятия и рекреационная инфраструктура (базы и дома отдыха, льготные путёвки, методики по релаксации);
- 6) технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (инженерно-технические службы вузов, гражданская оборона, противопожарное оснащение).

Преимущественными видами здоровьесберегающих технологий, используемых для сбережения и укрепления здоровья студентов в высших учебных заведениях, считаются физкультурно-спортивные мероприятия, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и просветительско-педагогическая деятельность. Остальные виды контроля,

охраны и сбережения здоровья молодежи в вузах используются значительно реже.

Значимость сохранения и укрепления здоровья для своего настоящего и будущего благополучия прекрасно понимают и сами студенты. Физическая культура и спорт завоевывают все большее признание в студенческой среде. В Стерлитамакском филиале БашГУ созданы условия для занятий следующими видами спорта: баскетбол, легкая атлетика, спортивное ориентирование, гиревой спорт, шахматы, самбо, русская лапта, футбол, волейбол, бокс, спортивная аэробика, настольный теннис, национальная борьба «Курэш», дзюдо, спортивный туризм, Занятия данными видами спорта способствуют оздоровлению и ведению здорового образа жизни студенческой молодежи.

По отзывам студентов, физическая культура и спорт совершенствуют человека во всех отношениях, содействуют более осмысленному планированию рабочего времени и отдыха.

Привлекает внимание у студенческой молодежи и занятия спортивным туризмом, так как он считается не только формой проведения досуга, но и содействует улучшению физической формы. В данной секции значительное внимание уделяется формированию следующих физических качеств: сила, координация движений, ловкость, выносливость, быстрота и т.д. Огромное значение для здоровья имеют и природные факторы такие как вода, воздух и солнце, которые оказывают положительное влияние на здоровье, работоспособность и закаливания организма. Увлечение туризмом благоприятно действуют и на формирование двигательной активности, разностороннюю физическую подготовку, а также способствует совершенствованию внутреннего мира студентов.

Студенческая молодежь, занимающаяся физической культурой и спортом, не только совершенствует физическую форму, но и воспитывает в своем характере твердость, целеустремленность, уверенность. Студенты нашего университета охотно посещают различные секции и достигают отличных спортивных результатов. СФ БашГУ располагает 3 спортзалами и 2 стадионами, что позволяет студентам заниматься физической культурой систематически. Кафедра физвоспитания нашего университета регулярно организует различные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, в которых принимают участие студенты всех факультетов.

В то же время опрос студентов показал, что регулярно физической культурой и спортом занимаются - 27,8% опрошенных студентов, эпизодически – 34,1%, не занимаются физическими упражнениями - 38,1%. Были названы причины, не позволяющие заниматься физической культурой: отсутствие желания заниматься физической культурой – 34,3%; недостаток материальных средств – 31,6%; нехватка времени – 34,1%.

По полученным результатам, можно сделать вывод, что нужно стремиться к тому, чтобы физическая культура и спорт были популярны и доступны для студенческой молодежи.

В нашей стране задачам оздоровления населения отводиться должное внимание. Возводятся стадионы, спортивные площадки, открываются спортивные центры, создаются и воплощаются программы, ориентированные на развитие спорта в молодежной среде, которые служат сохранению и улучшению здоровья студентов. Но наряду с этим, среди студенческой молодежи в деле осуществления формирования здорового образа жизни целесообразно непрерывно популяризовать медицинские и гигиенические знания, распространять культуру здорового образа жизни,

что будет способствовать формированию здоровья молодого поколения, а также побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья. Необходимо отметить и тот факт, что студенческая молодежь не обладает достаточным количеством финансовых средств, по этой причине необходимо сделать занятия физической культурой и спортом доступным для молодежи.

В заключении необходимо добавить, что высокий уровень здоровья является необходимым условием получения профессионального образования, поэтому стремление заботиться о своем здоровье, является первостепенной задачей для студентов. Целесообразно, чтобы молодое поколение уже сейчас понимало важность физической культуры и спорта для сохранения здоровья, ведь это позволяет не только совершенствоваться физически, но и создает условия для формирования интеллектуальных, духовных качеств человека.

Список использованной литературы:

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 608 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента. — М.: 2000. - 448 с.
3. Попов В.И. Теория физической культуры и спорта. — Учебное пособие. — СПб.: Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2009. — 208 с.

Дата поступления в редакцию: 01.05.2018 г.

Опубликовано: 05.05.2018 г.

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник»,
электронный журнал, 2018
© Кашникова А.П., 2018*