

Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов вузов

Каждый студент мечтает прожить полноценную, достойную и интересную жизнь, хочет реализовать себя во всех сферах, будь то карьера или семья, творчество или личностный рост, но не каждый предпринимает верные решения для достижения этой глобальной цели. Зачастую, наиболее остро для них встает проблема сохранения и укрепления здоровья. В современном мире здоровый образ жизни является настоящим ключом к рассудительности и стрессоустойчивости, а также важной предпосылкой на пути к совершенствованию человека в разных областях жизнедеятельности, в том числе и в становлении квалифицированными специалистами.

В первую очередь важно понимать, что такое здоровье и здоровый образ жизни. В толковом словаре Ожегова здоровье трактуется как «правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие» [1]. Исходя из этого, можно сказать, что здоровый образ жизни – определенное поведение и набор привычек, позволяющий достигнуть этого самого благополучия.

Какие же факторы мешают студентам вузов придерживаться здорового образа жизни? В процессе учебной деятельности студентов наибольшая часть времени отводится лекциям и семинарам, а также различной письменной деятельности и работе за компьютером. Как в пределах учебного заведения, так и дома студенты длительное время находятся в сидячем положении. Подобная крайне низкая физическая активность может стать причиной заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем. А душные закрытые аудитории, в которых проходят пары, порождают проблемы с органами зрения, кожей. Такие помещения также могут стать удобной средой для распространения вирусных инфекций. Именно поэтому в процессе учебной деятельности важно следить за механическим проветриванием и активностью студентов во время перерывов.

Неграмотная установка дедлайнов преподавателями, неудачное распределение времени самими студентами становятся причиной недосыпов, которые в свою очередь опасны для нервной и сердечно-сосудистой систем. Крайние сроки для сдачи работ следует ставить не позднее полуночи, чтобы у студентов, борющихся с прокрастинацией, не возникала потребность учиться во время, отведенное на сон.

Ошибки в режиме питания сопровождаются нарушениями в функционировании пищеварительной системы, например, гастрит, язвенные заболевания, синдром раздраженного кишечника. Зачастую, всему виной скоротечный темп их жизни, однако даже в таких условиях возможен и нужен компетентный подход к составлению сбалансированного рациона и своевременный прием пищи.

Также одной из самых серьезных угроз для здоровья студентов является хронический стресс. Он не только усугубляет имеющиеся патологии, но и провоцирует новые. Здесь и проблемы с функционированием пищеварительной системы, и нарушения в работе сердечно-сосудистой системы: аритмия и гипертония, и нарушения сна. Проблемы с кожей: акне и псориаз. Гормональные сбои и, как следствие, лишний вес. И, самое главное, оказывающее непосредственное влияние на эффективность учебной деятельности – когнитивные нарушения. При депрессии и неврозах добиваться успехов в учебе, контролировать свой рацион, сон и двигательную активность становится чрезвычайно трудно

Студенты стараются снять стресс любыми способами, поэтому, зачастую, вслед за ним формируются и опасные вредные привычки. Курение вызывает рак легких, хронический бронхит и коронарную болезнь, а алкоголь способствует развитию заболеваний нервной и сердечно-сосудистой системы, а также оказывает негативное воздействие на печень, желудок, пищевод.

Источник всего этого находится в крайне низкой осведомленности молодежи. Какие же действия предпринимаются, чтобы решать эту проблему?

Для приобщения студентов к здоровому образу жизни выделяются средства на строительство новых спортивных объектов и усовершенствование старых, разрабатываются новые способы информирования молодежи о спортивной деятельности, проводятся социологические опросы, а также активно осуществляется пропаганда. Зачастую, в процессе пропаганды ЗОЖ, у молодежи стараются сформировать такие принципы как рациональное питание, высокая двигательная активность, преодоление вредных и формирование полезных привычек, создание благоприятного психологического климата, а также соблюдение режима и гигиенических норм. Однако эти принципы трактуются слишком обще, из-за чего их актуальность для молодого поколения встает под вопрос.

Так, например, обращая внимание на тенденции заболеваемости, можно заметить, что у студентов, проходящих подготовку по медицинским направлениям, распространены заболевания органов зрения и пищеварения, у студентов технических направлений преобладают заболевания органов дыхания, нервной и сердечно-сосудистой систем, а у студентов гуманитарных направлений доми-

нируют заболевания органов зрения, костно-мышечной и дыхательной систем [2]. Эти статистические данные очень важны и нуждаются в пристальном наблюдении. Они дают понять, что подход к пропаганде здорового образа жизни в наше время нуждается в изменениях и конкретизации. Особенно важна узконаправленная пропаганда, основывающаяся как на вышеперечисленных, так и на актуальных, постоянно меняющихся тенденциях в заболеваемости студентов.

Подводя итоги, в настоящее время проблема сохранения и укрепления здоровья студентов вузов стоит остро и оказывает влияние на все общество. Студенческие года – одни из самых важных в жизни каждого человека становятся одними из самых опасных, как для физического, так и для психологического здоровья. Масштаб сложившейся ситуации позволяет утверждать, что она нуждается в привлечении внимания не только со стороны руководства высших учебных заведений, но и со стороны правительства.

Список литературы

1. Ожегов С. Н. Толковый словарь русского языка / С. Н. Ожегов, Н. Ю. Шведова. Изд-во: Москва: ИТИ Технологии, 2006. 223 с. Текст: непосредственный.

2. Церковная Е. В. Основные тенденции в динамике состояния здоровья студенческой молодежи и необходимость новых подходов к его сохранению / Е. В. Церковная. Москва, 2008. 123 с. Текст: непосредственный.

Мухлынина Е. С., Звонарь Т. А.

Шадринский государственный педагогический университет,
г. Шадринск

Взаимосвязь личностного и физического развития человека

Главная задача высшего образования – это подготовить высококвалифицированные кадры, которые не только отлично владеют своей непосредственной профессией, но и свободно разбираются в различных областях деятельности, обладают большим набором знаний, умений и навыков, которые необходимы для дальнейшего карьерного роста.

Студенческие годы являются особым этапом в развитии личности молодого человека. В это время закладываются основные морально-нравственные качества, формируется характер. Занятия прикладной физической культурой помогают студентам не только повысить функциональные возможности организма, увеличить уровень физической подготовленности, но и развить психиче-