

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

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

В современном мире в условиях пандемии COVID-19, когда студенты вынуждены были проводить в сидячем положении до 12 часов и более, очень важно помнить о здоровье и здоровом образе жизни. Кроме этого, чудеса научно-технического прогресса постепенно вытесняют физический труд, заменяя его трудом умственным, при этом снижается уровень физической нагрузки и это не всегда возможно компенсировать.

Существует множество трактовок понятия «здоровье». 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].

Студенческие годы можно с уверенностью назвать одним из самых сложных этапов в жизни человека. Эта пора обычно сопровождается высокой умственной нагрузкой и, как следствие, сильным нервным напряжением. Особенно сильно такая нагрузка возрастает во время экзаменационной сессии, когда студенты прикладывают все силы на подготовку, жертвуя своим физическим и психическим здоровьем ради знаний. И даже если молодой организм студента в состоянии перенести такой стресс без относительно серьезных потерь, нет совершенно никаких гарантий того, что негативный эффект от нагрузок не даст о себе знать спустя несколько лет или десятилетий. Кроме того, важно понимать, что и в дальнейшей жизни у большинства студентов будет преобладать именно сидячий образ жизни, который вполне может ещё сильнее ухудшить здоровье.

У студентов обычно ни на что не хватает времени, и это, например, проявляется в неправильном питании фастфудом и «перекусами на бегу» или нарушениями в режиме дня, что сильно снижает уровень иммунитета, делая

человека уязвимым к болезням. А если принять во внимание ещё и пандемию COVID-19, уже унесшую жизни более двух миллионов человек по всему миру, становится ясно, что студенты превратились в одну из самых уязвимых для вируса целей. Постепенное снятие карантина и возвращение к смешанному формату обучения серьёзно повышает риски возникновения новой волны заражений, поскольку коронавирус может не проявлять себя в течение нескольких дней, делая своего носителя разносчиком заболевания.

По состоянию на 2020 год установлено, что на здоровье студентов негативно влияет низкая физическая активность, выявленная у 68 % студентов, а также вредные привычки, например, курение табака. По результатам биоимпедансометрии значительные отклонения от возрастной нормы отмечены по показателям индекса массы тела (50 % случаев) и жировой массы (71 % случаев). При этом, существенных гендерных различий по отдельным компонентам тела не выявлено [2].

Проведённое в самый разгар пандемии в 2020 году исследование физической активности студентов РГППУ показало, что 62,7 % опрошенных не занимались физической культурой в период самоизоляции, при этом 72 % студентов посещали общественные места, несмотря на рекомендации оставаться дома. Существенных гендерных различий здесь также не было выявлено. При анализе результатов опроса было выяснено, что не все студенты безукоризненно соблюдают режим самоизоляции.

К сожалению, свободное время, образовавшееся во время карантина, не способствовало увеличению количества сторонников занятий спортом, напротив, большинство опрошенных стали заниматься ещё реже, ссылаясь на нежелание или на неподходящие для занятий условия. Среди тех, кто всё же занимался спортом, значительная часть не использовала никаких спортивных программ, а лишь ограничивалась простой разминкой [3].

Таким образом, нездоровый образ жизни, неправильный режим дня, вредные привычки, и чрезмерное нервное напряжение усугубились в условиях

пандемии, вызвав серьёзное снижение общего уровня здоровья среди студенческой молодёжи.

В Российской Федерации в 2007 году был принят Федеральный Закон N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», одной из задач которого являлось создание правовых гарантий для функционирования и развития системы физического воспитания, а также обеспечение и защита права граждан на занятия физической культурой и спортом [4]. Кроме того, с 2012 года в РФ начала действовать программа всеобщей диспансеризации населения, цель которой состоит в раннем и заблаговременном выявлении опасных заболеваний, а также их профилактики.

Основной проблемой всего человечества сейчас смело можно называть пандемию COVID-19, поэтому вузы должны сосредоточиться именно на том, чтобы не допустить распространение заболевания и одновременно укреплять иммунитет обучающихся. Оптимальным решением можно считать перераспределение занятий физической культурой таким образом, чтобы они проходили исключительно на улице. Занятия на свежем воздухе сводят к минимуму вероятность воздушно-капельной передачи вируса, снижая вероятность его распространения и, кроме того, стимулируют работу дыхательной системы, поскольку воздух, пусть и городской, в значительно меньших концентрациях содержит частицы пыли, плесени, и прочих бактерий, количество которых значительно выше в закрытых помещениях.

Необходимо также стимулировать интерес обучающихся к занятиям физической культурой, например, предоставляя им возможность заниматься в частных спортзалах самостоятельно, засчитывая это как занятия физкультурой в стенах вуза.

Кроме того, в рамках противодействия распространению коронавирусной инфекции, Правительство РФ приняло «План первоочередных мероприятий (действий) по обеспечению устойчивого развития экономики в условиях ухудшения ситуации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции» (утв. Правительством РФ 17.03.2020) [5], согласно которому вузам

тоже необходимо препятствовать распространению болезни, в том числе, измерять температуру всех студентов и сотрудников, следить за соблюдением масочного режима, обеспечивать наличие антисептиков, регулярно проводить обеззараживание и влажную уборку аудиторий, особенно спортзалов, спортивного инвентаря и электронного оборудования, такого как компьютерные клавиатуры и мыши, а также содействовать программе по вакцинации от коронавируса.

Проблему сидячего образа жизни студентов решить весьма проблематично, однако, её можно попытаться перераспределять занятия так, чтобы они не выпадали на конец учебного дня, когда сил уже не остаётся, либо на самый загруженный день, когда, помимо физкультуры есть ещё несколько сложных и напряжённых пар. Самым оптимальным решением будет проведение занятий тогда, когда в расписании больше всего лекций.

Небольшие перерывы между занятиями не оставляют времени на полноценный обед, поэтому многим приходится есть «на ходу», прекрасно осознавая, что в будущем это может закончиться гастритом или язвой желудка. Серьезно помочь в решении этой проблемы может равномерное распределение нагрузки на университетские столовые и пропаганда правильного, здорового питания.

Каждый уважающий себя студент сам должен заботиться о своём здоровье. Правительство и вузы лишь предоставляют способы и инструменты, позволяющие при правильном использовании извлечь из них максимальную пользу. В период пост-эпидемиологического восстановления экономической и социальной сфер общества особенно важно задумываться не только о собственном здоровье, но и о здоровье окружающих.

#### *Список литературы*

1. Казначеев В. П. Проблемы адаптации и хронические заболевания / В.П. Казначеев // – Вестник АМН СССР, – 1975, – № 10, – с.17-28.

2. Хаблова А.А. Оценка состояния здоровья студентов-медиков / А.А. Хаблова, Г. Н. Бондарь, П. Ф. Кику и др. // Здоровоохранение Российской Федерации, – 2020, – № 64(3), – с. 132-138.

3. Ханевская Г. В. Современные оздоровительные технологии физической культуры в условиях мировой пандемии / Г. В. Ханевская, А.Г. Наумов // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы. – 2020 – С. 111-114.

4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция) [Электронный ресурс] [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 22.03.2021)

5. План первоочередных мероприятий (действий) по обеспечению устойчивого развития экономики в условиях ухудшения ситуации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (утв. Правительством РФ 17.03.2020) [Электронный ресурс] [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_348153/4a07b2bd81d98620b97db2fbffeb7c527925f2c6/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_348153/4a07b2bd81d98620b97db2fbffeb7c527925f2c6/) (дата обращения: 22.03.2021).

**Новицкая Н.М., Олькова З.В.**

Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут

### **Оптимизация режима дня студентов в контексте здорового образа жизни**

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого. Как известно, неправильно организованный труд студентов может принести вред здоровью: пагубное влияние на работоспособность студентов, усвояемость учебного материала, настроение, сбалансированный обмен веществ в организме и т.д. Поэтому большое значение имеет налаживание рационального образа жизни. Человек, умеющий со студенческой поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.