

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Проблема оптимизации здоровья студенческой молодежи

Для того чтобы говорить о проблеме сохранения и укрепления здоровья студентов, в первую очередь, нужно разобраться, что такое здоровье и почему здоровье студента имеет особую социальную значимость.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Нет никаких сомнений, что улучшение качества питания, а также устранение различных факторов риска, таких как вредные привычки, недосып, переедание, сидячий образ жизни, способствует сохранению и укреплению здоровья человека [1].

Здоровье современного студента – это индикатор общественного развития, отражение социально-экономического благополучия трудовой, оборонный и культурный потенциал общества, а также компонент благосостояния. Здоровье этой категории населения чрезвычайно важно для всего человечества.

На сегодняшний день нельзя не заметить низкий уровень здоровья и функционального состояния студентов вузов. Увеличивается рост различных простудных и вирусных заболеваний, выявляются заболевания сердечнососудистой и дыхательной системы. Постоянно растет число студентов, занимающихся в подготовительной и специальной медицинских группах. С чем же это может быть связано?

Доказано, что рост заболеваемости происходит из-за понижения общего уровня физического развития. К сожалению, здоровый образ жизни среди молодежи – это редкость, так как многие, почувствовав независимость от родителей, начинают употреблять алкоголь, курить, и даже принимать наркотики. Количество физической активности, безусловно, существенно снизилось, особенно в период пандемии, так как большую часть своего времени студенты проводят за компьютером [2]. Вследствие чего стали среди молодежи

чаще встречаются заболевания, связанные с опорно-двигательным аппаратом и зрительной системой. К сожалению, большинство студентов отдают предпочтение перекусам, точнее различным бургерам и выпечке. В перерывах между парами, они могут перебить или даже заменить полноценный обед шоколадкой, жевательной резинкой или сигаретой. Следовательно, о здоровом и сбалансированном питании, в котором содержится достаточное количество белков, жиров, углеводов и необходимых для жизнедеятельности витаминов, не может идти и речи. Также ухудшение здоровья студентов в период обучения в вузе в большей степени связано с неблагоприятным воздействием социально-гигиенических факторов среды и наследственно генетической предрасположенностью.

Весь период обучения связан с высоким психоэмоциональным и умственным напряжением. Стипендии чаще всего не хватает даже на питание, поэтому многие вынуждены идти работать. Вследствие этого эмоциональное напряжение повышается, свободного времени на полноценный сон и отдых не хватает, а это, в свою очередь, существенно сказывается на состоянии здоровья.

Дефицит двигательной активности, эмоциональное напряжение, неправильное питание, недосып, малое пребывание на свежем воздухе, нехватка времени для поддержания своего здоровья – все это основные проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов. В результате исследований было доказано, что из 100% образа жизни студентов на сон приходится 24-30 %, на питание – 10-16 %, на физическую активность – 15-30 %. Вследствие такой организации увеличивается число заболеваний. А так как это происходит на протяжении нескольких лет обучения, то это существенно сказывается на состоянии здоровья студентов [3].

В третьем десятилетии 21 века проблема сохранения здоровья населения стала еще более актуальной, чем когда-либо. Современная эпидемиологическая ситуация внесла многие изменения в нашу повседневную жизнь. Новый режим жизнедеятельности выявил массу положительных моментов. Вынужденная изоляция позволила нам задуматься о наших привычках. Многие студенты

стали выделять больше времени на полноценный отдых, заниматься саморазвитием, уделять должное внимание гигиене. Во время карантина все большее количество людей пользовались различными фитнес приложениями и носимыми устройствами, которые следят за физической активностью. Однако система ограничений в большей мере отрицательно сказалась на состоянии студентов из-за сидячего образа жизни (в четырех стенах), переедания, нарушения режима дня и стрессовых ситуаций [4].

Здоровый образ жизни во многом зависит от самого студента, а именно от его ценностных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного опыта. К сожалению, учитывая столь немалое количество негативных для организма факторов, современному студенту нелегко сохранять и укреплять здоровье. Следовательно, одной из приоритетных задач образования должно стать сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Совершенствование медико-гигиенического образования и воспитания студентов; создание эффективной системы мер по борьбе с вредными привычками; создание системы мотивирования молодежи к ведению здорового образа жизни и участию в профилактических мероприятиях; создание в учебных заведениях образовательной среды, прививающей валеологическую грамотность; физическое воспитание; формирование интереса к здоровому образу жизни, формирование умений, связанных с организацией распорядка дня – все это может поспособствовать укреплению и сохранению здоровья современных студентов вуза. Привлечение студентов к всевозможным мероприятиям, направленным на укрепление здоровья, во внеучебное время, безусловно, должно улучшить их знания в области здорового образа жизни.

Список литературы

1. Бабина В.С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В.С. Бабина. // Молодой ученый. 2015. № 11. С. 572-575. – URL: <https://moluch.ru/archive/91/19414/>

2. Вараксин В.А., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В. Проблема формирования культуры здоровья у студентов // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5. URL: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=13868>.

3. Гальченко И.Е. «Актуальные вопросы сохранения и укрепления здоровья студентов» URL: Актуальные вопросы сохранения и укрепления здоровья студентов (myuniversity.ru)

4. Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Актуальные проблемы здоровья студентов // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 192-192; URL: <http://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33075>

Вестник Д.Т., Ивакина К.А.

Магнитогорский государственный технический университет им. Носова Г.И.,
г. Магнитогорск

Физическая культура студента как часть общей культуры будущего специалиста

В наиболее общем понимании культура рассматривается учёными как многомерное явление, включающее совокупность знаний, умений, навыков, направленных на воспроизводство, сохранение, самосовершенствование и саморазвитие человека. Она воплощается в определённых нормах жизни, поведении, мышлении, практических действиях, обычаях, традициях и т.д. Зачастую выделяют духовную и материальную, внутреннюю и внешнюю культуру, культуру отдельного человека или общества.

Во всём этом своеобразии как бы обособленно выстраивается физическая культура личности. Это не говорит об её отстранённости в жизни общества, а скорее характеризует отношение к ней современного человека, особенно в нашей стране [1].

Физическая культура личности формируется в прямой зависимости от общей культуры человека и общества в целом. В современных условиях оба эти понятия изменились и в большей степени характеризуются массовой