

*Е.А. Михалева, М.Д. Кудрявцев,  
Г.Я. Галимов, А.Г. Галимова*

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ВЫБОР СТАРШЕКЛАССНИКОВ И СТУДЕНТОВ**

В настоящее время очень остро стоит проблема сохранения и укрепления здоровья всего подрастающего и молодого поколения [1; 4], как школьников, так и студентов. Все вокруг устроено таким образом, чтобы человек как можно меньше был занят физической работой. Лифты, эскалаторы, автомобильный транспорт, кресла на колесах, гаджеты – все это заставляет человека находиться продолжительное время в малоподвижном или совсем в неподвижном состоянии. Научно-технический прогресс, механизация и автоматизация труда и быта привели к малоподвижному образу жизни. В нашей комфортной жизни еда стала способом получения удовольствия, переизбыток ведет к увеличению массы тела. Гиподинамия и переизбыток стали причиной ухудшения состояния здоровья населения. Нашей молодежи необходимо говорить и доказательно растолковывать, что девушка – это будущая мама, а юноша – будущий защитник Отечества и что они должны быть здоровыми. От них зависит – какое следующее поколение появится в нашей стране. Каждое поколение должно быть более развитым, чем предыдущее. От этого зависит прогресс общества. Безусловно, научно-технический прогресс неизбежен и очевиден! Но об отменном здоровье и отличном физическом развитии молодого поколения приходится только мечтать.

По мнению врача-педиатра Л.В. Брянцевой наблюдение за состоянием здоровья детского населения, особенно школьников, выявляет стойкую тенденцию ухудшения показателей здоровья; уменьшается удельный вес здоровых школьников с одновременным увеличением хронических форм заболеваний при переходе из класса в класс. В процессе обучения снижается индекс здоровья. Несмотря на пристальное внимание к вопросам оздоровления подрастающего поколения и существующие законы, количество здоровых детей, по данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, снизилось в три раза. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди детей в возрасте от 3 до 17 лет ежегодно увеличивается на 4-5%. Здоровыми можно назвать всего лишь 10% от общего количества учеников, а остальные имеют проблемы и отклонения в физическом, пси-

хологическом, нервном развитии. По данным статистики, в нашей стране из года в год снижается индекс здоровья и увеличивается общая заболеваемость детей и подростков. Особую тревогу в этом плане вызывает сам характер заболеваний, изменяющийся в сторону хронических неинфекционных: аллергических, сердечно-сосудистых, онкологических, нервно-психических, болезней органов дыхания, зрения. [1]

Для поддержания здоровья необходима оптимальная двигательная активность, которая зависит от особенностей нервной системы, от пола и возраста, физиологического состояния организма. Основа здоровья человека – это двигательная активность в сочетании с правильным питанием.

Наиболее распространенная причина ожирения – избыточная калорийность пищи с преобладанием вечернего питания при низкой физической активности. Расчеты показывают, что достаточно приема «лишнего», т.е. перекрываемого энергозатратами, бутерброда с сыром или стаканом молока в день, чтобы масса тела увеличилась на 10 кг за 10 лет. [4]

Юношам и девушкам с избыточным весом необходимо заниматься физическими упражнениями. Занимаясь по специальной программе в школе индивидуально и в небольших группах, посещая занятия вне школы, они постепенно приобщаются к физическим нагрузкам. Для оценки зависимости состояния организма от воздействия на него физического воспитания, старшеклассников и студентов необходимо научить самоконтролю.

Основные задачи самоконтроля:

- расширить знания о физическом развитии, физической и функциональной подготовленности;
- приобрести навыки самоконтроля за физическим развитием и всеми видами подготовленности;
- определив уровень физического состояния, корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Особое значение имеет самоконтроль для тех, у кого ослабленное здоровье, кто занимается в специальной медицинской группе. Результаты наблюдений предоставляются учителю и преподавателю физической культуры и врачу, что помогает получать советы по вопросам двигательного режима, режима питания и сна.

В дневник самоконтроля записываются данные исходного уровня физической и спортивной подготовленности, результаты выполнения различных тестов в течение года, перечень выполненных заданий на тренировках, самонаблюдения за состоянием здоровья, настрое-

ния. Результаты самоконтроля при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены также в виде показателей – частота сердечных сокращений (ЧЧС), вес тела, состояние самочувствия. Учет развития физических качеств можно проводить 3 раза в год: начало занятий, середина тренировочного цикла и его конец. С помощью преподавателя необходимо анализировать и вносить корректировку в планирование занятий.

В начале 2015-2016 учебного года с целью привлечения всех старшеклассниц к занятиям физической культурой, формирования у них положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, развития физических качеств, улучшения функционального состояния организма, а следовательно, здоровья, была предложена такая форма работы, как ведение дневников самоконтроля. Важно было, чтобы оценивание учащихся проводилось по личному приросту физических и функциональных качеств с отказом от оценки по фиксированным нормативам. Посещаемость уроков увеличилась уже во второй четверти, что повлияло на положительную динамику развития физических качеств. Посещаемость уроков физической культуры девушками 10-х классов в 2015-16 учебном году составила осенью в начале учебного года 62%, а в конце учебного года (весной) благодаря более сознательному отношению стала 100%.

Таблица

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (%)

Развитие физических качеств у девушек 10-х классов в 2015-16 уч. году	Показатели(%)	
	осень	весна
низкое	30	0
среднее	45	55
высокое	25	45
Развитие физических качеств у девушек 10-х классов в 2015-16 уч. году	Показатели(%)	
	осень	весна
низкое	30	0
среднее	45	55
высокое	25	45

Таким образом, крайне необходимо решить задачу, которая стоит перед современным образованием, как перед средним, так и высшим, – это воспитание активной, целеустремленной личности, достойного гражданина своей страны. При этом приоритетными называются такие понятия, как здоровый, активный, спортивный образ жизни, здоровье нации, физическое здоровье молодежи.

В нашем исследовании удалось установить, что самоконтроль помог занимающимся физическими упражнениями лучше понять себя, воспитать сознательное отношение к своему здоровью и физическому развитию. Здоровый образ жизни должен стать сознательным выбором старшеклассников и студентов и будет наиболее эффективным на основе реализации идей личностно-ориентированного образования и воспитания, выбора современных и популярных у молодежи видов физической культуры спорта, определения содержания физкультурно-спортивных занятий по интересам. [2; 3]

### **Библиографический список**

1. Брянцева, Л.В. Здоровье современных школьников: проблемы, опыт работы / Л.В. Брянцева // Спорт в школе и здоровье детей. – URL: festival.september.ru.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура / М.Я. Виленский. – М.: Кнорус, 2013.
3. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы / В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 2013.
4. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилков.– М.: Издательский центр «Академия», 2007.

*А.Ю. Осипов*

### **ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ И ГИПОДИНАМИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

Анализ научных исследований российских и зарубежных ученых, посвященных изучению проблематики сохранения и укрепления психофизического здоровья современных молодых людей, позволил выявить существенную угрозу распространения ожирения среди молодых людей во многих странах мира. Специалисты считают основными причинами распространения данного недуга существенный недостаток ежедневной двигательной активности молодежи и ведение современными школьниками и студентами крайне малоподвижного образа жизни. Исследования ученых показывают, что современные молодые люди проводят большую часть своего времени не в спортивных залах и бассейнах, а за экранами компьютерных мониторов. [1] Специалистам в области здравоохранения известно, что излишнее время, проведенное молодыми людьми за экранами мониторов, приводит к расстройствам сна, накапливающейся усталости и снижению