

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

М. В. Быкова

(ТГПУ имени Л. Н. Толстого, Тула, Россия)

В статье рассмотрена и проанализирована проблема сохранения и укрепления здоровья студентов. Изучены критерии ЗОЖ.

Сегодня пристальное внимание со стороны российского государства в сфере социальной политики направлено на сохранение и поддержание здоровья граждан России. В условиях пандемии коронавируса COVID-19 эта проблема становится особенно актуальной.

Отдельным вопросом на повестке дня стоит сохранение здоровья и формирование культуры ЗОЖ среди студенческой молодежи, поскольку здоровье студенческой молодежи напрямую связано с качеством подготовки, физической и творческой активностью, экономическим критерием, повышающим конкурентоспособность выпускников на рынке труда.

Студенты (особенно первокурсники) после поступления в вуз испытывают высокую психофизиологическую нагрузку, т.к. происходит резкое изменение образа жизни. Умственный труд обучающихся заклю-

чается в усвоении большого потока самой разнообразной информации, что требует мобилизации памяти, концентрации внимания.

Данные статистики подтверждают, что учебный день большинства обучающихся в вузах составляет в среднем до 10 ч. Учебные задания, как правило, длятся до позднего вечера. При этом утром надо рано вставать. Такой режим приводит к повышению утомляемости и снижению работоспособности. Учитывая высокие функциональные возможности возрастного периода студенческой молодежи (17-23 года), наиболее продуктивными, с точки зрения обучения, являются студенты, систематически соблюдающие режим дня (сон, питание, чередование двигательной активности и отдыха) [1].

Очевидно, что здоровый образ жизни оказывает положительное воздействие на все стороны развития личности человека. Это проявляется в отличном самочувствии, возможности легче переносить стрессовые ситуации, высокой самооценке и уверенности в себе. Анализ данных Всемирной организации здравоохранения показал, что снижение уровня заболеваемости, быстрое восстановление после физических и умственных нагрузок отмечено именно у людей, проявляющих заботу о своем здоровье и ведущих ЗОЖ.

Многие авторы считают, что здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность человека, направленную на сохранение и улучшение здоровья, и основанную на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены. Рациональная организация образа жизни позволит молодежи сделать более успешной и плодотворной свою жизнедеятельность, сформировать правильные и полезные привычки [3]. Немаловажное значение при принятии решения о ведении ЗОЖ имеет и личная мотивация, которая способствует достижению положительных результатов.

Так были предложены следующие критерии ЗОЖ:

- 1) ежедневные занятия (в любую погоду) физкультурой и спортом;
- 2) сбалансированный рацион питания;
- 3) обязательная личная гигиена;
- 4) закаливание (желательно на свежем воздухе);
- 5) безусловный отказ от вредных привычек;
- 6) оптимальное соотношение режима трудовой (учебной) деятельности и отдыха (имеет прямое отношение к студентам).

Следовательно, именно для студентов в условиях напряженной умственной деятельности, постоянного дефицита времени, ограниченной

физической активности, ЗОЖ становится средством поддержания и восстановления жизненных сил и энергии [2].

Таким образом, ЗОЖ – это неотъемлемая часть существования современного молодого человека, способная обеспечить не только качество трудовой деятельности, но и гармоничное развитие его как личности.

Список использованной литературы

1. Воронов, Н. А. Основы здорового образа жизни современного человека / Н. А. Воронов // Вестник современных исследований, 2018. – № 6.3 (21). – С. 120–122.
2. Пономарев, Г. Н. Физическая культура в системе профессионального образования: стратегия развития в XXI веке / Г. Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 3. – С. 24–27.
3. Хлебников, В. А. Физическая культура как компонент здорового образа жизни / В. А. Хлебников // Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты: сб. науч. трудов по материалам Международной научно-практической конференции, 30 ноября 2019 г.: в 2 ч. – Белгород: ООО «Агентство перспективных научных исследований» (АПНИ), 2019. Часть II. – С. 135–139.