

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

*Васенков Н.В., кандидат биологических наук, доцент,
Казанский государственный энергетический университет,
Казанский филиал Российского государственного университета правосудия,
Миннибаев Э.Ш., кандидат биологических наук, доцент,
Казанский (Приволжский) федеральный университет,
Семёнова М.Г., кандидат педагогических наук,
Казанский филиал Российского государственного университета правосудия,
Сунгатуллин Р.И., старший преподаватель,
Минебаев Н.К., старший преподаватель,
Казанский (Приволжский) федеральный университет*

Аннотация: в статье представлены данные об уровне знаний студентов о здоровом образе жизни и здоровье, а также разработаны практические предложения по совершенствованию здоровьесберегающих технологий. Выявленные в процессе опроса проблемы, в том числе со здоровьем указывают на то, что многие студенты не знают как правильно вести здоровый образ жизни, как избавиться от вредных привычек. Следовательно, студенты недооценивают влияние образа жизни и явно переоценивают вклад медицины и окружающей среды в уровне своего здоровья.

Ключевые слова: здоровье, студент, здоровьесбережение, образ жизни, спорт, физическое воспитание

Самая главная ценность в жизни любого человека – это здоровье. И от того насколько здоров человек будет зависеть благополучие, расцвет и безопасность нации. Вопрос о сохранении здоровья студентов на сегодняшний день стоит очень остро. Ведь в студенческие годы к уже имеющимся физическим отклонениям добавляется интенсивность учебы, и как следствие ослабление здоровья [1, 2, 5]. Причинами этих отклонений можно считать малоподвижный образ жизни, стресс, физические и эмоциональные перегрузки. В связи с ухудшением здоровья студентов вузам необходимо организовывать занятия физической культурой с акцентом на решение задач оздоровительного характера [3, 4].

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, имеющие потенциал оздоровления. Актуальность работы заключается в том, в современном мире одной из значимых проблем является состояние здоровья человека (физического и психологического), особенно учащейся молодежи.

Цель исследования – выяснить уровень знаний студентов о здоровом образе жизни и разработать предложения по совершенствованию здоровьесберегающих технологий.

Методы исследования: теоретические, такие как анализ литературных источников, а также эмпирический – социологический опрос. В анкетировании принимали участие студенты 3 курса Казанского государственного энергетического университета. Выборка сплошная. Всего было опрошено 136 человек (из них 111 юношей и 25 девушек). Возраст опрошенных от 20 до 22 лет.

В ходе экспериментальной части нашего исследования, целью которого было выявить готовность студентов вести здоровый образ жизни, было проведено анкетирование.

1. Ваш возраст;

2. Имеете ли вы вредные привычки – курение (да-нет);

3. Как часто вы занимаетесь спортом (5 раз в неделю, 4 раза, 3 раза, 2 раза, 1 раз, не занимаюсь спортом);

4. Что для вас значит “здоровый образ жизни” (занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек, здоровье, полноценный отдых);

5. Готовы ли вы вести ЗОЖ (да, нет, может быть, мне это не интересно, скорее да, чем нет).

6. От чего в большей степени зависит здоровье (образ жизни, медицина, наследственность, окружающая среда).

В результате опроса было выявлено: большинство опрошенных имеют вредные привычки – курение (72,7%), только 6,2% активно занимаются спортом, а большинство (81,9%) не занимаются спортом вообще. Большая часть опрошенных (90,9%) считают занятия спортом и правильное питание основой здорового образа жизни. Ведут здоровый образ жизни – 18,3%, 45,5% хотели бы его вести. На вопрос «От чего в большей степени зависит здоровье» студенты ответили: образ жизни 32%, медицина 25%, наследственность 15%, окружающая среда 28%. Следовательно, студенты недооценивают влияние образа жизни и явно пе-

реоценивают вклад медицины и окружающей среды в уровне своего здоровья.

Сегодня в образовательной среде, будь то школа, СПО или вуз остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся [6, 7]. А студенческий возраст – это один из самых критических возрастов в биологическом и психическом развитии человека. В этот период очень часто развивается ряд заболеваний: сердечно-сосудистые (гиподинамия, вредные привычки, стрессовые ситуации и эмоциональные перегрузки), снижение остроты зрения, плоскостопие, искривление позвоночника и другие заболевания.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в вузе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающая технология – это система мер, которая включает в себя взаимодействие и связь всех факторов, направленных на сохранение здоровья студента и мотивацию к здоровому образу жизни. При этом необходимо выполнять следующие требования: учет индивидуальных особенностей студента, привитие знаний студента в умении самостоятельно защищать себя от стрессов, обучение его средствам психологической защиты, недопущение чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала.

Физическое воспитание студентов реализуется через физическую подготовку, спортивные занятия, спортивные соревнования, участие в массовых спортивных мероприятиях и самоподготовка. Преподавателям на занятиях по физической подготовке необходимо ориентироваться на индивидуальные особенности организма и подготовки того или иного студента, а не загонять их в рамки нормативов.

Для того чтобы студенты были более заинтересованы в занятии спортом университету следует проводить больше интересных мероприятий, а так же делать занятия физкультурой интересными для всех студентов и добавлять поощрения ради которых студенты бросят курить и будут заниматься спортом.

Исходя из проведенного анкетирования и анализа литературных источников можно сделать вывод, что многие из опрошенных хотели бы вести здоровый образ жизни и развиваться физически и духовно. Выявленные в процессе опроса проблемы, в том числе со здоровьем указывают на то, что многие студенты не знают как правильно вести здоровый образ жизни, как избавиться от вредных привычек. Им не хватает правильно сформирован-

ной здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.

Литература

1. Васенков Н.В., Кузьмичева Д.Г., Софронова Е.М. Физическое здоровье современных студентов // Глобальный научный потенциал. 2019. № 4 (97). С. 59 – 61.
2. Васенков Н.В., Миннахметова Л.Т., Биколова Л.Э., Хабибуллин А.Б. Новые методы физического развития студентов – будущих юристов // Перспективы науки. 2020. № 4 (127). С. 137 – 139.
3. Ибрагимов И.Ф., Салахiev Р.Р., Власова Т.С., Закирова Н.М., Сырова И.Н. Особенности преподавания дисциплин "физическая культура и спорт" и "физическая культура и спорт" (элективные дисциплины) в современных реалиях образования в вузе // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 3. С. 53.
4. Мифтахов Р.А., Шамсияров Н.Н., Илюшин О.В. Оздоровительная физическая культура в профилактике различных заболеваний студентов // Глобальный научный потенциал. 2019. № 6 (99). С. 45 – 47.
5. Кабаргина А.А., Севодин С.В. Физическая культура и спорт в жизни студента // Вопросы педагогики. 2021. № 2-1. С. 63 – 66.
6. Носков Е.А., Абзалова С.В. Актуальные проблемы преподавания физической культуры в высшей школе // Вопросы педагогики. 2021. № 2-1. С. 113 – 115.
7. Хайруллин И.Т., Микусов Е.О. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью // Вопросы педагогики. 2019. № 5-2. С. 323 – 326.

References

1. Vasenkov N.V., Kuz'micheva D.G., Sofronova E.M. Fizicheskoe zdorov'e sovremennyh studentov. Global'nyj nauchnyj potencial. 2019. № 4 (97). S. 59 – 61.
2. Vasenkov N.V., Minnahmetova L.T., Bikulova L.E., Habibullin A.B. Novye metody fizicheskogo razvitiya studentov – budushchih yuristov. Perspektivy nauki. 2020. № 4 (127). S. 137 – 139.
3. Ibragimov I.F., Salahiev R.R., Vlasova T.S., Zakirova N.M., Syrova I.N. Osobennosti prepodavaniya disciplin "fizicheskaya kul'tura i sport" i "fizicheskaya kul'tura i sport" (elektivnye discipliny) v sovremennyh realiyah obrazovaniya v vuze. Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. 2021. № 3. S. 53.
4. Miftahov R.A., Shamsiyarov N.N., Ilyushin O.V. Oздorovitel'naya fizicheskaya kul'tura v profilaktike razlichnyh zabolevanij studentov. Global'nyj nauchnyj potencial. 2019. № 6 (99). S. 45 – 47.

5. Kabargina A.A., Sevodin S.V. Fizicheskaya kul'tura i sport v zhizni studenta. Voprosy pedagogiki. 2021. № 2-1. S. 63 – 66.

6. Noskov E.A., Abzalova S.V. Aktual'nye problemy prepodavaniya fizicheskoy kul'tury v vysshej shkole. Voprosy pedagogiki. 2021. № 2-1. S. 113 –

115.

7. Hajrullin I.T., Mikusov E.O. Metodika sostavleniya individual'nyh programm fizkul'turnyh zanyatij s ozdorovitel'noj napravlenno'st'yu. Voprosy pedagogiki. 2019. № 5-2. S. 323 – 326.

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE LIFE OF A MODERN STUDENT

*Vasenkov N.V., Candidate of Biological Sciences (Ph.D.), Associate Professor,
Kazan State Power Engineering University,
Kazan Branch of the Russian State University of Justice,
Minnibaev E.Sh., Candidate of Biological Sciences (Ph.D.), Associate Professor,
Kazan (Volga Region) Federal University,
Semenova M.G., Candidate of Pedagogic Sciences (Ph.D.),
Kazan Branch of the Russian State University of Justice,
Sungatullin R.I., Senior Lecturer,
Minebaev N.K., Senior Lecturer,
Kazan (Volga Region) Federal University*

Abstract: the article presents data on the level of students' knowledge about a healthy lifestyle and health, as well as practical proposals for improving health-saving technologies. The problems identified in the survey process, including with health, indicate that many students do not know how to properly lead a healthy lifestyle, how to get rid of bad habits. Consequently, students underestimate the influence of lifestyle and clearly overestimate the contribution of medicine and the environment to the level of their health.

Keywords: health, student, health, lifestyle, sports, physical education