

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

Институт фундаментальной медицины и биологии
Отделение физической культуры
Кафедра безопасности жизнедеятельности и общей физической подготовки

Направление: 44.04.01 Педагогическое образование

Профиль: Образование в области безопасности жизнедеятельности

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**Здоровье студентов в условиях образовательного процесса как
ценность жизнедеятельности человека**

Работа завершена:

15 мая 2016 г.

В.С. Мамкин

Работа допущена к защите:

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

15 мая 2016 г.

И.Ш. Галеев

Завкафедрой БЖиОФП

кандидат социологических наук, доцент

15 мая 2016 г.

Р.Ш. Мустаев

Заведующий отделением

физической культуры ИФМиБ

кандидат педагогических наук,

доктор

15 июня 2016 г.

И.Ш. Галеев

Казань – 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.....	7
1.1 Современные подходы в формировании здоровьесберегающей среды для студенческой молодежи.....	7
1.2 Состояние здоровья студенческой молодежи в современных условиях.....	11
1.3 Формирование здоровьесберегающей среды в вузе (на примере Института филологии и искусств).....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ...	28
2.1 Параметры физического развития студента.....	28
2.2 Анкетирование условий и образа жизни студента	31
2.3 Метод исследования умственной работоспособности.....	32
2.4 Методы регистрации показателей сердечно-сосудистой системы	34
2.5 Методика проведения функциональной пробы с локальной изометрической нагрузкой (динамометрия).....	36
2.6 Методы статистической обработки.....	36
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ	37
3.1 Физическое развитие студентов 1 курса Института филологии и искусств.....	37
3.2 Анализ континента студентов.....	42
3.3 Умственная работоспособность студентов.....	45
3.4 Анализ состояния сердечно-сосудистой системы студентов.....	49
3.5 Влияние статической нагрузки на параметры сердечно-сосудистой системы девушек 17-18 лет	53
3.6 Анализ состояния здоровья студентов.....	61
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	65
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	67

Список используемых сокращений

ЧСС – частота сердечных сокращений

уд/мин – ударов в минуту

ССС – сердечно-сосудистая система

УОК – ударный объем крови

МОК – минутный объем крови

САД – систолическое артериальное давление

ДАД – диастолическое артериальное давление

ПАД – пульсовое артериальное давление

АДср – среднее артериальное давление

М – масса тела

Н – длина тела

ОГК – окружность грудной клетки

ПДК – предельно допустимая концентрация

А – количество просмотренных букв за 2 этапа

ОШ – количество ошибок за 2 этапа

К – количественный показатель работы

Q – коэффициент продуктивности

ВВЕДЕНИЕ

Деятельность вузов по формированию социально активной личности специалиста протекает в условиях устойчивой интенсификации учебного процесса, активизации самостоятельной творческой работы студентов, формирования у них навыков общественно-политической, организаторской и исследовательской деятельности. Все это требует непрерывного совершенствования педагогического процесса, обеспечения как важного фактора высшего образования и творческого долголетия будущих специалистов.

В совокупности социальных мер, обеспечивающих охрану здоровья студентов, важное место принадлежит физической культуре. Ее широкий спектр воздействия на личность, необходимость дальнейшего широкого использования в воспитании и обучении молодежи, получило 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. Отсутствие научных данных, раскрывающих характер равнообразного взаимодействия умственной и физической деятельности студентов, его прямого и опосредованного взаимовлияния, ограничивает эффективность использования средств физической культуры в учебно-воспитательном процессе, а порою приводит к негативным последствиям (Валевский М.Я., 1982).

Одной из наиболее важных структур, закладывающих основы здорового образа жизни, является образовательная система, которая является фактором для укрепления и сохранения психического, физического и нравственного здоровья молодежи, а значит, и нации в целом. К сожалению, статистические данные свидетельствуют, что на конец 2012 года 8-12% выпускников общеобразовательной школы признаны здоровыми, каждый второй имеет морфофункциональную патологию, 45% – хронические заболевания. Уровень алкоголизации среди юношей в 11 регионах РФ колеблется от 73% до 93%, а среди девушек – от 81 до 95%. Низкий уровень культуры здоровья, легкомысленное отношение к своему здоровью являются причинами того, что 41% студентов не имеют представления о ЗОЖ; около 30% студентов пробовали наркотики (Новиков В.И., Федоткин В.В., 2008). Вышеприведенные данные свидетельствуют, что проблема сохранения и укрепления здоровья в молодежной среде, прежде всего, нравственная и педагогическая.

Формирование компетенции здоровьесбережения у студентов стоит острой проблемой системы высшего профессионального образования в связи с тем, что образовательная система на сегодняшний день не обеспечивает достаточный уровень ее сформированности у выпускников высшего учебного заведения.

Предмет исследования – здоровьесберегающая образовательная среда.

Объект – формирование здоровьесберегающей образовательной среды в системе высшего профессионального образования

Цель работы – изучение состояния здоровьесберегающей образовательной среды в системе высшего профессионального образования

Для достижения цели исследования были поставлены **задачи**:

- проанализировать здоровьесберегающие технологии в системе высшего профессионального образования
- рассмотреть состояние здоровья студента с позиции формирования

профессиональных навыков;

- изучить общие закономерности формирования здоровья в образовательной среде;
- изучить параметры физического развития (массу, рост, окружность грудной клетки, силу мышечного сокращения, жизненную емкость легких);
- провести анкетирование среди студентов Института филологии и искусств для выявления условий и образа жизни студентов;
- проанализировать умственную работоспособность в течение одной учебной недели и учебного года;
- изучить параметры сердечно-сосудистой системы;
- оценить физическую работоспособность студентов Института филологии и искусств.