(cc) BY

Хабарова Ольга Леонидовна
канд. пед. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

К ВОПРОСУ ОБ ОЗДОРОВЛЕНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Аннотация*: в статье рассмотрены аспекты оздоровления студентов в летний и зимний каникулярные периоды, проанализированы требования вузов к состоянию здоровья обучающихся, а также выявлены, обоснованы возможности и желание студентов к прохождению различных программ и мероприятий, созданных вузом с целью оздоровления. На основе проведенного анализа приведены примеры оздоровления студентов в зависимости от времени года.*

Ключевые слова*: здоровье студентов, каникулы, вуз, здоровье, учёба, ЗОЖ.*

Здоровье играет большую роль в жизни каждого человека, порой мы забываем о нем и вспоминаем лишь тогда, когда оно ухудшается и напоминает о себе.

Специалисты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) установили четыре значимых аспекта для качества здоровья человека: образ жизни (50–55%), экология (20–25%), наследственность (15–20%) и здравоохранение (10–15%). На основе этих данных можно сделать вывод о том, что в большей степени на здоровье влияет образ жизни человека.

Со школьной скамьи каждому известны основные аспекты здорового образа жизни, такие как отказ от вредных привычек (курения, употребления алкоголя и наркотиков), здоровое питание, а также двигательная активность, включая специальные физические упражнения (плавание, оздоровительный бег, аэробика, силовой тренинг, йога) [1].

Результаты ежегодных медицинских осмотров, проводимых в высших учебных заведениях, показывают, что наблюдается негативная тенденция в состоянии здоровья студентов. Только 3–5% обучающихся имеют высокий уровень физического здоровья, что позволяет им успешно справляться с учебной нагрузкой.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Большая часть студентов со средним и низким уровнем показателей здоровья, и подвержены психоэмоциональному напряжению [3].

По данным медицинских осмотров (2017–2019 годы) были выявлены заболевания, наиболее распространенные среди студентов, такие как: сколиоз, различные заболевания системы кровообращения, и пищеварения, а также болезни нервной и эндокринной систем. Около 30% имеют диагноз переутомление. Также все чаще у студентов развивается астенический синдром или неврастения, сопровождающаяся общей слабостью, физической и умственной утомляемостью, снижением работоспособности и раздражительностью. Подобное состояние не позволяет студенту вести полноценную учебную деятельность, так как у человека, имеющего такой синдром, снижается внимание, память и развивается депрессия. Подобное психическое состояние неизбежно влияет на физическое здоровье студента.

Все вышеперечисленные факторы неизбежно наталкивают на размышления о способах укрепления здоровья студентов, как физического, так и эмоционального, а также роль университета в процессе оздоровления [2].

В учебный период у студентов наблюдается повышенная занятость, кроме того, многие обучающиеся занимаются подработкой, что неизбежно повышает нагрузку и напряженность. От начала и до конца учебного семестра утомлённость растет, и ко времени наступления сессии достигает своего пика. Кроме того, в период сессии, студенты обычно крайне пренебрегают своим здоровьем, отказываясь от полноценного сна, и здоровой пищи, в пользу быстрых перекусов и пары часов отдыха. Чаще всего после подобных нагрузок, неизбежно ухудшение здоровья, а зимой также сказывается и нехватка витаминов. Поэтому в каникулярный период студенту требуется восстановление и оздоровление.

Так как вузы напрямую заинтересованы в хорошем здоровье своих студентов, то при решении вопросов оздоровления университет не остается в стороне. Каждый вуз разрабатывает различные программы оздоровления для своих студентов, Тихоокеанский государственный университет (ТОГУ) не стал исключением.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Студенческий терапевтический санаторий-профилакторий (СТСП) ТОГУ является лечебно-профилактическим учреждением санаторно-курортного типа. Санаторий-профилакторий входит в реестр санаторно-курортных организаций РФ. Санаторий рассчитан на 50 койко-мест в заезд. Без отрыва от трудовой деятельности и учебы студенты обеспечиваются комплексным санаторным лечением и питанием.

Перед санаторием в настоящее время стоят следующие задачи:

1) оказание лечебно-профилактической и консультативно-диагностической помощи в максимальном объеме;

2) укрепление здоровья студентов, нуждающихся по медицинским показаниям в санаторно-курортном и профилактическом лечении заболеваний. Формирование навыков здорового образа жизни – разумного сочетания учебы и труда, отдыха и лечения, рационального питания;

3) предупреждение и профилактика различных заболеваний, вредных привычек и наркозависимости, снижение на этой основе заболеваемости.

Таким образом, студентам дана возможность оздоровления в любое время года, особенно в каникулярный период, вне зависимости от времени года.

Также на базе ТОГУ ежегодно в зимнее каникулярное время проводятся различные форумы, влияющие на улучшение ментального здоровья. Например, ежегодный форум «Новые идеи нового века». В рамках данного форума студенты активно взаимодействуют с преподавательским составом, друг с другом и иностранными студентами, разрабатывая новые архитектурные и инженерные проекты. Активное общение с окружающими в течение 2–3 дней не успевает утомлять студента, позволяет не только раскрыть свой потенциал, но и улучшить состояние своего психического здоровья. В рамках форума проводится выставка фоторабот, в которой каждый может принять участие. Творческий процесс создания фотографии, успокаивает, а благоприятный результат радует и вдохновляет студентов

С другой стороны, не стоит забывать и о физическом здоровье. Хорошая физическая форма – залог здоровья.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Занятия в водной среде положительно влияют на здоровье человека вне зависимости от пола и возраста. Плавание – один из самых полезных и безопасных видов спорта. Занятия в бассейне нормализуют давление, улучшают кровообращение и выпрямляют осанку, кроме того, положительно сказываются на фигуре. Бассейн в ТОГУ построен в 2011 году и открыт для всех студентов, желающих заниматься спортом не только в учебное, но и в каникулярное время. Занятия в бассейне проводят квалифицированные тренеры по разным программам, помимо тренеров лечебно-оздоровительных программ в штате работают 3 врача. За символическую плату студент получает возможность подтянуть свое тело, и улучшить здоровье. Летом в бассейне не душно, а замой тепло, таким образом, бассейн подходит для оздоровления в любое время года.

Образ жизни студенту нельзя навязать извне. Студент как личность имеет возможность выбора значимых для себя форм жизнедеятельности, типов поведения. Обладая определенной независимостью и ценностью, каждая личность формирует свой образ действий и мышления. Поэтому цель вуза не заставить студента заниматься спортом и своим здоровьем в целом во вне учебное время, а пробудить желание и грамотно подтолкнуть его к этому. Для этого в ТОГУ существует центр культуры и досуга студентов, на базе которого образованны творческие студии с различными направлениями деятельности, от вокала до КВН.

Таким образом, в ТОГУ проводится серьёзная работа по сохранению и поддержанию здоровья студентов, так как это особенно важно в молодом возрасте, когда закладывается фундамент для будущей жизни. Этот фундамент должен быть достаточно крепким, чтобы человек преодолевал все жизненные трудности и оставался на высоте.

Список литературы

1. Конобейская А.В. Здоровье и здоровый образ жизни как важные составляющие качества образования // Научные чтения памяти профессора М.П. Даниловского: материалы Восемнадцатой национальной научно-практической

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

конференции: в 2 т. (Тихоокеан. гос. ун-т). – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2018.

2. Хабарова О.Л. Внедрение технологий здорового образа жизни в образовательных учреждениях // Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество – 2018: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 20–23 авг. 2018) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.]. – Чебоксары: ИД «Среда», 2018. – С. 249–250.

3. Чернышев В.П. Исследование «неявных» факторов, влияющих на качество процесса обучения предмету «Физическая культура и спорт» в вузе // Тенденции развития образования: педагог, образовательная организация, общество – 2019: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 23 сент. 2019 г.) / редкол.: Ж.В. Мурзина [и др.]. – Чебоксары: ИД «Среда», 2019. – С. 189–192.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)