

of the International Scientific and Practical Congress dedicated to the 100th anniversary of the SCOLIFC, May 30-31, 2018, Part 1, in Peredelsky, A.A. et al. (Eds.), Moscow, pp. 241-247.

4. Ministry of Sports of the Russian Federation (2022), "On approval of an exemplary additional educational program for sports training in the sport of "karate"", order No. 1314 dated 21 December 2022, available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406004953/?ysclid=ljlr1sp9k3602014497> (accessed 30 May 2023).

5. Orlov, Yu.L. (2022), *Fundamentals of terminology and classification of karate*: a textbook for students, in the direction of training 49.03.04 "Sport", profile "Sports training in karate. Pedagogical activity in the field of physical culture and sports, Moscow.

**Контактная информация:** fencing-rgufk@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 01.07.2023*

**УДК 378.17**

## **СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

*Андрей Вячеславович Пахомов, преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар*

### **Аннотация**

Правильная физическая подготовка, сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование представлений о ведении здорового образа жизни у молодежи остаются одними из самых актуальных идей в наше время. В данной статье проводится анализ деятельности вузов в отношении сохранения и укрепления здоровья обучающихся студентов. Рассмотрено влияние и действия вуза в формировании знаний в области культуры и здоровья и правильного представления о здоровом образе жизни у молодежи. Особое внимание было уделено выявлению основных негативных и позитивных факторов, оказывающих влияние на здоровье. Также в данной статье были рассмотрены формирование правильной физической подготовки обучающихся вузов и внедрение современных здоровьесберегающих технологий с учетом интересов студентов.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, студенты вузов, здоровый образ жизни, сохранение здоровья, культура здоровья, здоровьесберегающие технологии.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p241-244**

## **STUDENT HEALTH PRESERVATION IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*Andrey Vyacheslavovich Pakhomov, teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar*

### **Abstract**

Proper physical training, preservation and strengthening of the health of students, the formation of ideas about maintaining a healthy lifestyle among young people remain one of the most relevant ideas in our time. This article analyzes the activities of universities in relation to the preservation and promotion of the health of students. The influence and actions of the university in the formation of knowledge in the field of culture and health and the correct idea of a healthy lifestyle among young people are considered. Particular attention was paid to identifying the main negative and positive factors that affect health. Also in this article, the formation of the correct physical training of university students and the introduction of modern health-saving technologies, taking into account the interests of students, were considered.

**Keywords:** physical fitness, university students, healthy lifestyle, health preservation, health culture, health-saving technologies.

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся вузов остается приоритетной задачей, ведь здоровье является наивысшей базовой ценностью человека. Здоровый образ жизни – это фундамент будущей самореализации студентов. Однако не все молодые люди обращают внимание на этот немаловажный фактор и порой пренебрегают своим здоровьем, совсем не задумываясь о последствиях такого пренебрежительного отношения.

Многие студенты и молодые люди забывают даже о самых простых правилах, позволяющих сохранять как физическое, так и психологическое здоровье. В таком случае обучающиеся начинают забывать о таких основах, как здоровый полноценный сон, правильный рацион питания, регулярные физические нагрузки, отдых, правильный распорядок дня. Многие помимо всего этого начинают злоупотреблять вредными привычками такими как, курение, употребление спиртных напитков, а в худшем случае наркотических, токсических и психотропных веществ, и таким образом, только еще более ухудшают состояние своего здоровья. Именно поэтому одной из главных задач образовательных учреждений является сохранение здоровья студентов.

Как показывает опыт, на формирование и укрепление здоровья студентов влияют две группы факторов. К первой группе факторов относят такие факторы, которые прямо касаются учебного процесса: учебная нагрузка студента, продолжительность учебного дня, грамотно составленное расписание, отдых между занятиями. Вторая группа является субъективной, в нее входят такие факторы, как: режим сна студента, его питание, наличие или отсутствие вредных привычек, физическая нагрузка [1].

Существуют различного рода субъекты формирования здорового образа жизни. К ним относится семья, средства массовой информации, образовательные учреждения, различная литература. Самым популярным источником получения информации о здоровом образе жизни у молодежи является интернет и средства массовой информации, именно оттуда они получают большую часть сведений о каком-либо аспекте жизни. Также довольно большую роль в формировании правильного представления о здоровом образе жизни студентов играет именно образовательные учреждения и их спортивные программы по физической нагрузке [1].

В наше время наблюдается стремительный рост общей заболеваемости, ухудшения физического здоровья и хронической усталости у студентов. Все это является следствием неправильного образа жизни, особенностей учебной и рабочей нагрузки, влияющей на физическое и психологическое состояние студентов. Связано это с трудностями адаптации студентов к новой системе обучения и условиям после окончания школы [2]. Можно отметить, что ценность здоровья у студентов в наше время носит второстепенный характер. И именно поэтому сейчас на первое место как раз выдвигается тенденция по сохранению здоровья молодежи и пропаганде здорового образа жизни среди студентов [3].

Одной из основных обязанностей администрации образовательных учреждений в отношении студентов является разработка мер по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Согласно этим мерам, студенты должны поддерживать должный уровень физической подготовки, регулярно заниматься спортом и соблюдать режим. Все эти правила являются важнейшим фундаментом для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Контроль за физическим воспитанием студентов несут преподаватели физкультуры, каждый год они проводят качественную проверку соответствия физической подготовки обучающихся установленным нормам. К сожалению, по данным последних исследований эти показатели оцениваются как «ниже среднего» [4].

Если углубиться в изучение причин таких низких показателей физической подготовки и ухудшения здоровья студентов, то можно выделить главную из них, которая заключается в том, что большинство обучающихся, занимаясь физкультурой, с неким безразличием подходят к этому процессу, не стараясь вникнуть в основы данной дисциплины, пренебрегают возможностью заниматься физическими нагрузками в стенах образовательного учреждения под присмотром преподавателя и следуя его профессиональным рекомендациям. Именно поэтому так необходимо создать мотивацию среди студентов заниматься спортом и регулярно заботиться о своем здоровье [5].

В настоящее время в российских вузах активно внедряются и используются различного рода здоровьесберегающие технологии. К ним относится следующее: обеспечение безопасности жизнедеятельности в учебных заведениях, соблюдение всех необходимых

санитарных норм, различные спортивные мероприятия и программы, просветительская деятельность, спортивные кружки, лечебная физкультура, медико-гигиеническая деятельность. Все эти технологии способствуют активной борьбе с вредными привычками, формированию должной физической подготовки у студентов и правильного представления о заботе над своим здоровьем [6]. Среди многих преподавателей физической культуры и воспитания в вузах стало практиковаться использование различных нестандартных оздоровительных технологий, также большую популярность обрел фитнес.

Но стоит заметить, что сохранение здоровья студентов в высших учебных заведениях зависит не только от должной физической нагрузки, соблюдения норм гигиены, правильного чередования нагрузки и отдыха, использования здоровьесберегающих технологий, отсутствия вредных привычек. Здесь еще одну немаловажную роль играет соблюдение режима питания.

Организация питания студентов может зависеть от следующих факторов: материальное положение в семье, количество времени, которое можно выделить на приготовление здоровой пищи, учебный процесс, место жительства студента, питание в вузе. Если обратить внимание на исследования и статьи, затрагивающие тему организации питания студентов, то можно отметить, что большая часть студентов вовсе не соблюдает режим правильного питания. Многие обучающиеся в течение дня в основном питаются перекусами, хлебобулочными изделиями, сладким, могут есть один или два раза в сутки, перекусывать в каких-либо кафе, при этом большинство из них редко готовят и употребляют здоровую и полезную еду в пищу. Огромное количество студентов из-за такого пренебрежительного отношения к питанию имеют заболевания, связанные с пищеварительными органами, что сильно сказывается на здоровье организма в целом, на физическом и умственном состоянии обучающегося [7].

Таким образом, основой сохранения здоровья каждого студента является достаточная физическая нагрузка, сбалансированное питание, правильное распределение учебной нагрузки, чередование работы и отдыха, отказ от вредных привычек, полноценный сон, соблюдение распорядка дня, использование здоровьесберегающих технологий, соблюдение правил гигиены. Только при правильном соблюдении и сочетании вышеперечисленного обучающиеся смогут сохранять и укреплять состояние своего здоровья. Но по данным исследований можно сделать вывод, что не все студенты имеют достаточное количество информации и знаний на эту тему, вследствие чего допускают множество ошибок, наносящих большой вред здоровью. Поэтому только благодаря тщательному изучению проблемы сохранения здоровья, можно добиться какого-либо результата и избавить себя от этих ошибок.

Возможности наших вузов в качественной реализации сохранения здоровья студентов очень высоки. Преподаватели и администрация высших учебных заведений очень ответственно подходят к решению данной проблемы, разрабатывая и предпринимая все необходимые меры. Наши образовательные организации находятся в постоянном развитии и совершенствовании, поэтому используют все свои возможности для культурного и физического развития студентов, сохранения их психологического и физического здоровья, формирования правильного представления о здоровом образе жизни, внедрения здоровьесберегающих технологий, программ по укреплению здоровья обучающихся вузов, реализовывая свои возможности в сохранении трудовых ресурсов страны.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ушакова Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я.В. Ушакова // Социальные науки Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2007. - № 4. – С. 197–202.
2. Меерманова И.Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / И.Б. Меерманова, Ш.С. Койгельдинова, С.А. Ибраев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2-2. – С. 193–197.

3. Хлебас О.А. Культура здоровья как социальная компетентность / О.А. Хлебас // Научный вестник Крыма. – 2018. – № 6 (17). – С. 14.
4. Уровень физической подготовленности студентов в рамках урочных занятий по физической культуре / И.Н. Антонова, С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.В. Носова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 7–10.
5. Курасбедиани З.В. Формирование мотивации студентов к саморазвитию в процессе физического воспитания / З.В. Курасбедиани, С.В. Токарева, О.В. Котова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 11 (189). – С. 294–301.
6. Ивахненко Г.А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах // Вестник Института социологии. – 2013. – № 6. – С. 99–111.
7. Ушакова Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я.В. Ушакова // Социальные науки Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2007. – № 4. – С. 199–200.

#### REFERENCES

1. Ushakova, Y.V. (2007), "Health of students and factors of its formation", *Social Sciences Bulletin of the Nizhny Novgorod University Lobachevsky, N.I.*, No. 4, p. 197–202.
2. Ibraev, S.A., Koigeldinova, S.S. and Meermanova, I.B. (2017), "State of health of students studying in higher educational institutions", *International Journal of Applied and Fundamental Research*, Vol. 2, No. 2, p. 15.
3. Khlebas, O.A. (2018), "Culture of health as social competence", *Bulletin of Crimea*, No. 6 (17), p. 14.
4. Antonova, I.N., Bochkareva, S.I., Nosov, A.V. and Vysotskaya, T.P. (2020), "The level of physical fitness of students within the framework of lessons in physical culture", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, No.12 (190), pp. 7–10.
5. Kurasbediani, Z.V., Kotova, O.V. and Tokareva, S.V. (2020), "Formation of students' motivation for self-development in the process of physical education", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, No. 11 (189), pp. 294–301.
6. Ivakhnenko, G.A. (2013), "Health-saving technologies in Russian universities", *Bulletin of the Institute of Sociology*, No. 6, pp. 99–111.
7. Ushakova, Y.V. (2007), "Health of students and factors of its formation", *Social Sciences Bulletin of the Nizhny Novgorod University Lobachevsky, N.I.*, No. 4, pp. 199–200.

**Контактная информация:** dd\_dinaa@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 04.07.2023*

**УДК 378**

### **ОСОБЕННОСТИ ИНТЕГРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ, НАУЧНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Сергей Иванович Петров, кандидат психологических наук, доцент, Елена Николаевна Медведева, доктор педагогических наук, профессор, Раиса Николаевна Терехина, доктор педагогических наук, профессор, Наталья Григорьевна Закревская, доктор педагогических наук, профессор, Александра Александровна Супрун, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

#### **Аннотация**

Цель исследования являлась конкретизация особенностей интеграции образовательной, научной и спортивной деятельности обучающихся на различных уровнях профессионального образования в вузе физической культуры. Для конкретизации особенностей интеграции в вузе физической культуры осуществлен ретроспективный анализ статистических отчетов по набору студенток специализации «художественная гимнастика» в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург для освоения основных профессиональных образовательных программ по направлениям подготовки 49.03.01