DOI: 10.17117/na.2015.11.02.077

Поступила (Received): 24.11.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.02.077.pdf>

Бухтоярова Л.В.
Современные подходы в формировании
здоровьесберегающей среды для
студенческой молодежи

Bukhtoyarova L.V.
Modern approaches in the formation of
health-environment for students

Современные студенты, не считают свое здоровье важнейшей жизненной ценностью. Важно, чтобы они владели знаниями способов, средств и факторов, укрепляющих здоровье, имели потребность применять эти знания в жизни, заботились о своем здоровье и здоровье окружающих людей. Поэтому общество предъявляет социальный заказ системе образования – усилить работу по оздоровлению учебной среды, укреплению здоровья студенческой молодежи и формированию у них здорового образа жизни

Бухтоярова Луиза Васильевна
Старший преподаватель
Казанский (Приволжский) федеральный университет
г. Казань, ул. Нужина, 2

Modern students do not consider their health the most important asset in life. It is important that they had a knowledge of ways, means and factors that enhance health, had need to apply this knowledge in life and take care of their health and the health of other people. Therefore, the society makes the social order system of education – to strengthen work on improvement of learning environment strengthening of health of student young people and formation of their healthy lifestyle

Bukhtoyarova Luiza Vasilievna
Senior Lecturer
Kazan (Volga region) federal university
Kazan, Nugjin st., 2

В совокупности социальных мер, обеспечивающих охрану здоровья студентов, важное место принадлежит физической культуре. Ее широкий спектр воздействия на личность, необходимость дальнейшего широкого всестороннего использования в воспитании и обучении молодежи, получило яркое отражение в программе конкретных действий, определенных постановлением Реформы Всемирной Организации Здравоохранения «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта».

В настоящее время нет необходимости доказывать пользу систематических занятий физическими упражнениями. Широкое внедрение физической культуры в учебно-воспитательный процесс вуза требует научно обоснованных рекомендаций по гибкому, дифференцированному использованию ее средств в целях укрепления здоровья, повышения, работоспособности и учебно-трудовой активности студентов на всем периоде обучения [3,4].

Одной из наиболее важных структур, закладывающих основы здорового образа жизни, является образовательная система, которая является рычагом для укрепления и сохранения психического, физического и нравственного здоровья молодежи, а значит, и нации в целом.

Вопрос внедрения технологий здоровьесбережения в среде студентов стоит острой проблемой для отечественных и зарубежных исследователей давно. В связи с этим разработано множество теорий и концепций, предполагающих ее решение [1]. Однако формирование компетенции здоровьесбережения у студентов стоит острой проблемой системы высшего образования в связи с тем, что образовательная система на сегодняшний день не обеспечивает достаточный уровень ее сформированности у выпускников высшего учебного заведения.

Формирование устойчивой здоровьесберегающей среды невозможно без активной деятельности и самих студентов, где вектор их усилий направлен на овладение умениями и навыками здорового образа жизни, способами коррекции своего психолого-физиологического состояния, понимание выполнения того или иного упражнения с точки зрения науки.

Для исследований нами была сформирована качественно однородная группа студенток 17-18 лет (40 человек). В группу обследуемых включались студентки 1 и 2 групп здоровья. Для изучения образа жизни студентов использовались анкеты, разработанные Институтом возрастной физиологии Российской академии образования [2].

Согласно данным, анализа жилищно-бытовых и социальных условий, полученным в результате анкетирования можно сделать вывод о том, что все обследуемые студенты имеют условия, способствующих нормальному развитию.

В свободное время студенты читают литературу (63%), смотрят телевизионные передачи (33%), занимаются спортом (38%), танцуют (45%), слушают музыку (73%), гуляют с друзьями (75%), занимаются в кружках (25%), работают за компьютером (58%) занимаются рукоделием (13%). Художественную литературу в учебные и воскресные дни читают одинаково часто, но продолжительность чтения в выходные дни в 39-59 % случаев возрастает на 1-2,5 часов соответственно. Следует отметить, что среди занятий по интересам наибольшее количество времени уделяется прогулкам с друзьями – 75%, тогда как работе за компьютером больше времени уделяет всего 44 % студенток. Частота и длительность просмотра телепередач в выходные дни увеличивается. Таким образом, в свободное от учебных занятий время у студенток 1 курса преобладает статический компонент – это просмотр телевизора, работа за компьютером, чтение литературы. В состоянии относительной неподвижности студентки проводят значительную часть времени бодрствования (78,0–97,0 %). Преобладание статического компонента в режиме дня отмечалось многими исследованиями и раньше. Так, по литературным данным, у учащихся старших классов на состояние относительной неподвижности приходилось 86-99 % времени суток (Антропова М.В., 1995).

Общая статическая нагрузка, учитывающая лекционные, факультативные занятия, самоподготовку, внеаудиторные занятия, составляет в среднем 9ч 45

мин. Если к этому времени добавить среднее время, проведенное за компьютером, – 1ч 36 мин, то без движения студенты 1 курса проводят в среднем 11ч 21 мин. К сожалению, формированию у студентов умения правильно работать, организовать свой режим дня (учебный и вне учебный) с первого года поступления в высшее учебное заведение уделяется недостаточно внимания. Возникновению утомления способствует и такой компонент умственной деятельности, как статическое напряжение: студенты проводят без движения и в институте, и дома не менее трети суток бодрствования.

Гигиенисты считают, что биологическая потребность в движении студента должна удовлетворяться многократно, как прием пищи, т.е. не менее 4-5 раз в день: 1 порция утром – гигиеническая гимнастика, 2-3 порции днем – двигательный отдых на занятиях и между ними, 4-5 порций во второй половине дня [5]. Анализ показал, что занимается самостоятельно каким-либо спортом малое количество студентов. Это можно объяснить тем, что студенты готовятся к занятиям. На вопрос о том, что они любят из спортивно-оздоровительных занятий и чем занимаются, студенты ответили: аэробику (занимаются 37,5%), общую физическую подготовку (занимаются 15%), плавание (занимаются 15%). Из опрошенных студенток 32,5% вообще не занимаются физической культурой и спортом.

Таким образом, можно сделать вывод, что к сожалению, современные студенты, не считают свое здоровье важнейшей жизненной ценностью. Важно, чтобы они владели знаниями способов, средств и факторов, укрепляющих здоровье, имели потребность применять эти знания в жизни, заботились о своем здоровье и здоровье окружающих людей. Поэтому общество предъявляет социальный заказ системе образования – усилить работу по оздоровлению учебной среды, укреплению здоровья студенческой молодежи и формированию у них здорового образа жизни.

Список используемых источников:

1. Айзман Р.И., Жарова Г.Н. Принципы и методы комплексного подхода к формированию здорового образа жизни через предметы анатомо-физиологического цикла // *Здоровье и образование: концептуальные основы педагогической валеологии*. Санкт-Петербург, 1994.
2. Безруких М.М., Сонькина В.Д. *Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения*. Москва. 2002. 117 с.
3. Виленский М.Я. *Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе*. М.: МГПИИ им. В. И. Ленина, 1982. 156 с.
4. Галеев И.Ш., Святова Н.В., Ситдикова А.А., Миннахметова Л.Т., Мисбахов А.А., Садыкова А.И. Анализ умственной работоспособности студентов на фоне занятий физической культурой и спортом // *Современные проблемы науки и образования*. 2013. № 2. URL: www.science-education.ru/108-9137
5. Резер Т.М. *Здоровьесохраняющие технологии в образовательных учреждениях // Школьные технологии*. 2003. № 5. С. 35-40.