

## **Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов вузов**

Студенты – является одной из составляющих современного общества. Это одна из динамичных структур общества, которая хорошо адаптируется к всевозможным факторам окружающей среды. Именно студенческая молодежь подвержена огромному риску отклонений в состоянии здоровья из-за повышенных умственных и физических нагрузок. Очень многие студенты, приходя в высшее учебное заведение, уже имеют различные проблемы в состоянии здоровья: предобморочные состояния, боли в спине, нарушение психики и т.д. Это говорит о том, что школа обязана подготавливать будущих студентов к взрослой жизни, противостоящих стрессам и нагрузкам, благодаря их всестороннему развитию.

Существует множество трактовок понятия, что такое здоровье человека. По определению В.П. Казначеева: «здоровье – процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности, максимальной продолжительности активной творческой жизни» [1].

На данный момент нет точной статистики о состоянии здоровья молодежи, но данные о заболеваниях молодых людей и девушек говорят следующее: увеличивается тенденция болезни дыхательных путей из-за недостаточно активной деятельности; растет число заболеваний пищеварительных органов из-за неправильного питания. За последние годы увеличилось число токсикоманов и наркоманов, употребляющих различные психотропные вещества; возросло число людей, страдающих алкоголизмом; все чаще встречаются люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Исходя из данных статистики, каждый четвертый студент считает свое здоровье удовлетворительным. Таким образом, отрицательная динамика

здоровья молодых людей за все годы обучения в вузе выражается в том, что существенно увеличивается количество жалоб на отрицательные симптомы здоровья. Ежегодный темп подобной динамики в среднем по всему контингенту студентов дневной формы обучения достигает 10%. На отдельных факультетах за время обучения в полтора раза увеличивается процент студентов, говорящих об установленных диагнозах хронических заболеваний [2].

Образ жизни и ценностное отношение студентов к общественному здоровью - важные компоненты общей и профессиональной культуры будущих специалистов технической, политической и культурной элиты различных регионов нашей страны. Деформации в образе жизни, культуре и здоровье опасны для физического, интеллектуального и нравственного потенциала будущей интеллигенции. Свободное время большинства студентов недостаточно разнообразно развивающими и творческими видами деятельности. Ориентация на развлекательные, пассивные, зрительские виды досуга, организуемые в городе и в университете (КВН, фестивали художественной самодеятельности) не составляют основы для систематического и творческого подхода большинства студентов к различным видам деятельности. Проблема укрепления здоровья студенческой молодежи, основного резерва кадров российского здравоохранения, носит фактически стратегический характер для государства и общества. Целью любого вуза является подготовка физически развитых специалистов, которые способны надолго сохранить работоспособность и активность. Хорошее здоровье вместе с социальной зрелостью являются необходимыми условиями получения высшего профессионального образования, потому, что овладение науками на сегодняшний день требует от студентов вузов очень больших умственных, физических и психоэмоциональных затрат. К сожалению, состояние здоровья российского студенчества далеко неудовлетворительно. Студенты испытывают воздействие различных неблагоприятных факторов, к ним относятся экономические трудности, которые усугубляются повышенными запросами,

ухудшение качества питания, условий жизни, необходимость дополнительного заработка. Стоит сказать, что студенты на сегодняшний день испытывают влияние высокой интенсификации учебного процесса. Рост учебных нагрузок происходит на фоне девальвации значения физической культуры в жизни человека и свертывания профилактического направления в здравоохранении. Очень важно, что, поступая в вуз, многим студентам приходится покидать родительскую среду. Они живут в общежитиях, что кардинально меняет образ их жизни и требует приспособления к новым условиям жизни. Нередко это негативно сказывается на состоянии их физического и психического здоровья. Необходимы разработки и внедрение программ охраны здоровья и диспансеризации студентов, в том числе с выявленными хроническими патологиями в медицинских и специальных ведомственных амбулаторно-поликлинических учреждениях. Основной целью диспансеризации студентов является осуществление комплекса мероприятий, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья, предупреждение развития заболеваний, снижение заболеваемости. При разработке этих программ необходимо учитывать региональные особенности структуры заболеваемости [3].

Для оценки динамики состояния здоровья студентов на этапах разработки и внедрения программ по охране здоровья необходимо внедрение автоматизированных мониторинговых систем, учитывающих первоначальные данные состояния здоровья и использующие единые принципы и методы сбора и обработки получаемой информации. При каждом очередном диспансерном осмотре, а также в процессе диспансерного динамического наблюдения, врач проверяет и уточняет ранее установленный диагноз, вносит необходимые дополнения и изменения, определяет лечебные мероприятия и частоту повторных осмотров, в соответствии с изменениями в течение заболевания, а также устанавливает необходимость перевода в другую группу диспансерного наблюдения. По показаниям проводятся необходимые консультации и дополнительные исследования.

Для проведения диспансерных осмотров, осуществление лечебно-оздоровительных мероприятий, диспансерное динамическое наблюдение за больными и занесение данных, возникает необходимость заведения паспорта здоровья студентов.

Основная проблема в сфере реализации профилактических программ – недостаточное внимание к эмпирической и теоретической основе разработки профилактических программ и последующей оценке их эффективности.

С 2012 года в РФ действует программа всеобщей диспансеризации населения, в рамках которой проводится профилактика заболеваний и выявление предрасположенности к ним (в том числе, наследственным). Диспансеризация позволяет обнаружить заболевание на ранней стадии его развития. Проходить ее необходимо через каждые три года.

Диспансеризация – дело исключительно добровольное и здоровье людей по-прежнему на их совести, государство предлагает механизм его сбережения.

Для обучения в УрГУПС по основным профессиональным образовательным программам по профессиям, специальностям, направлениям подготовки, перечень которых утверждается Правительством Российской Федерации, поступающие проходят предварительный медицинский осмотр (обследование). Фактом прохождения медицинского осмотра является справка формы 086-У. Перед прохождением производственной практики студенты, обучающиеся по различным специальностям и направлениям подготовки, проходят обязательные предварительные медицинские осмотры (обследования) в соответствии с Приказом Минздравсоцразвития России от 12.04.2011 N 302н «Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ. Порядок проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и опасными условиями труда» указан в Приказе МПС России от 29.03.1999 «Об утверждении положения о порядке проведения обязательных предварительных, при поступлении на

работу, и периодических медицинских осмотров на федеральном железнодорожном транспорте».

Характеризуя образ жизни и здоровье современных студентов, стоит отметить, что в студенческой среде преобладает удовлетворенность собственным здоровьем. Каждый студент имеет возможность выбора значимых для него форм жизнедеятельности, типов поведения. Но студенты мало уделяют внимания таким факторам, как медицинская активность, физическая активность, закаливание, сексуальная культура и др. Все эти факторы являются очень важными и значимыми для студенчества. Руководство вузов должно обращать внимание на проблему укрепления и сохранения здоровья студентов на протяжении всех лет обучения.

#### *Список литературы*

1. Казначеев В.П. Проблемы адаптации и хронические заболевания // Вестник АМН СССР, 1975, № 10, с.17-28.
2. <http://www.gks.ru>.- официальный сайт статистики России.
3. Коваленко Т.Г. Биоинформационные технологии при проблемно-модульном обучении в системе физического воспитания и реабилитации студентов с ослабленным здоровьем: Автореф. докт. дис. Волгоград. 2000. 54 с.

**Казнова О.И., Велихов Н.Г.**

Тюменский государственный нефтегазовый университет,  
г. Тюмень

### **Роль физической культуры в жизни человека**

В условиях изменившейся экономической, политической и социальной ситуации остались общественные ценности, значение которых не подвергается сомнению: одна из таких ценностей – физическая культура. Значение физической культуры в процессе формирования личности огромно. В этом отношении не устарела пословица: «В здоровом теле – здоровый дух». Однако появились такие барьеры распространения физической культуры, как недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, слабая