

Актуальные проблема сохранения и укрепления здоровья современных студентов вузов

Здоровье является бесценным природным даром, а также ресурсом человека, непосредственно влияющим на производительность труда и качество жизни. Именно поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья студентов требует рассмотрения и решения. Ведь в годы студенчества люди зачастую не обращают должного внимания на свое здоровье и пренебрегают профилактическими мерами по его укреплению. Такое отношение к собственному здоровью не всегда является выбором человека, зачастую обстоятельства, такие как высокая занятость учебной, необходимость подрабатывать, отодвигают заботу об укреплении здоровья на второй план. Независимо от обстоятельств такое отношение к здоровью не приемлемо и, несмотря на то, что деятельность учащейся молодежи за пределами учебного заведения весьма многообразна, время, отводимое студентом для выполнения собственных дел и задач не должно быть чересчур затянутым. Напротив, задача студента состоит в том, чтобы все жизненно важные и неотлагательные задачи и проблемы выполнялись в разумные сроки, чтобы студент всегда мог найти для себя несколько часов свободного времени.

Рассмотрим, что именно включает в себя понятие «здоровье». Согласно уставу Всемирной Организации Здравоохранения – «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [1].

Таким образом, чтобы считать себя здоровым человеком нужно заботиться не только о своем физическом состоянии, но и о духовном, и здесь студент также может столкнуться с трудностями. Всем известно, что периоды сессий сопряжены со стрессом, умственной усталостью и нарушением режима

дня. При длительной жизни в таком режиме негативные последствия для физического и психического здоровья не заставят себя долго ждать. В качестве последствий студент может столкнуться с такими проблемами как бессонница, головные боли, неврозы, повышенная утомляемость – все это не только пагубно влияет на работоспособность, но и медленно разрушает организм человека и расшатывает психику.

Одним из важнейших механизмов сохранения здоровья и снижения смертности населения является диспансеризация. «В результате диспансеризации 2014 года у граждан выявлены факторы риска развития неинфекционных заболеваний: нерациональное питание – 24,3 %, низкая физическая активность – 19,6 %, курение – 17,3 %, избыточная масса тела – 16,7 %, риск пагубного потребления алкоголя – 1,8 %» [2]. Большинство студентов из-за своего образа жизни также попадают в данную группу риска.

В качестве предупреждения поведения ведущего к риску развития заболеваний следует организовать для студентов вузов профилактические мероприятия, где подробно расскажут про последствия пренебрежительного отношения к здоровью и о том, как справляться со стрессом вызванным учебой. Такие мероприятия окажут положительное воздействие на всех студентов и в частности на студентов, которые только поступили в университет. Первокурсникам подобная информация должна быть очень полезна, ведь зачастую для получения образования они переезжают в новые города, у них меняется ритм жизни и не все из них с легкостью справляются со столь кардинальными жизненными переменами. Выйдя из-под родительской опеки, начинающие студенты могут принимать не самые правильные решения, относительно своего здоровья, питания и образа жизни, а подобные мероприятия помогут предостеречь их от совершения ошибок в такой важный период жизни как студенчество.

Пропаганда здорового образа жизни и популяризация спорта среди студентов также является стратегически важным направлением обучения. В стенах университетов должны чаще проходить лекции о преимуществе

здорового образа жизни, различные спортивные мероприятия и соревнования, направленные на возникновение и поддержания интереса студентов к спорту. Такие мероприятия должны быть нацелены не только на студентов основной группы здоровья, но и на студентов, имеющих ограничения в занятиях спортом, ведь зачастую они не могут полностью принять участие в спортивных событиях. Молодежь должна понять, что занятия спортом и укрепление здоровья значительно повышают качество жизни и снижают риск развития неинфекционных заболеваний, а спортивные достижения дают повод гордиться собой и повышают самооценку, что очень важно для жизненных успехов.

Здоровье студентов – это здоровье будущих рабочих кадров страны, а самочувствие является одним из важнейших факторов производительности труда. При воспитании в студентах уважительного отношения к спорту и желания укреплять свое здоровье, делается вклад в развитие экономики страны. «Если рассматривать экономику на макроуровне, то можно говорить о недопроизводстве ВВП вследствие сокращения продолжительности трудовой жизни. На микроуровне следует отметить потери рабочего времени из-за болезней и травм, дополнительные издержки, связанные с поиском замены заболевшего работника, что, в свою очередь сказывается на экономических результатах деятельности предприятия» [3]. Также здоровье человека является основой для профессионального становления, улучшения знаний профессиональной области, развития профессиональных умений работника. Забота о здоровье студентов и выделения на это денежных средств поможет избежать больших затрат в будущем и положительно скажется не только на экономике, но и на общем показателе здоровья населения. Высокий показатель здоровья в свою очередь повысит уровень жизни населения, а также продолжительность жизни.

Рассмотрим проблему сохранения и укрепления здоровья студентов на конкретном примере Российского государственного профессионально-педагогического университета. В РГППУ имеется достаточно возможностей для занятий физической культурой и укрепления здоровья студентов. На уроках

физической культуры студенты делятся на группы по состоянию здоровья и занимаются физическими упражнениями, которые подходят именно для их группы. Университет обладает внушительным списком спортивных объектов, доступных для занятий студентов. В университете существуют спортивные команды по футболу, волейболу, баскетболу, хоккею и другие, что позволяет каждому студенту найти свой вид спорта и реализовать свой спортивный потенциал в стенах учебного заведения. Студенты РГППУ участвуют во множестве спортивных мероприятий, таких как «Лыжня России», «Кросс нации», универсиада ВУЗов Екатеринбурга, спартакиада РГППУ. Также ВУЗ проводит научно-практические конференции, касающиеся проблем физической культуры и здоровья студентов. Так что если студент заинтересован в своем здоровье и активном образе жизни, то он обязательно найдет возможность заняться тем видом спорта, который подойдет именно ему. Все это говорит о том, что в РГППУ заботятся об укреплении здоровья студентов и дают им возможность спортивной реализации.

Конечно, не все учебные заведения так же ответственно подходят к вопросу о сохранении здоровья студентов. Будет замечательно, если в правительстве обратят внимание на данную проблему и разработают план по улучшению существующей ситуации, но в первую очередь важно, чтобы каждый студент проявил сознательность и задумался о том, что действительно важно – о собственном здоровье. Нельзя заставить человека измениться и заняться сохранением и укреплением здоровья пока он сам не поймет, что ему это необходимо и почему это важно именно для него. Главное, выбрав путь здорового образа жизни не сходить с него.

Список литературы

1. Устав (конституция) Всемирной организации здравоохранения - http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_ru.pdf
2. Сводный доклад о состоянии здоровья населения и организации здравоохранения, направленный в Правительство РФ 1 июня 2015 года - <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa-979/svodnyy-doklad-o-sostoyanii-zdorovya-naseleniya-i-organizatsii-zdravoohraneniya-napravlenny-v-pravitelstvo-rf-1-iyunya-2015-goda>

3. Здоровье работников как фактор производительности труда. Проблемы измерения - <http://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-rabotnikov-kak-faktor-proizvoditelnosti-truda-problemy-izmereniya>

Резник К.С., Медведева С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студенческой молодежи

В настоящее время проблема состояния здоровья студенческой молодежи требует особого внимания, т.к. многие абитуриенты на момент поступления в вуз уже имеют различные хронические заболевания. По данным исследований, на момент поступления в вуз 25-45 % студентов первого курса по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе, 10-15 % – являются полностью освобождёнными от практических занятий по дисциплине «Физическая культура» [3].

В связи с этим, актуальным является поиск путей совершенствования здоровьесберегающих технологий вуза, направленных на всестороннее развитие личности студента, формирование устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию, приобретению знаний и умений по использованию средств и методов физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности.

Здоровьесберегающие технологии в образовании есть не что иное, как функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью студента, с целью сохранения и укрепления здоровья, с применением личностно-ориентированного подхода. Главными направлениями такой деятельности в высших учебных заведениях являются:

- реализация ежегодной диспансеризации;