

**Покусаева Наталья Васильевна**

старший преподаватель

**Козлик Дарья Васильевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

**ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПО СОХРАНЕНИЮ  
И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ  
ТИХООКЕАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Аннотация:* в статье рассматривается проблема ухудшения здоровья студенческой молодежи, приводятся статистические данные об изменениях в здоровье представителей данной группы. Показываются направления работы по сохранению и укреплению физического здоровья студентов Тихоокеанского государственного университета в социальном пространстве вуза.

*Ключевые слова:* физическая культура, физическое развитие, иммунитет, работоспособность, здоровый образ жизни, укрепление здоровья.

В настоящее время в системе высшего профессионального образования приобретает особую актуальность проблема социального управления формированием физической культуры студентов, без решения которой невозможно поддержание и укрепление их здоровья. Это объясняется тем, что учебный процесс в техническом вузе отличается не только большими интеллектуальными нагрузками, но и высокими требованиями к физическому здоровью студентов, во многом определяющему эффективность освоения ими профессиональных знаний и навыков. Именно поэтому поиск путей улучшения состояния здоровья, функциональных резервов и повышения физической работоспособности приобретает особую значимость [3].

По данным Федеральной службы государственной статистики, отмечается неуклонный рост заболеваемости учащихся по всем классам болезней в период 2005–2018 гг. Так, если в 2005 г. среди подростков (15–17 лет) впервые уста-

новленные заболевания составили 111451,9 случаев (на 100 000 населения этого же возраста), то к 2018 году эта цифра достигла 136020,22 [2]. Только 10% выпускников средних учебных заведений могут считаться здоровыми, а 45–50% – имеют отклонения в физиологическом и психологическом развитии; увеличиваются случаи алкоголизма и наркомании среди молодежи: около 70% лиц, употребляющих наркотики, составляют молодые люди до 30 лет.

За указанный период, в данной возрастной группе доля страдающих ожирением увеличилась на 153,6%, по сравнению с 2005 г. Неуклонно среди подростков идет рост заболеваемости сахарным диабетом (на 98%), онкологическими заболеваниями (на 50,3%), при имеющихся высоких медицинских технологиях не снижаются показатели заболеваний глаз (на 34,9%), легочных заболеваний (на 32,6%), болезней нервной системы (на 25,9%), остаются высокими показатели травматизма и отравлений среди этой возрастной группы (на 43,6%) [5].

А между тем, здоровье и здоровый образ жизни – это значимые моменты грядущей самореализации молодых людей, их долголетия, возможности к созданию семьи, к сложной учебной и профессиональной деятельности, общественно-политической и творческой активности [4].

Именно поэтому перед преподавателями физического воспитания в вузах стоят непростые задачи укрепления здоровья молодого поколения. В Тихоокеанском государственном университете серьезно относятся не только к получению профессиональных знаний, но и к физическому развитию и улучшению здоровья участников образовательного процесса, так как образовательное учреждение – среда, в которой человек находится большую часть времени.

Физкультурные занятия проводятся как в спортивном зале, так и на воздухе. В тёплое время года занятия преимущественно проводятся на улице, во время которых успешно решаются задачи закаливания, повышения защитных функций организма, укрепления иммунитета. Физические упражнения на свежем воздухе оказывают положительное влияние, как на функциональное состояние организма, так и физическую подготовленность. Под влиянием свежего воздуха, в котором содержится достаточное количество кислорода, улучшается

работа дыхательной системы, воспитывается общая выносливость, увеличивается работоспособность. Солнце способствует выработке витамина D, необходимого для усвоения фосфата и кальция, которые отвечают за формирование и укрепление костей.

Особая ценность подвижных и спортивных игр, проводимых в зале, заключается в возможности одновременно воздействовать на психическую и моторную сферу занимающихся. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, а также подвижные игры и задания с мячом способствуют развитию не только необходимых физических качеств, но и создают неограниченные возможности для развития координационных способностей – ориентирование в пространстве, быстрота реакций, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений и др. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся, таких как восприятие, внимание, память, мышление, воображение, а также на воспитание нравственных и волевых качеств, инициативности и самостоятельности [6].

Также в Тихоокеанском государственном университете учебная программа по дисциплине «Физическая культура» включает обязательный раздел «Плавание», в рамках которого проводятся занятия в бассейне на базе вуза. По мнению специалистов, физические упражнения в воде являются одним из наиболее полезных и распространенных видов двигательной активности, который оказывает оздоровительное влияние на организм человека, развивает физическую подготовленность в любом возрасте [1]. Плавание укрепляет здоровье и способствует снижению веса, также приводит в тонус мышцы и развивает гибкость, повышает работоспособность и укрепляет иммунитет.

Также, был проведен небольшой опрос в группе учащихся из 50 человек, которым был задан вопрос о том, как они оценивают свое физическое и моральное состояние после занятий по физической культуре. Данные представлены в виде диаграммы (рис. 1).

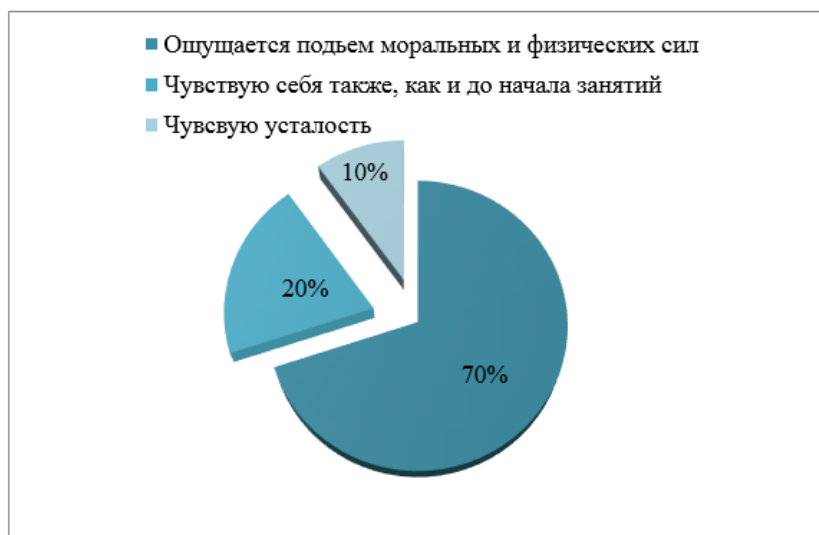


Рис. 1. Процентное соотношение мнений учащихся, по поводу самочувствия после занятий по дисциплине «Физическая культура»

В инфраструктуре студенческого городка ТОГУ также имеется терапевтический санаторий-профилакторий «Березка», который является лечебно-профилактическим учреждением санаторно-курортного типа и осуществляет свою деятельность согласно Уставу ТОГУ. Без отрыва от трудовой деятельности и учебы санаторий не только проводит диагностику физических показателей студента, но и оказывает квалифицированное лечение и оздоровление учащихся и преподавателей.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что процесс физического воспитания студентов Тихоокеанского государственного университета, а также оздоровительные программы не только многообразны, но и доступны, что дает возможность им укреплять свое здоровье, совершенствовать физическое развитие и подготовленность, а также внешний вид в рамках учебного процесса. Это создаёт осмысленно положительную мотивацию к регулярным занятиям физической культурой, а соответственно и позволяет увеличить их двигательную активность.

### ***Список литературы***

1. Ермакова Е.Г. Оздоровительное плавание как часть физического воспитания студентов / Е.Г. Ермакова, Д.Н. Прянишникова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №12–1 (39). – С. 93–96.

2. Здоровоохранение в России. 2019: стат. сб. / Росстат. – М., 2019. – 170 с.
3. Крамской С.И. Некоторые аспекты развития социального управления процессом формирования физической культуры студентов / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Г.В. Мусиков // Социально-гуманитарные знания. – 2012. – Вып. 8. – С. 79–84.
4. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю.В. Менхин. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 300 с.
5. Особенности модернизации социальной структуры российского общества: монография / З.Т. Голенкова [и др.]. – М.: ФНИСЦ РАН, 2018. – 200 с. // Официальный портал ФНИСЦ РАН [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.isras.ru/index.php?page\\_id=1198&id=6805](http://www.isras.ru/index.php?page_id=1198&id=6805)
6. Сидоров Д.Г. Развитие физических качеств в игровых видах спорта: учеб. пособ. / Д.Г. Сидоров, А.С. Большев, В.М. Щукин [и др.]; Нижегород. гос. архитектур. – строит. ун-т. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2019. – 125 с.