

болезни становятся все более понятными и раскрытыми. Разумеется, дальнейшие эксперименты и анализы существующих данных будут давать все более новые результаты и несомненно совершенствовать лечение и профилактику старческой деменции.

Также хочется отметить, что за пожилыми людьми нужен бдительный контроль и оказание большего количества внимания, для того, чтобы уже на ранних стадиях развития заболевания суметь его выявить и начать профилактику и лечение. На сегодняшний день постоянно происходит совершенствование методов лечения, разрабатываются новые терапии и методики, которые могут не только тормозить развитие болезни, но даже его предотвратить.

*Библиографический список*

1. Стасевич, К. Физическая активность и мозг / К Стасевич. Текст: непосредственный // Наука и Жизнь, 2017. №17. С.15-18.
2. [https://elementy.ru/nauchno-populyarnaya\\_biblioteka/433749/Fizicheskaya\\_aktivnost\\_i\\_mozg](https://elementy.ru/nauchno-populyarnaya_biblioteka/433749/Fizicheskaya_aktivnost_i_mozg) Текст: электронный.
3. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/dementia> Текст: электронный.
4. <https://neuronews.com.ua/ru/issue-article-1306/Metodicheskie-rekomendacii-po-lecheniyu-povedencheskih-i-psihoticheskikh-simptomov-demencii#gsc.tab=0> Текст: электронный.

УДК 378.172

Ханевская Г.В., Наумов А.Г.  
Hanevskaya G.V., Naumov A.G.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург*

*Russian State Vocational Pedagogical University, Ekaterinburg*  
[hanevskaya48@mail.ru](mailto:hanevskaya48@mail.ru)

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ  
В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ  
ENSURE OF STUDENTS HEALTH IN HIGHER EDUCATION  
INSTITUTION

*Аннотация.* В статье раскрыто понятие здорового образа жизни. Рассмотрены наиболее распространённые проблемы при соблюдении ЗОЖ и представлены оптимальные рекомендации по обеспечению охраны здоровья студентов.

*Abstract.* The article discloses the concept of a healthy lifestyle. The most common problems with the observance of healthy lifestyle are considered and optimal recommendations for ensuring the health of students are presented.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, проблемы соблюдения ЗОЖ, рекомендации охраны здоровья.

*Keywords:* healthy lifestyle, problems with maintaining healthy lifestyles, health recommendations.

В современном мире, где двенадцать из двадцати четырех часов в день студент проводит в сидячем положении, очень важно не забывать про здоровый образ жизни. Огромное количество людей пренебрегает им, и за это в будущем расплачивается собственным здоровьем. Но что такое здоровый образ жизни? Кто-то скажет: «Это регулярные спортивные нагрузки, отказ от алкоголя, курения, и прочих вредных привычек». В целом, это определение верно, но его можно рассмотреть более подробно и сказать, что здоровый образ жизни есть сугубо личный свод правил поведения человека, который обеспечивает ему физическое и душевное благополучие в окружающей среде, создает оптимальные условия для правильного течения психических и физиологических процессов, а это, в свою очередь, снижает риск развития различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека [1,3].

Студенческая пора является одной из самых ответственных ступеней в жизни человека, и обычно сопровождается высокой умственной нагрузкой и нервным напряжением. В особенности, во время сессий или экзаменов студенты начинают ещё усерднее готовиться и волноваться, совсем забывая о своём физическом здоровье. И если в молодости организм ещё в состоянии переживать подобные стрессы, нет никаких гарантий, что эффект от бессонных ночей перед экзаменами не проявится спустя десятилетия в виде различных заболеваний, не всегда поддающихся лечению. Даже после окончания учёбы и получения высшего образования большинство выпускников предпочтёт себе сидячую работу. Конечно же, такой вид работы значительно проще, чем работа физическая, но не каждый студент задумывался о том, какие негативные последствия может в будущем принести такой пассивный образ жизни.

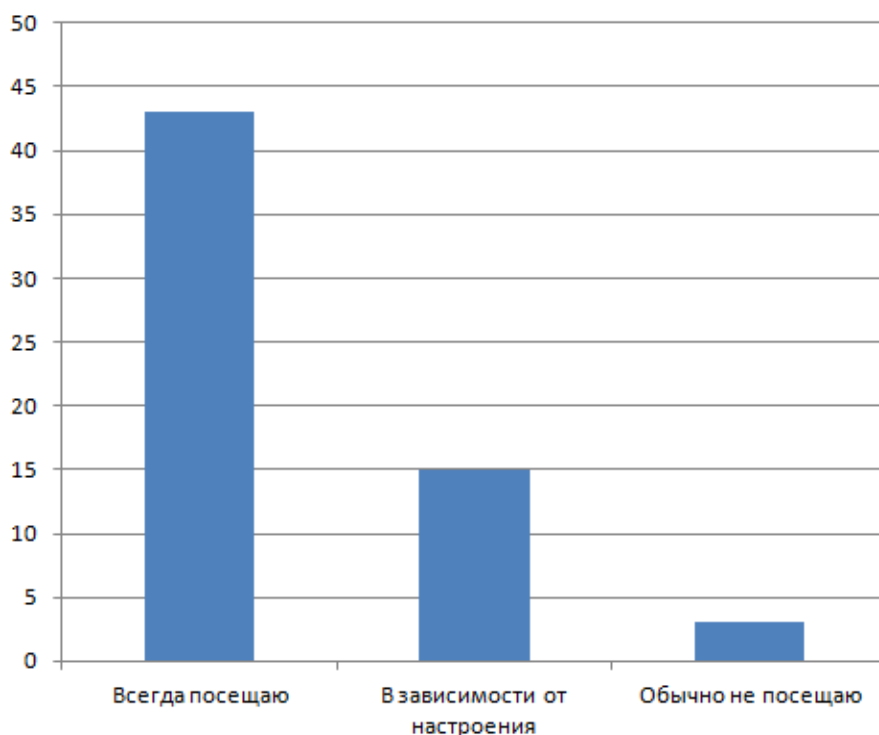
Совсем не обязательно пугать людей какими-то страшными заболеваниями, которые проявятся лет через тридцать-сорок. Достаточно взглянуть на их состояние в настоящее время. Неправильное и нерегулярное питание фастфудом, абсолютно сбитый режим дня, и многие другие факторы вгоняют студентов в практически постоянное состояние усталости, падения работоспособности, нервозности, сонливости, головных болей, снижения концентрации, и других неприятных недугов. Эта, казалось бы, мелочь может преобразоваться в мигрени, одышки, заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, и пищеварительной систем, если не вмешаться вовремя [2, 3]. В большинстве случаев вмешиваться некому, ибо студенты, живущие в общежитиях, предоставлены сами себе, и забота о собственном здоровье их практически не волнует. А значит необходимо, чтобы сам

университет поставил себе целью недопущение несоблюдения здорового образа жизни.

Чтобы определить, что именно не устраивает студентов в спортивной деятельности вуза, был проведён опрос, всего участвовал 61 человек. В ходе опроса были не только заданы вопросы касаясь удовлетворения студентов занятиями по физкультуре, но и были выслушаны их предложения по улучшению спортивной деятельности.

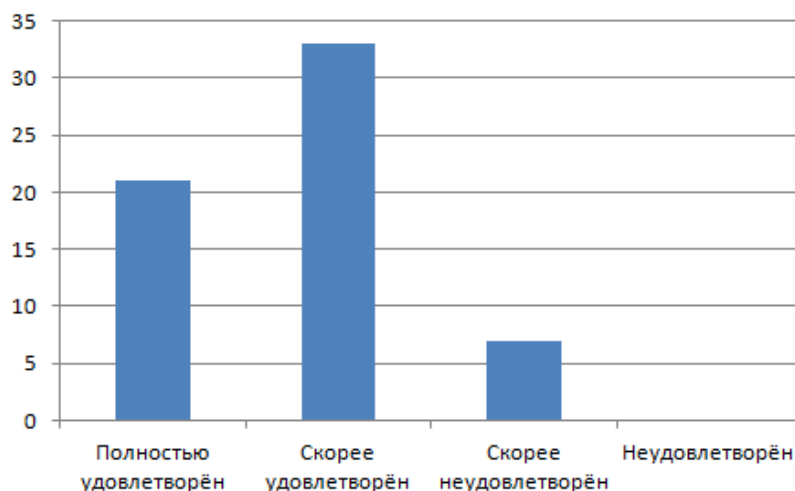
Первый вопрос: Посещаете ли вы занятия по физической культуре?

Всегда посещаю (43), Посещаю в зависимости от настроения (15), Обычно не посещаю и закрываю всё в конце семестра (3).



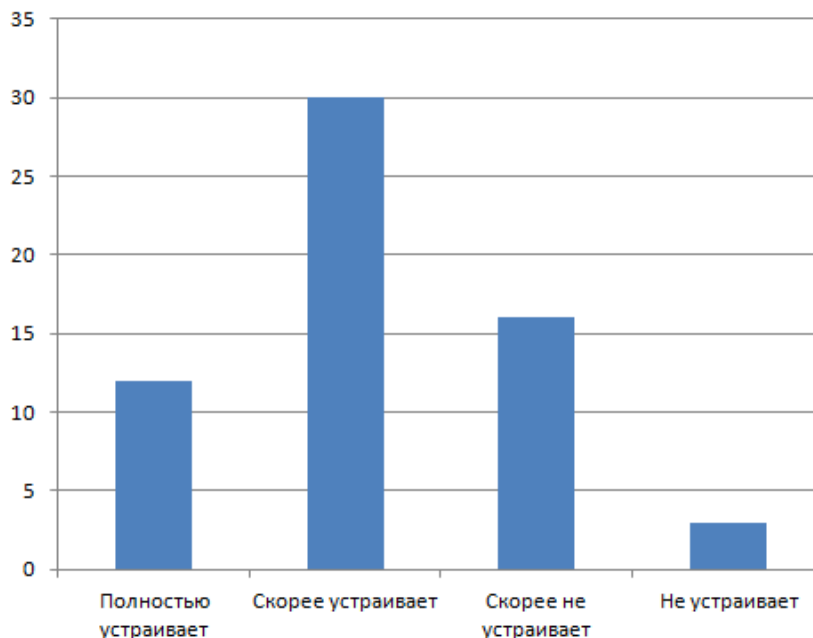
Второй вопрос: Довольны ли вы качеством проведения занятий (состояние инвентаря, спортзала)?

Полностью удовлетворён (21), скорее удовлетворён (33), скорее неудовлетворён (7), неудовлетворён (0).



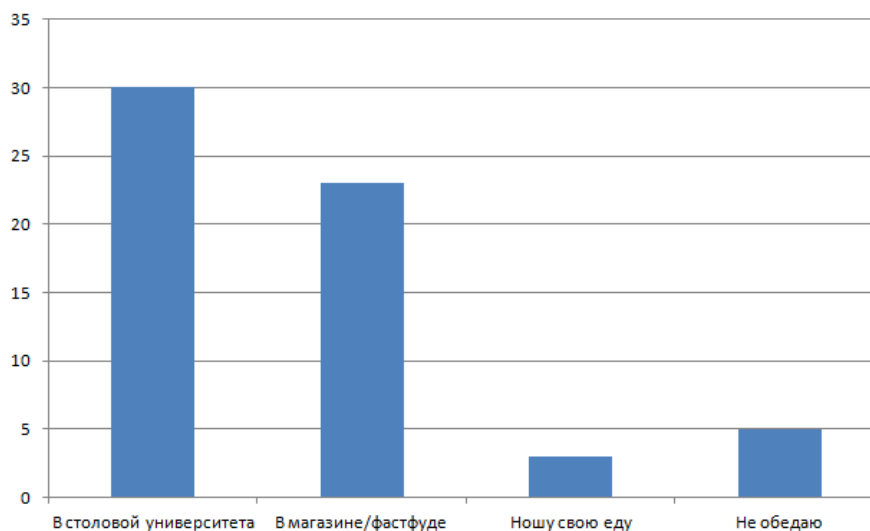
Третий вопрос: Устраивает ли вас время проведения занятия по физкультуре?

Полностью устраивает (12), скорее устраивает (30), скорее не устраивает (16), не устраивает (3).



Четвёртый вопрос: Где вы обычно обедаете?

В столовой университета (30), в ближайшем магазине или фастфуде (23), ношу свою еду (3), не обедаю (5).



Анализируя результаты опроса, было выяснено, что некоторая часть студентов относится к занятиям физической культурой как к чему-то совершенно необязательному. Их основной аргумент обычно звучит как «Я же поступал на инженера (дизайнера, переводчика), зачем мне вообще нужна физкультура?». Решение этой проблемы респонденты видят в заключении университетом контрактов с несколькими частными

фитнес центрами, и предложении студентам посещать их вместо занятий физкультурой. Таким образом, фитнес центры получают стабильный поток посетителей, а студенты смогут заниматься в своём темпе и к тому же получают значительную скидку на оплату занятий.

Те студенты, что всё-таки ходят на физкультуру, часто жалуются, что она проходит в «неудобный день или время». И действительно, порой занятие выпадает либо в самый конец учебного дня, когда сил уже не остаётся, либо на самый загруженный день на неделе, когда, помимо физкультуры, есть ещё несколько сложных и напряжённых пар. Решить проблему можно было бы более рациональным распределением часов, например, поставив пару по физкультуре в день, когда в расписании группы больше всего лекций, и наоборот, убрать занятия отсюда, где много практических или лабораторных работ.

Студенты питаются в фастфудах, потому что это быстро. Перерыв длится всего ничего, а в очереди в столовой можно запросто потерять и полчаса. Обслуживая несколько очередей одновременно вполне реально снизить время ожидания, а значит, отвлечь студентов от фастфуда. Кроме того, отказавшись от излишне жирной и нездоровой пищи в пользу зелени и фруктов, можно обеспечить общее повышение уровня здоровья учащихся и предупредить развитие многих заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Помимо пропаганды ЗОЖ силами университета, каждый уважающий себя студент должен сам следить за собственным питанием и физическими нагрузками: заниматься спортом, правильно питаться, не злоупотреблять и полностью отказаться от вредных привычек. В конце концов, будущее каждого конкретного человека зависит только от него самого.

*Библиографический список*

1. *Воронова, Е.* Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е. Воронова. Ростов на Дону: Феникс, 2014. 179 с. Текст: непосредственный.
2. *Виленский, М.Я.* Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. М.: Кно-Рус, 2013. 240 с. Текст: непосредственный.
3. *Назарова, Е. Н.* Основы здорового образа жизни / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. М.: Академия, 2013. 256 с. Текст: непосредственный.

УДК: 159.9.075.5

Хасанова К.Р.  
Khasanova S.R.  
*Казанский (Приволжский) федеральный  
университет, г. Казань  
Kazan Federal University, Kazan  
kamila\_hasanova98@mail.ru*