

Список литературы

1. Ибн Сина Избр. филос. произв., М., 1980. 406 с.
2. Завадовский Ю.Н., Абу Али Ибн Сина. Жизнь и творчество. Душанбе. 1980. 462 с.

Юдин А.А., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Здоровье современных студентов вузов

Проблема сохранения здоровья, с недавнего времени является крайне актуальной темой. Связанно это с крайне быстрым темпом изменения ритма жизни человека. Активное развитие индустриального производства, постепенная замена физического труда умственным, изменение экологической обстановки в мире и многие другие факторы сказались на состоянии человека. Данные изменения вызвали как положительные, так и негативные изменения в здоровье человека. С одной стороны, благодаря ускоренному развитию медицины, мы можем наблюдать существенный рост продолжительности жизни. Но с другой стороны, темп жизни, характерный для современного информационного общества, зачастую приводит к развитию у человека хронических заболеваний. Особенно характерна эта проблема для студентов. Темп жизни современного студента крайне динамичен, что в итоге зачастую приводит к возникновению хронических заболеваний. Сохранение и укрепление здоровья является одной из приоритетных задач студента. В этой статье я хочу выделить конкретные действия для улучшения состояния здоровья студента, а также для недопущения развития хронических заболеваний.

Прежде всего, следует привести список основных заболеваний, характерных именно для студентов. Доминирующее место среди заболеваний студентов занимают заболевания, связанные со зрением. Специалисты связывают это с большим объемом заданий, выполняемыми студентами, а также частое использование компьютера в процессе обучения. Следующими по

списку идут заболевания опорно-двигательного аппарата. Связанно это с преимущественно «сидячим» образом жизни студентов, отсутствием физических нагрузок, а также стандартизированной мебелью в учебных заведениях. Ни для кого не секрет, что стулья и парты, выполненные по единому образцу, часто не соответствуют росту студентов. Также лидирующие места занимают заболевания сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Как правило, специалисты связывают появление этих проблем с возникающими у студентов стрессовыми ситуациями, особенно это касается периода сессии. Помимо этого, на возникновение данных заболеваний влияют факторы плохого питания и нарушенного сна. Фактор неправильного питания заключается в том, что зачастую студенты довольствуются лишь небольшими перекусами вместо полноценного приема пищи что, приводит к резкому снижению веса и появлению таких болезней как гастрит. Нарушение сна, к сожалению, является одной из составляющих студенческой жизни, исследования показали, что в среднем сон студентов едва укладывается в рамки необходимого для продуктивной деятельности количества часов, а в период сессии количество часов, отведенных на сон снижается до отметки, характерной для нарушения сна. Приводят к заболеваниям и наносят значительный вред здоровью также и вредные привычки, такие как курение и употребление алкоголя. Доказано, что курение является одним из основных факторов возникновения целого ряда заболеваний, таких как рак, различных заболеваний легких и желудка. Употребление алкоголя, как и курение, приводит ко множеству болезней, связанных с сердечно-сосудистой и пищеварительной системами. Согласно статистике, большая часть студентов, страдающая от хронических заболеваний, обучается на последних курсах, что еще раз доказывает, что студенты подвергнуты риску заболеть в процессе обучения [1].

На основании описанных выше заболеваний, а также факторов, которые к ним приводят, можно выделить конкретные рекомендации для студентов, которые помогут им укрепить и сохранить свое здоровье. Прежде всего

студентам следует обратиться к давно существующей практике здорового образа жизни или просто ЗОЖ. Отказ от вредных привычек, может стать первым шагом к укреплению здоровья. В дальнейшем следует составить четкий распорядок дня, уделить внимание своевременному приему пищи и семичасовому сну, именно столько необходимо студенту для продуктивной работы. Грамотно составленный распорядок дня может помочь студентам предотвратить появление заболеваний глаз и возникновение стресса. Необходимо четко регламентировать время, проведенное за компьютером, а также распределить время на выполнение заданий так, чтобы не создавалась лишняя нагрузка на глаза. Планирование времени на выполнение заданий также способно избавить от возникновения стресса, так как это позволит своевременно выполнить всю работу и не оставить ничего под конец семестра, самый напряженный период перед сессией [2].

Проблема сохранения здоровья признается и на государственном уровне. Ряд действующих государственных документов признают охрану здоровья студентов как одну из основных задач. В частности, в Федеральном законе Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» декларируется необходимость пропаганды ЗОЖ среди студентов формирования престижного имиджа спортивного стиля жизни, ценности собственного здоровья и здоровья окружающих [3].

Сохранение здоровья является задачей прежде всего самого студента. Он должен осознать, что здоровье – это его высшая ценность и что важно укреплять и беречь его. И создание специальных условий со стороны государства может помочь студенту реализовать свои начинания. Гармоничное сочетание личной инициативы и государственной поддержки могут в итоге привести к оздоровлению студентов.

Список литературы

1. Артеменков Алексей Александрович Динамика заболеваемости студентов в процессе обучения // Здравоохранение РФ. 2012. №1. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-zabolevaemosti-studentov-v-protsesse-obucheniya> (дата обращения: 07.04.2021).

2. Талызов Сергей Николаевич Основы здорового образа жизни студента // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni-studenta-1> (дата обращения: 06.04.2021).

3. Михайлова С.В. Государственная политика в области охраны здоровья студенческой молодежи // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 9-1. – С. 184-186. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=7467> (дата обращения: 07.04.2021).