

энергетический баланс, привить любовь к занятиям физической культурой и спортом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентации на здоровый образ различных форм жизнедеятельности – все это должно стать показателем общей культуры современного человека.

#### *Список литературы*

1. Ольховская Е.Б. Возможности физкультурно-спортивной деятельности в оптимизации психического и социального здоровья школьников» // Nauka-rastudent.ru. – 2015. – №. 1 (13) – С. 34

2. Приленская А.В. Зависимое пищевое поведение: клиника, систематика и пути коррекции / А.В Приленская, Б.Ю Приленский // Сибирский вестник психиатрии и наркологии – 2008. – № 2.– С.102-105.

3. Физическая культура студента: учеб. / под ред. В. И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.

4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) \ В.И. Дубровский – М.: ВЛАДОС, 2001. – 312 с.

**Догадова К.П., Кутейников. В.А.**

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,  
г. Стерлитамак

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

Исследования о состоянии здоровья студентов показывают, что поступая в университет, студенты адаптируются к новым условиям жизни. Меняется не только место проживания, но и режим сна и питания. Деятельность и образ жизни студентов в последние годы настолько изменилась, что они не всегда справляются с рабочей нагрузкой и требованиями, которые негативно влияют не только на физическое, но также и на психическое здоровье. Это порождает неспособность молодежи противостоять социальным, политическим и экономическим преобразованиям общества.

Существует тесная взаимосвязь между здоровьем и образованием: чем лучше состояние здоровья студента и его активная жизненная позиция, тем продуктивнее его обучение. Студенческая жизнь, как правило, очень занятая и

разнообразная и в большинстве случаев перенапрягает нервную систему студентов. Нагрузка, особенно в период сдачи экзаменов значительно увеличивается. Наблюдается хроническое недосыпание, нарушение распорядка дня и отдыха, нарушение питания. Перекусы в столовых заменяют горячую еду, старание студента увидеть мир с другой стороны и активное ночное времяпровождение негативно влияет на работоспособность и наблюдается усталость и постоянное желание спать. Эти факторы могут привести к нервному и психическому расстройству.

Одной из важнейших задач по укреплению и сохранению здоровья студентов является своевременная диагностика состояния здоровья, его количество и качество. В настоящее время наиболее активно развивается область, основанная на оценке уровня здоровья с точки зрения теории адаптации. Согласно этой концепции, здоровье рассматривается как способность организма адаптироваться к условиям окружающей среды, а болезнь – как результат неудачной адаптации организма.

В.П. Войтенко в своей книге рассказывает о методике расчета биологического возраста человека и позволяет дать объективную характеристику функционального состояния организма в целом. Биологический возраст позволяет определить скорость старения и является информативным показателем состояния здоровья молодых людей. По данным проведенной диагностики биологический возраст студентов составляет на 10-15 лет больше, чем их реальный возраст.

Сохранение и укрепление здоровья всецело зависит, в первую очередь, от желания самого студента быть здоровым. Актуальной задачей не только государства, но и учебных заведений, является сохранение здоровья молодых людей. Важным моментом является приобщение молодежи к занятию физической культуры, ведь именно физическая активность является основополагающим фактором в сохранении и укреплении здоровья. Также следует отметить, что нужно не только заниматься спортом, но и всесторонне себя развивать. Избавиться от вредных привычек, убрать из своего рациона

нездоровую пищу и наладить распорядок своего дня. Решающим фактором в воспитании культуры здоровья студентов должен быть осознанный выбор самого студента быть здоровым, потребность заботиться не только о физическом, но также и о психическом здоровье.

Для того, чтобы студент чувствовал себя комфортно в любом возрасте, необходимо придерживаться всех правил и рекомендаций. Это, прежде всего, не только сознательный отказ от вредных привычек, но и позитивный настрой, занятия физической культурой и гармония с самим собой.

#### *Список литературы*

1. Акчурин Б. Г. Проблемы организации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов: Канд. дис. Уфа, 1996. 132с.

2. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича М.Ж Гардарики, 2002. 186 с.

**Жигальцева В.В., Чуб Я.В.**

Уральский государственный университет путей сообщения  
г. Екатеринбург

#### **Физическая культура в вузе в сохранении и укреплении здоровья студентов**

Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов высших учебных заведений в настоящее время становится всё более распространенной. Причиной того, нам видится, неуклонный рост информатизации и компьютеризации современного общества. В погоне за высокими результатами в освоении учебного материала, студенты все чаще опираются на информационные технологии и, часто забывая об их вреде для здоровья, не предпринимают каких-либо шагов для его компенсации.

В сохранении и укреплении здоровья студента кроме него самого заинтересовано и существующее в данной реальности общество. Поскольку от этого зависит его будущее.

Научить беречь свое здоровье, укреплять его и преумножать призвана дисциплина «Физическая культура» в вузе. Осваивая дисциплину на