Бирюкова Н.В., Бычков С.И.

Анализ направлений по формированию мер в области здоровьесберегающих технологий среди молодых людей

*ФГАОУ ВО Первый МГМУ имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет)
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/lj-06-2021-316

Аннотация

Здоровье человека является одной из важнейших ценностей. Вопросы же по формированию здоровых будущих поколений в данное время стоят особенно остро. Эти вопросы должны решаться целенаправленным комплексом мер по здоровьесбережению. Для того, чтобы данный комплекс был наиболее эффективен, среди подростков 15-19 лет были проведены опросы, чтобы получить понимание особенно остро стоящих проблем, которые нужно брать во внимание во время применения данных мер. В ходе анализа результатов опроса были выяснены наиболее важные темы: а) нерегулярность и нестабильность питания, б) малое количество сна и его плохое качество, в) высокая интенсивность обучения и высокий уровень стресса, г) отсутствие или нерегулярность физических занятий.

Ключевые слова: здоровье, здоровье молодежи, факторы стресса, стресс среди молодёжи.

Abstract

Human health is one of the most important values. Questions on the formation of healthy future generations are particularly acute at this time. These issues should be addressed by a targeted set of health-saving measures. In order for this complex to be most effective, surveys were conducted among adolescents aged 15-19 years to gain an understanding of the particularly acute problems that need to be taken into account when applying these measures. During the analysis of the survey results, the most important topics were identified: a) irregular and unstable diet, b) low amount of sleep and its poor quality, c) high intensity of training and high levels of stress, d) lack or irregularity of physical activity.

Keywords: health, youth health, stress factors, youth stress.

Введение

Здоровье человека является одним из важнейших аспектов в жизни человека, поскольку от этого зависит как работоспособность людей, так и их общее самочувствие, причем состояние здоровья настоящего поколения является залогом формирования здоровых и сильных потомков в будущем. Для повышения уровня здоровья населения страны и его укрепления принимается большое количество мер в сфере здравоохранения, например, таких как организация диспансеризации, популяризация спорта и общее улучшение уровня здравоохранения. Наряду с этими комплексами мероприятий становятся и деструктивно-направленные факторы, коих большое количество в современном мире. В их число входит изменение экологической обстановки, повышающийся уровень стресса, эпидемиологическая обстановка и многие другие [1,2].

В связи со всеми перечисленными факторами в первую очередь нужно позаботиться о подрастающем поколении, поскольку именно оно является базисом будущего человечества. Именно мировоззрение, привычки и психологическое здоровье будут влиять главным образом на дальнейшее течение жизни. При этом ситуация относительно здоровья среди молодёжи оставляет желать лучшего, поскольку накладывается большое количество факторов, например, снижение физической

активности, отсутствие нужного режима питания и сна, вредные привычки и другое. Поскольку именно в подростковом возрасте происходит большая часть закладывания дальнейших привычек, взглядов и поведения, то одной из главнейших задач будущего ставится формирование здорового и сильного поколения [3, 5, 12].

Таким образом, **целью** данной работы является выявление и анализ главных факторов, негативно влияющих на физическое и психическое здоровье подростков, что поможет при формировании комплекса мер, которые помогут в борьбе с негативными влияниями, оказываемыми на молодое поколение в улучшении качества жизни молодёжи.

Материалы и методы исследования. Для реализации поставленной цели нами были использован документальный метод, а также проведён опрос среди подростков.

Почему так важно уделять внимание сбережению здоровья и формированию привычек именно в подростковом возрасте? Закладывание здоровых привычек наиболее актуально в детстве и в более-менее сознательном возрасте, поскольку в это время происходит фиксация действия и поведения человека. Также в подростковом возрасте может произойти большое количество событий, влекущих физические и психологические последствия (например, хронические заболевания, психические отклонения) [4, 10, 11].

Для понимания, какие меры необходимо проводить по здоровьесбережению среди подростков мы провели опрос с целью изучения наиболее влиятельных вещей в жизни молодых людей. Прежде всего подростки формируются под влиянием общественных течений, ближайшего окружения (родители, друзья, одноклассники). Большую часть времени молодёжь учится, поэтому немаловажно учесть фактор образования, а также вытекающие из него, как, например, стресс, физическая активность и прочее.

Таким образом, основными формирующими человека фактами в данном возрасте можно назвать следующие: социализация, обучение и общий уровень стресса на фоне этого, вредные привычки и самочувствие, семейное благополучие и отношение с родителями, физическая активность и базовые человеческие потребности в еде, сне и др. [6, 7, 8].

Нами был проведён опрос 130 учащихся в возрасте 15-19 лет, который включал в себя вопросы по основным жизненным аспектам подавляющего числа подростков. Ниже в Таблице 1 расположены вопросы и результаты в процентном соотношении:

Таблица 1

Результаты проведенного опроса

Вопросы	Ответы
1. Считаете ли вы обучение в школе\вузе\колледже слишком интенсивным?	50% Да 32,3% Нет 17,7% Затрудняюсь ответить
2. Какие были у вас стрессовые ситуации в процессе обучения?	65,4% Большое количество домашних заданий 53,1% Большое количество долгов 41,5% Недопонимание с преподавателем 26,2% Конфликты с одноклассниками и недружелюбная атмосфера 13,8% Другое
3. Имеете ли какие-то привычки, которые можно было бы причислить к ряду вредных? (было разрешено дать несколько ответов)	52,3% Серфинг в интернете 31,5% Не имеет вредных привычек 20,8% Курит 19,2% Пьет 17,7% Компьютерные игры
4. Как появились данные привычки?	78,8% Самостоятельное решение или нравится 12,1% За компанию 9,1% Другое
5. Имеете ли вы какие-то подтвержденные психические отклонения?	69,2% Нет 22,3% Не знаю, но мне кажется, что есть 8,5% Да

6. Есть ли у вас проблемы в семье?	68,5% Нет 31,5% Да
7. Оказали ли эти проблемы влияние на вашу психику?	57,7% Нет 32,3 Да 10% Затрудняюсь ответить
8. Как вы оцениваете свою социализацию и общение со сверстниками от 1 до 5?	34,6% 4 33,1% 5 26,9% 3 5,4? Меньше 2
9. Занимаетесь ли вы спортом?	48,5% Да, но нерегулярно 31,5% Нет 20% Да
10. Если нет, то что мешает?	65,6% Нехватка времени 11,8% Проблемы со здоровьем 22,6% другие причины
11. Имеете ли вы головные боли\недомогание\плохое самочувствие	70,8% Да 29,2% Нет
12. Питаетесь ли вы регулярно и стабильно	60,8% Нет 39,2% Да
13. Сколько вы спите в среднем?	54,6% 5-6 часов 26,2% 7-8 часов 16,2% 3-4 часа 1,5% менее 3 часов 1,5% больше 8 часов
14. Есть ли у вас проблемы со здоровьем?	54,6% Да 45,4% Нет
15. Счастливы ли вы?	46,9% Скорее да, чем нет 26,2% Да 20% Скорее нет, чем да 6,9% Нет

Итак, выясняется, что подавляющая часть подростков 15-19 лет счастлива или почти счастлива. В сфере образования половина опрошенных считает обучение слишком интенсивным. Это вызвано большим количеством домашних заданий и долгов, связанных с ним (65,4% и 53,1% соответственно), которые вызывают стресс. В качестве дополнения 84 человека указали, что у них появилась повышенная обеспокоенность в процессе обучения. То есть одним из главных моментов является высокая интенсивность в процессе обучения.

31,5% имеют проблемы в семье (41 человек), на данный аспект довольно-таки сложно повлиять какими-либо мерами.

Из фактора физической активности можно отметить нерегулярность занятий спортом (48,5%) или их отсутствие вообще (31,5%), причем 65,6% утверждают, что это из-за нехватки времени. Это может быть вызвано большим количеством занятий или малой мотивированностью среди подростков, причем последнее может быть решено разными путями популяризации спорта.

Среди жизненных потребностей можно выделить нерегулярность и нестабильность питания молодёжи - 60,8%. Это может вызывать большое количество хронических заболеваний или ухудшений состояния (обмороки, плохое самочувствие и другие факторы). Данный аспект требует особого внимания, поэтому молодому поколению следует прививать культуру питания. Также имеет важное место малое количество сна (54,6% спит 5-6 часов, 16,2% - 3-4 часа).

Вывод

Таким образом, в ходе опроса и анализов его результатов можно выделить такие основные проблемы, способные повлиять на здоровье молодежи: а) нерегулярность и нестабильность питания, б) малое количество сна и его плохое качество, в) высокая интенсивность обучения и высокий уровень стресса, г) отсутствие или нерегулярность

физических занятий. Данные факты должны обязательно учитываться при проведении мер по сбережению и улучшению здоровья подростков.

1. Полякова И.В., Внедрение здоровьесберегающих технологий в процесс профессионально-педагогической подготовки специалистов по физической культуре// Наука-2020. 2015 года № 2 (6), стр. 78-80.
2. Звягинцева Е. Н., Шишкина Т. И., Формирование здоровьесберегающего поведения среди курсантов Кузбасского Института ФСИН России и студентов Новокузнецкого Филиала Института КемГУ// Проблемы современного педагогического образования. Сер. Педагогика – 2019 - № 64-4, стр. 193-196.
3. Акинина Н.В., Агарков Н.М., Реализация здоровьесберегающих технологий в вузах// Вестник новых медицинских технологий – 2011– Т. XVIII, № 1– С. 176
4. Янчук Т. В., Сойников А. А., Духовно-нравственное воспитание как основа других видов воспитания: экологического, трудового, эстетического, физического в аспекте здоровьесберегающих технологий в школе // Евразийский научный журнал. Педагогические науки 2017 - № 12, стр. 224-227
5. Зинкевич Е. Р., Здоровьесберегающие технологии в обучении студентов-медиков// Материалы конгресса «Здоровые дети — будущее страны». Педиатр 2017 том 8 Спецвыпуск – стр. 124-126.
6. Виниченко, М.А. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе / М.А. Виниченко ; НИУ БелГУ // Модернизация российского образования: тренды и перспективы : моногр. Ч.1 / М.А. Виниченко, В.А. Волгунов, Л.Н. Глебова и др. ; отв. ред. А.А. Киселев. - Краснодар, 2011. - Гл.5.-С. 95-118.
7. Зотова М.О. Особенности применения здоровьесберегающих технологий в формировании культуры здоровья школьников // Современные проблемы науки и образования. – 2009. – № 3. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=1171> (дата обращения: 23.04.2021).
8. Седова Н.В. «Здоровьесберегающие технологии в школе» [Электронный ресурс] / Седова Н. В. – режим доступа: <https://murzim.ru/nauka/pedagogika/29039-zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-shkole.html>
9. Розанов В. А., Уханова А. И., Волканова А. С., Рахимкулова А. С., Пизарро А., Бирон Б. В., Стресс и суицидальные мысли у подростков// Суицидология - 2016 -№3(24)
10. Сиденко Е. А., Профилактика экзаменационного стресса у старших подростков//Муниципальное образование: инновации и эксперимент - 2013 - №1 стр. 29-31.
11. Молодцова Т. Д.,Профилактика стрессов у подростков в условиях школьного социума /Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова - 2017- №2 стр. 106-115.
12. Сетко Н. П., Садчикова Г. В., Современные подходы к охране психического здоровья детей и подростков (обзор литературы) //Оренбургский медицинский вестник – 2017, Том V, №2(18) стр. 4-8.

Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Воробьева А.Е.

Влияние адаптивной физической культуры на развитие двигательной активности детей с расстройствами аутистического спектра

*Ставропольский государственный педагогический институт
(Россия, Ставрополь)*

doi: 10.18411/lj-06-2021-317

Аннотация

В данной статье поднимается проблема использования средств адаптивной физической культуры на развитие двигательной активности у детей с расстройствами аутистического спектра. В исследовании выявлены признаки расстройств аутистического спектра. Выстроены рекомендации для занятий адаптивной физической культурой с детьми с РАС, обоснованы средства, методы и принципы обучения которые необходимо применять на занятиях.

Ключевые слова: расстройство аутистического спектра, аутизм, адаптивная физическая культура, моторное развитие, двигательная активность, мышечная регуляция.