

# ПРОБЛЕМА ОПТИМИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Малышева Е. А., Афанасенко Т.В., Перец А.Н.*

*Белорусско-Российский университет*

*г. Могилев, Республика Беларусь*

**Ведение.** Проблема сохранения и укрепления здоровья студентов всегда актуальна – здоровье молодежи – здоровье нации. Многочисленны дискуссии о том, что здоровье студента имеет особую социальную значимость. Здоровье – это индикатор общественного развития, состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отражение социально-экономического, трудового, культурного потенциала общества. На сегодняшний день нельзя не заметить низкий уровень здоровья и функционального состояния студентов вузов. Увеличивается рост различных простудных и вирусных заболеваний, выявляются заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Постоянно растет число студентов, занимающихся в подготовительной и специальной медицинских группах [1].

**Цель исследования.** Поиск путей оптимизации здоровья студенческой молодежи осваивающих учебные требования образовательных программ во время обучения в в университете.

**Материалы и методы.** Анализ теоретических и практических занятий со студентами, анкетирование.

**Результаты и их обсуждение.** В процессе обучения в университете студенты получают знания по всем направлениям будущей специальности, которые включают в себя в том числе занятия по здоровому образу жизни и физической культуре. К сожалению, за время обучения, как правило, уровень здоровья студентов ухудшается. В большей степени это связано с высокими психоэмоциональными и умственными нагрузками. Дефицит двигательной активности, эмоциональное напряжение, неправильное питание, недосып, малое пребывание на свежем воздухе, нехватка времени для поддержания своего здоровья – все это основные причины ухудшения здоровья.

Количество физической активности, безусловно, существенно снижается, так как большую часть своего времени студенты проводят за компьютером. Вследствие чего среди молодежи чаще встречаются заболевания опорно-двигательного аппарата и зрительной системой.

Значимость занятий по физической культуре проявляется в гармонизации физических и духовных сил, формировании таких ценностей, как здоровье, физическое совершенство. Систематические занятия физическими упражнениями, туризм иными видами двигательной активности благоприятно сказываются на работоспособности, умственной деятельности, способствуют развитию выносливости, созданию положительного эмоционального фона, укреплению здоровья. Физические нагрузки помогают не только укрепить здоровье, но и переключиться с одного рода деятельности на другой и являются сдерживающим фактором формирования отрицательных эмоций у студентов.

Соблюдение норм здорового образа жизни во многом зависит от самого студента, а именно от его ценностных ориентаций, мировоззрения, социального и нравственного опыта. К сожалению, учитывая большое количество негативных для организма факторов, современному студенту нелегко сохранить здоровье.

Результаты проведенного анкетирования свидетельствуют, что лишь 17 % опрошенных студентов считают себя здоровыми, а 83 % таковыми себя не считают.

В свободное от учебы время 43 % студентов интересуется компьютером, 26 % музыка, и только 20 % респондентов отдают предпочтение физической культуре и спорту, 11 % отдых и просмотр телепередач. На вопрос «Что мешает Вам вести здоровый образ жизни?» – 42 % опрошенных студентов ответили, что не имеют свободного времени, 27 % – неинтересно соблюдать нормы здорового образа жизни в самостоятельно, и им нужны единомышленники; 19% – причиной назвали – лень, 12% затруднились ответить на вопрос [2].

**Выводы.** Одним из приоритетов образования должно стать сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Необходимо совершенствовать методы обучения и воспитания учащихся, создавать эффективные системы борьбы с вредными привычками, мотивировать молодежь вести здоровый образ жизни и активно заниматься физической культурой. Используя средства физического воспитания и вовлекая студентов во всевозможные виды деятельности, можно корректировать их функциональное и психоэмоциональное состояние, что в дальнейшем не только решит проблему оптимизации учебного процесса в вузе, но и будет способствовать укреплению и сохранению здоровья студентов вузов [3].

#### Литература

1. Самуйлов, Д. Н. Состояние здоровья студентов Белорусско-Российского университета в современных условиях / Д. Н. Самуйлов, А.В. Щур // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы Междунар. науч.-техн. конф. / М-во образования Респ. Беларусь, М-во науки и высшего образования Рос. Федерации, Белорус.- Рос. Ун-т ; редкол. : М. Е. Лустенков (гл. ред.) [и др.]. – Могилев: Белорус. – Рос. Ун-т, 2021. – С. 503–504.

2. Самуйлов, Д. Н. Физиологическая оценка динамики физической подготовленности студентов Белорусско – Российского университета / Д. Н. Самуйлов, В. Ф. Писаренко, Е. А. Малышева, А. В. Щур. – Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2019. – № 5 (116). – С. 61 – 65.

3. Копылова, Е.А. Физическая культура как средство преодоления психологических барьеров в общении / Е.А. Копылова // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы междунар. Науч.-техн. Конф. / М-во образования Респ. Беларусь, М-во образования и науки Рос. Федерации, Белорус.- Рос. Ун-т; редкол.: М.Е. Лустенков (гл. ред.) [и др.]. – Могилев: МО УВО Белорус. – Рос. Ун-т, 2020. – 539 с.: ил. С. 448–449.