

УДК 796.011.3

*Рахимкулова Э.Р., студент*

*5 курс, экономический факультет*

*Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий*

*Россия, г. Стерлитамак*

*Салеев Э.Р.,*

*кандидат биологических наук, доцент*

*Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и технологий*

*Россия, г. Стерлитамак*

## **СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** сохранение физического, психического и нравственного здоровья в соответствии с декларируемыми приоритетами государства является одной из основных задач образовательного учреждения, занимающегося подготовкой будущих специалистов. В данной статье определена сущность категории «здоровье», выявлены основные факторы негативного воздействия и изучены направления для формирования здорового образа жизни у студентов.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, физическая активность, физическая культура, студенты, укрепление здоровья*

***Annotation:** maintaining physical, mental and moral health in accordance with the declared priorities of the state is one of the main tasks of an educational institution that trains future specialists. This article defines the essence of the "health" category, identifies the main factors of negative impact and studies the directions for the formation of a healthy lifestyle among students.*

***Key words:** health, healthy lifestyle, physical activity, physical culture, students, health promotion.*

Современное состояние общества, высокие темпы его развития предъявляют все более высокие требования к человеку и его здоровью. Одной из важных составляющих комфортного существования человека, движущей силой его жизни, личностного роста, успеха, как в профессиональной деятельности, так и в быту является крепкое здоровье.

Здоровье – одна из важнейших жизненных ценностей человека и залог его благополучия и долголетия. Существуют различные подходы к определению понятия «здоровье», которые можно классифицировать следующим образом:

1. Это отсутствие болезней;
2. «Здоровье» и «норма» – тождественные понятия;
3. Здоровье как единица «морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант.

Поэтому здоровье представляет собой нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Простыми словами, физическое благополучие – это когда все органы и системы человека функционируют, работают нормально, без перебоев, отсутствуют какие-либо травмы. Духовное (то есть нравственное) благополучие означает, что человек живет в гармонии не только с самим собой, но и с окружающими его людьми, в состоянии благожелательности к ним. Социальное благополучие включает в себя наличие работы, квартиры, семьи, хорошие условия для учебы, отдыха, занятий спортом, музыкой и прочее [1].

Здоровый образ жизни является процессом соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующим сохранению здоровья, оптимальной адаптации организма к

условиям внешней среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

В последнее время можно заметить безответственное отношение студентов к укреплению и сохранению своего здоровья, отсутствию представлений о первостепенной ценности здоровья наряду с общечеловеческими ценностями, выступающими основой осознанной активности по его сохранению и укреплению. За время обучения здоровье студентов, в большинстве, случаев имеет тенденцию к ухудшению.

Основными факторами негативного воздействия на состояние здоровья студентов являются следующие:

1. В первую очередь, эмоциональные перегрузки и стресс. Большому количеству студентов для получения высшего образования приходится переезжать в другие города, привыкать к новым условиям жизни и становиться самостоятельным. Не каждый готов к такому, в результате чего не каждый умеет выйти из состояния стресса. С первых дней обучения на студента наваливается большое количество информации. Готовиться к занятиям чаще всего приходится в вечернее и ночное время, что приводит к недосыпанию. Сессии, экзамены, контрольные также выступают в качестве стрессовых ситуаций. В результате чего у большинства студентов расшатывается психика, появляются приступы агрессии и нервозности [2].

2. Вредные привычки (курение, употребление алкогольных и наркотических веществ). О том, что данные вещества вредны для здоровья люди знают с ранних лет жизни, однако останавливает это не всех. Причин большое количество: одни утверждают, что это помогает справиться со стрессом и расслабиться во время тяжелого дня, другие считают это модным явлением среди молодежи, а кто-то пробует ради любопытства, а в последствие не может справиться с зависимостью.

3. Недостаток физической активности. Большую часть учебной жизни студенты проводят сидя. Лекции, работа за компьютером, подготовка к

следующему дню – все это проходит без движения. В результате чего у студентов возникают такие проблемы, как искривление позвоночника, нарушение кровообращения в конечностях.

4. Нарушение режима питания. Длительное пребывание на учебе не всегда позволяет соблюдать режим полноценного питания. Большое количество времени уходит на подготовку домашних заданий к семинарским и практическим занятиям. Поэтому студенты чаще всего сталкиваются с болезнями желудка, а именно гастрит, панкреатит, язвы.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни является обязанностью администраций общеобразовательных учреждений и каждого преподавателя. Сохранение здоровья студентов как научно-практическая проблема требует не только создания социально-гигиенических условий, но и формирования умений поддерживать должный уровень здоровья [3].

К основным составляющим здорового образа жизни и факторам, укрепляющим здоровье, принято относить:

1. Соблюдение режима труда и отдыха (режим дня). Распорядок дня является нормативной основой жизни каждого студента. В то же время он должен быть индивидуальным, то есть соответствовать конкретным условиям, состоянию здоровья, успеваемости, интересам и личным склонностям студента. Важно гарантировать постоянство того или иного вида деятельности в течение дня, не допуская существенных отклонений от заданной нормы. Режим будет реалистичным и жизнеспособным, если он динамичен и построен на непредвиденных обстоятельствах. Необходимо вести организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебной работе, отдыхе, питании, сне и физических упражнениях. При ежедневном повторении привычного образа жизни между этими процессами устанавливается связь, фиксируемая цепью условных рефлексов.

2. Организация сна. Сон – необходимая и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха. Для студента обычной нормой сна следует считать 7,5–8 часов. Часы, предназначенные для сна, нельзя рассматривать как резерв времени, который можно использовать в других целях.

3. Питание и питьевой режим. Культура питания играет одну из ключевых ролей в формировании здорового образа жизни. Каждому студенту необходимо знать принципы рационального питания, регулировать нормальную массу своего тела. Рациональное питание – это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом пола, возраста, характера труда и прочих факторов. Питание основывается на следующих принципах: установление правильного соотношения между основными питательными веществами – белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; баланс минералов и витаминов; ритм приема пищи.

4. Двигательная активность. Одним из обязательных факторов здорового образа жизни студентов является систематическое использование физической активности, соответствующей полу, возрасту, состоянию здоровья. Она представляет собой совокупность разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

5. Личная гигиена. Гигиена предъявляет особые требования к состоянию кожи, которая выполняет функции защиты внутренней среды организма, выведения продуктов обмена из организма, терморегуляции и др. Их полноценное выполнение обеспечивается только при здоровой и чистой коже.

6. Профилактика вредных привычек.

7. Межличностное общение. Общение является основным видом взаимодействия людей и одной из составляющих здорового образа жизни. Культура межличностного общения включает в себя систему знаний, норм,

ценностей и моделей поведения, которые приняты в обществе, где живет индивид, и которые естественно реализуются им в деловом и эмоциональном общении. Это важное условие удовлетворенности его отношениями с окружающими и жизнью в целом, одна из гарантий психического, физического, эмоционального, социального и интеллектуального развития личности [4].

Сохранение здоровья студентов в хорошем состоянии следует реализовывать путем внедрения следующих элементов.

Социально-психологическая адаптация студентов в ВУЗе. Данное направление подразумевает формирование эмоционально комфортных условий для самореализации и самопознания студентов; максимального проявления творческого потенциала, повышение социальной активности; регулирование общения, взаимоотношений и повышение сплоченности студенческого коллектива.

Организация рационального учебного процесса представляет собой соблюдение требований к организации и объему учебной нагрузки студентов; учет индивидуальных особенностей развития студента; соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении; контроль за условиями теплового режима, освещенности помещений, а также организация питания и питьевого режима.

Проведение мероприятий, посвященных просветительской работе со студентами, в целях формирования ценности здоровья и профилактики асоциального поведения, то есть поведения, которое противоречит общественным нормам и принципам, и выступает в форме безнравственных и противоправных поступков.

Поддержание и укрепление здоровья студентов посредством двигательной активности, воспитание студентов таким образом, чтобы они были убеждены в необходимости регулярного занятия физической культурой и спортом. Занятия физической культурой направлены на совершенствование

деятельности всего организма, укрепление здоровья студентов, воспитание важнейших двигательных и морально-волевых качеств, совершенствование индивидуальных прикладных навыков. Они направлены на повышение достигнутого уровня общей производительности или поддержание существующего [5].

Однако следует отметить, что студенты воспринимают занятия по физической культуре как обязательные, а не необходимые, и не стараются вникать в научную основу дисциплины, что приводит к пропускам и отсутствием саморазвития. В связи с этим важное место в работе педагогов отдается формированию мотивации молодых людей к физической активности, предлагаются различные подходы и технологии современного уровня, имеющие эффективные результаты.

Таким образом, углубленное и непрерывное изучение проблем здоровья студенческой молодежи является важной предпосылкой разработки необходимых мер по их решению с учетом меняющихся социально-экономических условий. Образовательная составляющая и воспитательные действия ВУЗов с целью сохранения здоровья студентов, должны постоянно развиваться и в дальнейшем реализовывать свои возможности в сохранении трудового и популяционного ресурсов страны.

#### **Использованные источники:**

1. Лопатина А.Б. Состояние здоровья студентов / А.Б. Лопатина // МНИЖ. – 2017. – №1-3 (55).
2. Величко А.С. Факторы риска здоровья в самооценке студенческой молодежи / А.С. Величко, Л.А. Прокопенко // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7 (часть 1) – С. 47-48
3. Щеголев В.А. Основные негативные факторы, влияющие на здоровье и здоровый образ жизни студентов / В.А. Щеголев, А.Ю. Липовка // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. –

2016. – №1.

4. Прокопенко Л.А. Сохранение здоровья студентов в высших учебных заведениях / Л.А. Прокопенко // Ученые записки университета Лесгафта. – 2021. – №4 (194).

5. Кирпа А.И. Механизм внедрения технологий здоровьесбережения в образовательные учреждения РФ / А.И. Кирпа // Здоровьесберегающее образование. – 2010. – № 1. – С. 81-83.