

дорогими тренажерными залами, фитнес центрами. Поэтому необходимо внедрение видов спорта, не требующих больших экономических затрат, которые были перечислены выше. Физическая культура помогает не только в восстановлении физического здоровья, но и восстанавливает психологический статус человека. В современном мире невозможно избежать стрессовых ситуаций. Поэтому вовремя данная физическая нагрузка помогает избежать негативного развития стресса. Хочется сказать, что спорт и физкультура помогают развить такие навыки у молодежи как лидерство. Которое необходимо молодому поколению в данной экономической ситуации, чтобы они могли применить это качество в предпринимательской деятельности и в развитии карьеры. Развитие современной экономики предполагает, что талант станет важнее сырья. Физкультура и спорт помогают всестороннему развитию личности, выявлению таланта, его укреплению и развитию лидерских качеств.

#### *Список литературы*

1. Ценностный потенциал физической культуры и спорта социума современной молодёжи [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://interactive-plus.ru/ru/article/118168/discussion\\_platform](https://interactive-plus.ru/ru/article/118168/discussion_platform) (дата обращения 07.04.2017).

2. Артюшина Г.П., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. М.: Академический Проект; Гаудеамус. 2008.

3. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка. Практическое пособие. – М.: АркТИ, 2005.

**Купец А.А., Ищмухаметов И.И.**

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,  
г. Стерлитамак

#### **Проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи**

Одним из самых актуальных вопросов для сегодняшних студентов являются сохранение и укрепление собственного здоровья. Здоровье – это общее состояние человека, при котором отражается его физическое, психологическое и социальное благополучие, а также обеспечивается полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Состояние здоровья студенческой молодежи характеризуется сразу несколькими факторами, в числе которых преобладают: образ жизни – 50%, наследственность – 20%, экология – 20% и медицина – 10%.

Основой крепкого организма считается здоровый образ жизни, под которым понимают совокупность всех форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности человека, основанной на культурных нормах и ценностях, а также укрепляющей адаптивные возможности организма. Здоровый образ жизни обеспечивает не только гармоничное развитие, но и укрепление здоровья, высокую работоспособность, а также позволяет раскрыть наиболее ценные личностные качества, которые необходимо постоянно укреплять в рамках динамичного развития современного общества.

На основании исследования условий учебы, образа жизни и состояния здоровья студентов нашего университета, выявлено, что студенческая молодежь подвержена громадному риску отклонений в состоянии здоровья из-за серьезных умственных и физических нагрузок. Как выяснилось, уже в самом начале обучения большое количество студентов имеют различные проблемы в состоянии собственного здоровья, а именно: боли в спине, нарушение зрения, предобморочные состояния и т.п. Данный фактор свидетельствует о низком уровне подготовки будущих студентов к взрослой жизни со стороны школы, благодаря которой молодежь обязана противостоять стрессам и нагрузкам в рамках всестороннего развития.

Характеризуя образ жизни и здоровье современных студентов, необходимо отметить, что в студенческой среде преобладает удовлетворенность собственным здоровьем. Согласно результатам опроса, 48,2% студентов считают свое здоровье хорошим, в качестве среднего его оценили 30,1% респондентов, как плохое – всего 3,6%.

Однако изучение официальной отчетной документации здравпункта нашего университета позволило выявить обратную картину. Так, за анализируемые пять лет общая заболеваемость студентов возросла практически в два раза – от 10,4 до 19,2 на 100 человек ( $P < 0,05$ ). Такая же закономерность

обнаружена и для впервые выявленной заболеваемости: за исследуемый период наблюдается рост от 4,3 до 8,2 случая на 100 студентов ( $P < 0,05$ ).

По данным отчетной документации университета, в структуре общей заболеваемости лидируют болезни органов дыхания (БОД), на которые приходится около трети всех имеющихся у студентов заболеваний. Далее следуют болезни органов пищеварения (БОП), с удельным весом около 19,3%, затем болезни глаза и его придаточного аппарата, нервной системы (БНС), системы кровообращения (БСК), крови, мочеполовой системы (БМПС), эндокринной системы (БЭС), болезни костно-мышечной системы (БКМС), злокачественные новообразования (ЗНО) и психические расстройства (рис.1.).

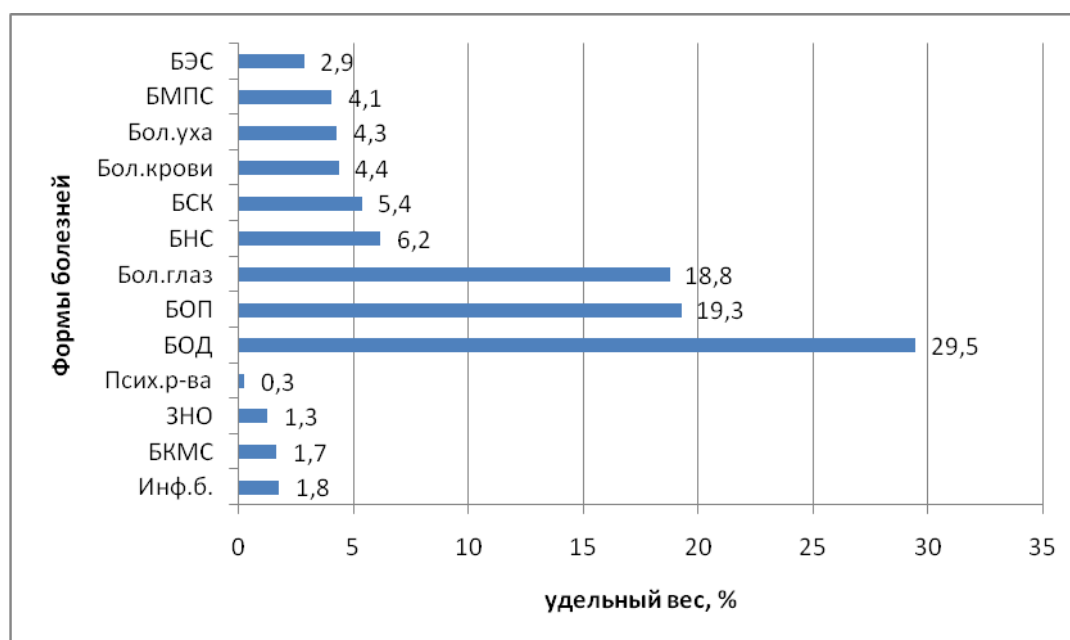


Рис.1. Структура общей заболеваемости студентов, в %

Важнейшими компонентами здорового образа жизни являются правильный режим труда и отдыха, личная гигиена, закаливание, отсутствие вредных привычек, рациональное питание и высокая двигательная активность.

Проблемы вредных привычек зачастую сводятся к злоупотреблению алкогольными напитками и курением, из-за чего не только ухудшается состояние здоровья и повышается риск различных заболеваний, но и существенно снижается уровень восприятия материала при обучении.

Выявлено наличие вредных привычек у многих исследуемых студентов нашего университета. Обыденным для 43,0% респондентов является постоянное употребление пива, 15% регулярно употребляют вина и 13,0% – крепкие спиртные напитки. Не менее 27,0% студентов курят.

Не менее важным для студентов является здоровое и рациональное питание, которое возможно обеспечить только при надлежащем рационе, состоящем из смешанных продуктов и пищи, включающей в себя белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Большинство студентов живет либо в общежитии, либо на съемных квартирах, т.е. вне привычного ранее семейного уклада и опеки родителей. В связи с этим лишь 1/3 часть из них придерживается режима дня и регулярно питается; каждый шестой обходится без завтрака и ровно столько же (15,0%) полноценно питается только один раз в день; остальные опрошенные студенты во время завтраков и обедов обходятся бутербродами.

Одним из составляющих здорового образа жизни является оптимальный двигательный режим, состоящий из регулярных занятий физическими упражнениями и спортом. Физическое развитие человека главным образом характеризуют такие качества, как сила, ловкость, быстрота, гибкость и выносливость, а улучшение каждого из этих свойств неизменно способствует значительному укреплению здоровья. Наши исследования показали, что помимо занятий физической культурой всего 12,5% опрошенных студентов занимаются физическими упражнениями самостоятельно, лишь 5,0% из них приобщилось к спорту. Студенты лишь эпизодически совершают прогулки на лыжах, катаются на коньках, ходят в походы. В результате более трети молодых людей имеют гиподинамию и склонны к ожирению.

Среди причин, мешающих заниматься физкультурой, выявлены следующие: отсутствие мотивации – 30,5%, неудовлетворительные условия быта – 20,5%, недостаточность материальных средств – 20,2%, нехватка времени – 16,5%.

Мощным оздоровительным средством является закаливание, которое позволяет не только избегать различных заболеваний, но и положительно влияет на продолжительность человеческой жизни, оказывая общеукрепляющее действие на организм и способствуя восстановлению обмена веществ, повышая тонус нервной системы и улучшая кровообращение. Также для формирования здорового образа жизни студента необходимо соблюдение оптимального режима дня, организацию которого необходимо производить с учетом индивидуальности работы определенного ВУЗа (расписания занятий), а также приемлемого использования имеющихся условий и понимания собственных индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

Распорядок дня должен быть следующим:

- необходимо каждый день просыпаться в одно и то же время;
- обязательно делать утреннюю зарядку;
- прием пищи производить строго в установленные часы;
- постоянно чередовать умственный и физический труд;
- соблюдать правила личной гигиены;
- спать только в хорошо проветриваемом помещении.

Проблема укрепления здоровья студенческой молодежи носит стратегический характер для нашего государства и общества. Целью каждого высшего учебного заведения является подготовка физически развитых специалистов, наделенных высокой работоспособностью и достаточной активностью. Полноценное здоровье одновременно с социальной зрелостью являются необходимыми условиями для получения высшего профессионального образования, поскольку овладение знаниями и науками на сегодняшний день требует от студентов очень весомых умственных, физических и психоэмоциональных затрат.

Со стороны государства 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 таких шагов

является осуществление комплекса мероприятий, которые должны быть направлены на формирование, сохранение и укрепление здоровья, а также предупреждение развития заболеваний и снижение общей заболеваемости. В ходе разработки таких программ необходимо учитывать региональные особенности структуры заболеваемости.

В среде студенческой молодежи в рамках формирования здорового образа жизни необходимо постоянно пропагандировать медицинские и гигиенические знания, что неизменно способствует снижению уровня заболеваний и поможет воспитывать крепкое здоровое поколение.

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи является не только медицинской, но и социально-педагогической. Руководство ВУЗов обязано обращать внимание на данную проблему на протяжении всех лет обучения студентов.

#### *Список литературы*

1. Гусева Н.Л. Оптимизация двигательной активности студентов с использованием различных форм физкультурно-спортивной деятельности / Н. Л. Гусева // Теория и практика физической культуры. – 2012. – №3. – С.7-9.

2. Ишмухаметов И.Б. Особенности формирования здоровья студентов – будущих педагогов в современных условиях / Медицина труда и промышленная экология. – 2012. – № 1. С. 29-33.

3. Айзман Р.И. Роль учителя в формировании и мониторинге здоровья обучающихся / Р.И. Айзман, Е.Ю. Плетнева // Здоровьесберегающее образование. – 2010. – № 5(9). – С. 93-98.

4. Гуров А.Е. Физкультурно-оздоровительная работа в учреждениях начального и среднего профессионального образования / А.Е. Гуров // СПО. – 2010. – № 8. – С. 43-47.

5. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012 – №1. – С.11-17.

6. Кирпа А.И. Механизм внедрения технологий здоровьесбережения в образовательные учреждения РФ / А.И. Кирпа // Здоровьесберегающее образование. – 2010. – № 1. – С. 81-83.

7. Концепция Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» / Концепция РФ // Росспорт – 05.09.2007. – 12 с.