

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

УДК 796.011.1

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПОЛОЦКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Н.И. МАКСИМУШКИНА
(Полоцкий государственный университет)

Рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни студентов как сложного системного процесса, охватывающего множество компонентов образа жизни современного общества и включающего основные сферы и направления жизнедеятельности студентов

Потребность в улучшении методологического обеспечения формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) на современном этапе развития общества, обусловливается ухудшением состояния здоровья всех слоев населения и вследствие этого существенным образом снижением продолжительности жизни. Традиционные методики оздоровления или поддержания здоровья на должном уровне не дают выраженного положительного эффекта. Поэтому в настоящее время разрабатываются различные оздоровительные и образовательные программы, призванные способствовать повышению валеологической грамотности и организации здорового образа жизни среди населения [1].

Методологический подход к определению сущности понятия здоровья, принципов и методов ведения ЗОЖ был дан и получил дальнейшее развитие в работах И.И. Брехмана, А.Г. Щедриной, О.Л. Трещевой, В.Н. Корзенко, В.П. Петленко.

Изучение основ методики внедрения ЗОЖ ведется во многих странах по самым разным программам, разрабатываемым с учетом региональных, возрастных, социально-экономических условий, а также на основе мировоззренческих позиций авторов.

Проблемы здорового образа жизни являются предметом исследований педагогов (А.Д. Глазырина, Л.П. Матвеев, М.И. Станкина, Т.И. Ильина), специалистов-медиков (Н.М. Амосов, В.Е. Апарин, И.И. Брехман, А.А. Виру, Н.Т. Лебедева, Ю.П. Лисицын, И.В. Муравьев, Г.И. Царегородский), социологов (В.В. Бовкун, И.М. Быховская, А.В. Лисовский, Л.Я. Рубина, П.Х. Титман), философов (А.П. Бутенко, Е.Н. Капустин, Л.Н. Коган, М.Н. Петленко, М.Н. Руткевич, В.И. Столяров).

Здоровый образ жизни как обновленное научное и бытовое понятие охватывает собой объективную потребность современного общества в здоровье – физическом совершенстве человека, в физической культуре личности (В.Г. Агеевец, В.А. Астахов, Г.П. Богданов, И.М. Быховская, Н.Г. Валентинова, Н.Н. Визитей, Г.В. Дивина, А.Г. Киришук, О.А. Мильштейн, В.П. Моченов, Б.И. Новиков и др.).

Характеризуя социокультурный аспект проблемы ЗОЖ, Н.Н. Визитей и В.П. Моченов справедливо отмечали, что проблема физической культуры как культуры телесного бытия человека не может быть сведена к какому-либо одному эмпирическому модусу своего проявления, хотя в настоящее время как в массовом, так и в теоретическом сознании преобладает узкое понимание физической культуры лишь как двигательной активности человека. О.А. Мильштейн указывал, что ЗОЖ выступает важнейшей характеристикой образа жизни личности и общества, отражает объективную потребность современного общественного развития.

Одним из важнейших социальных факторов формирования образа жизни вообще и здорового образа в частности выступают физическая культура и массовый спорт, называемые во многих странах «спортом для всех». Здоровый образ жизни, по мнению В.Н. Мошкова, – это активная жизнедеятельность человека в гигиеническом и социальном аспектах. ЗОЖ неразрывно связан с природными и социальными условиями и реализацией человеческих способностей в области труда, отдыха, питания, культурных развлечений, соблюдения режима, занятий физкультурой и спортом и полной духовной жизни. Здоровый образ жизни – это совершенствование активной адаптации к различным условиям внешней среды, а физическая культура представляет собой основу неспецифической профилактики нарушений различных функций организма.

Здоровый образ жизни, по мнению ведущих специалистов-медиков в сфере физической культуры, – это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, пре-

одоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипокнезии (Р.Е. Мотылянская, В.К. Велитченко, Э.Я. Каплан, В.Н. Артамонов).

Сегодня уже недостаточно того качественного и количественного уровня физического воспитания, что было полвека тому назад, так как современные условия жизни предъявляют повышенные требования ко всем органам и системам формирующегося организма подростков, которые без специальной тренировки выдерживают далеко не все [2, 4].

Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей. Актуальность изучения проблемы ЗОЖ можно обосновать следующим определением Ю.П. Лисицина и Г.И. Царегородцева, с которыми мы полностью согласны: «Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни».

Здоровый образ жизни воплощает грань образа жизни, органически присущую обществу и направленную на заботу о людях. К сожалению, современная учебная деятельность студенческой молодежи из-за большого объема выдаваемой информации, интенсивности процесса обучения вызывает значительные нервно-психические напряжения, которые усугубляются гиподинамией, влиянием компьютерной техники, интоксикациями веществ, применяемых при лабораторных занятиях, во время производственных практик на вредных предприятиях, отрицательно сказывается на здоровье студентов [3].

Цель нашего исследования заключалась в изучении теории и практики формирования ЗОЖ среди студентов-первокурсников и выявлении условий оптимизации здоровья студентов исходя из комплексного подхода к здоровому образу жизни.

В исследовании приняли участие студенты 1-го курса (360 человек) всех факультетов Полоцкого государственного университета. Результаты анкетирования представлены в таблицах 1 – 12.

Ответы на вопрос: «Что означает здоровый образ жизни?» иллюстрирует таблица 1.

Таблица 1

Что означает здоровый образ жизни (ответы в % от числа опрошенных)

Вариант ответа	Факультет								
	Финансово-экономический	Историко-филологический	Инженерно-строительный	Геодезический	Юридический	Радиотехнический	Трудового обучения и физического воспитания	Технологический	Машиностроительный
1. Отказ от вредных привычек	12	21	58	56	57	53	41	65	63
2. Двигательная активность	10	12	38	53	39	30	49	42	40
3. Рациональное питание	12	9	50	16	43	27	39	45	30
4. Правильное чередование режима нагрузок и отдыха	7	12	29	22	29	23	35	30	13
5. Соблюдение гигиенических мероприятий	10	12	18	28	25	33	15	15	23
6. Комфортные условия жизни	6	3	21	–	11	13	10	20	14
7. Комплексное понятие	94	79	44	41	43	37	65	35	33

Из таблицы видно, что двигательной активности финансово-экономический и историко-филологический факультеты отдают меньшее предпочтение (10 и 12 %), а наибольший показатель по этому вопросу у студентов геодезического факультета и факультета трудового обучения и физического воспитания (53 и 49 %).

В то же время студенты финансово-экономического, историко-филологического факультетов и факультета трудового обучения и физического воспитания понимают, что ЗОЖ – это комплексное понятие (94 %, 79 и 65 % респондентов).

Интересен тот факт, что студенты инженерно-строительного, геодезического, юридического, радиотехнического, технологического и машиностроительного факультетов предпочтение отдают следующему ответу: «ЗОЖ – это отказ от вредных привычек» (58 %, 56 %, 57 %, 53, 65 % и 63 % соответственно).

Отношение студентов к ведению здорового образа жизни представлено в таблице 2.

Таблица 2

Отношение к ведению здорового образа жизни (ответы в % от числа опрошенных)

Вариант ответа	Факультет								
	Финансово-экономический	Историко-филологический	Инженерно-строительный	Геодезический	Юридический	Радиотехнический	Трудового обучения и физического воспитания	Технологический	Машиностроительный
1. Хочу вести ЗОЖ, но не знаю как	1	–	–	6	5	7	1	5	15
2. Нет необходимости его вести	–	–	2	3	2	–	–	–	–
3. Мне безразлично	–	9	8	2	–	2	–	3	7
4. Необходимо вести ЗОЖ	78	65	58	73	71	74	80	70	47
5. Необходимости вести ЗОЖ, но нет возможности	21	26	32	16	22	17	15	22	30

Результаты анкетирования показали, что большая часть студентов положительно относится к ведению здорового образа жизни. Однако среди них имеется небольшой процент студентов, безразлично относящихся к ЗОЖ (9 % – историко-филологический факультет; 8 % – инженерно-строительный; 3 % – технологический; 7 % – машиностроительный и по 2 % геодезический и радиотехнический факультеты), и тех, которые считают, что им нет необходимости вести здоровый образ жизни (3 % – геодезический и по 2 % – инженерно-строительный и юридический факультеты).

Из таблицы видно, что студенты многих факультетов хотят, но не знают, как вести здоровый образ жизни (7 факультетов из 9-ти, средний процент составляет 5,7 %).

Необходимо вести здоровый образ жизни – считают 68 % студентов всех факультетов и 22 % студентов указывают на тот факт, что необходимо вести ЗОЖ, но нет возможности.

Ответы на вопрос «Отношение к режиму дня» характеризовались следующими данными (табл. 3).

Таблица 3

Отношение к режиму дня (% от числа опрошенных)

Вариант ответа	Факультет								
	Финансово-экономический	Историко-филологический	Инженерно-строительный	Геодезический	Юридический	Радиотехнический	Трудового обучения и физического воспитания	Технологический	Машиностроительный
1. Соблюдаю режим каждый день	19	10	–	9	18	20	65	–	–
2. Соблюдаю режим от случая к случаю	65	21	25	3	18	33	20	25	40
3. Соблюдаю частично	13	89	50	59	61	42	15	55	47
4. Не соблюдаю	–	–	25	29	3	5	–	20	13

В результате анализа анкеты можно сделать выводы, что каждый день режим дня соблюдают студенты не всех факультетов. Не соблюдают ежедневно режим дня студенты инженерно-строительного, технологического и машиностроительного факультетов. Основная масса студентов выполняет режим дня от случая к случаю (28 %) и соблюдает частично (48 %).

На вопрос «Соблюдение санитарно-гигиенических правил» студенты отреагировали следующим образом (табл. 4).

Таблица 4

Соблюдение санитарно-гигиенических правил (% от числа опрошенных)

Вариант ответа	Факультет								
	Финансово-экономический	Историко-филологический	Инженерно-строительный	Геодезический	Юридический	Радиотехнический	Трудового обучения и физического воспитания	Технологический	Машиностроительный
1. Соблюдаю всегда и везде	68	68	13	44	51	50	72	40	37
2. Соблюдаю самые необходимые	32	32	63	59	43	47	28	50	60
3. Соблюдаю после напоминания родителей	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4. Не соблюдаю по незнанию для чего и как это делать	–	–	18	–	2	3	–	2	–
5. Не соблюдаю, так как нет условий	–	–	17	–	4	–	–	8	3

Многие студенты соблюдают санитарно-гигиенические правила всегда и везде (49 %). Но наиболее высокий показатель у студентов факультета трудового обучения и физического воспитания (72 %) и у студентов финансово-экономического и историко-филологического факультетов (по 68 %). Далее идут юридический факультет (51 %) и радиотехнический факультет (50 %).

Имеется также небольшой процент таких студентов, которые не соблюдают санитарно-гигиенические правила по незнанию для чего и как это делать (18 % – инженерно-строительный факультет; 3 % – радиотехнический и по 2 % – юридический и технологический факультеты).

Интересен тот факт, что 8 % студентов не соблюдают санитарно-гигиенические правила, так как нет условий (студенты инженерно-строительного факультета – 17 %; юридического – 4 %; технологического – 8 % и машиностроительного факультета – 3 %).

Результаты ответов на вопрос «Отношение к закаливающим процедурам» представлены в таблице 5.

В итоге выявлено, что все студенты лишь незначительно используют закаливающие процедуры на воздухе (8 %), почти столько же студентов используют водные закаливающие процедуры (8,2 %); лучший показатель по закаливанию солнечными ваннами (20 %).

Интересен тот факт, что у студентов факультета трудового обучения и физического воспитания показатель выполнения закаливающих процедур систематически высокий – 50 % респондентов. Хотя на других факультетах этот показатель очень низок (1 % – у студентов финансово-экономического факультета; 3 % – у студентов геодезического факультета; 4 % – у студентов юридического факультета; 5 % – у машиностроителей; 6 % – у студентов историко-филологического факультета).

Среди студентов есть и такие, которые вообще не выполняют закаливающих процедур (по незнанию).

Самые высокие показатели у студентов инженерно-строительного факультета – 40 %; студентов-машиностроителей – 35 %; студентов историко-филологического факультета – 32 %; юридического и технологического факультетов – по 25 %. Ниже этот результат у студентов финансово-экономического факультета – 12 % и у студентов-радиотехников – 11 %.

Таким образом, средний процент студентов, которые не выполняют закаливающих процедур, составляет 25 %.

От случая к случаю выполняют закаливающие процедуры всего лишь 33 % от общего числа опрошенных.

Таблица 5

Результаты опроса студентов об отношении к закаливающим процедурам
(% от числа опрошенных респондентов)

Вариант ответа	Факультет								
	Финансово-экономический	Историко-филологический	Инженерно-строительный	Геодезический	Юридический	Радиотехнический	Трудового обучения и физического воспитания	Технологический	Машиностроительный
1. Использую закаливающие процедуры на воздухе	1	5	4	9	4	13	13	15	8
2. Использую водные закаливающие процедуры	1	3	4	6	11	7	15	15	12
3. Использую закаливание солнечными ваннами, но только летом	56	22	23	13	7	10	15	20	12
4. Выполняю закаливающие процедуры систематически	1	6	13	3	4	–	50	10	5
5. Выполняю закаливающие процедуры от случая к случаю	28	44	18	53	57	57	7	15	15
6. Не выполняю по незнанию	12	32	40	22	25	11	–	25	35

Отношение к вредным привычкам студентами было отмечено следующими данными (табл. 6).

Таблица 6

Отношение студентов к вредным привычкам (% от числа опрошенных)

Вариант ответа	Факультет								
	Финансово-экономический	Историко-филологический	Инженерно-строительный	Геодезический	Юридический	Радиотехнический	Трудового обучения и физического воспитания	Технологический	Машиностроительный
1. Курю иногда в компании	11	26	19	19	25	10	10	30	25
2. Курю постоянно	9	14	39	39	32	38	7	40	41
3. Не курю	80	60	42	42	43	52	83	30	34
4. Употребляю спиртные напитки 1 – 2 раза в месяц	25	38	78	63	54	43	32	63	70
5. Употребляю спиртные напитки 1 – 2 раза в неделю	3	3	17	23	4	–	1	20	19
6. Употребляю регулярно	–	–	2	–	–	1	–	2	3
7. Не употребляю совсем	35	56	–	10	42	43	67	15	8

На вопрос «Курю иногда в компании» большой процент принадлежит студентам технологического факультета (30 %), студентам историко-филологического факультета – 26 %, студентам машиностроительного факультета – 25 %.

Курит постоянно 41 % студентов машиностроительного факультета; 40 % – студентов технологического факультета; 39 % – студентов геодезического факультета и инженерно-строительного факультета; 38 % – студентов радиотехнического факультета; 32 % – студентов юридического факультета. У студентов финансово-экономического и факультета трудового обучения и физического воспитания этот показатель несколько ниже (9 % и 7 % соответственно). Таким образом, курит постоянно 32 % студентов.

Вызывает тревогу употребление спиртных напитков. Практически студенты всех факультетов употребляют спиртные напитки 1 – 2 раза в месяц. Самый высокий показатель у студентов инженерно-строительного факультета (78 %); у студентов машиностроительного факультета – 70 %; по 63 % – у студентов-геодезистов и у студентов технологического факультета. Несколько ниже этот показатель у студентов юридического факультета – 54 %; у радиотехников – 43 %; у студентов факультета трудового обучения и физического воспитания – 32 %; финансово-экономического факультета – 25 %.

Таким образом, средний показатель говорит о том, что 52 % студентов-первокурсников употребляют спиртное 1 – 2 раза в месяц и 11 % употребляют спиртное 1 – 2 раза в неделю.

Печален тот факт, что есть студенты, которые регулярно употребляют спиртные напитки: 3 % – студенты машиностроительного факультета, по 2 % – студенты инженерно-строительного и технологического факультетов и 1 % – студенты радиотехнического факультета.

Ответы на вопрос «Отношение к наркотикам» характеризуют данные, представленные в таблице 7.

Таблица 7

Отношение студентов к наркотикам (% от числа опрошенных)

Вариант ответа	Факультет								
	Финансово-экономический	Историко-филологический	Инженерно-строительный	Геодезический	Юридический	Радиотехнический	Трудового обучения и физического воспитания	Технологический	Машиностроительный
1. Пробовал употреблять наркотики	2	1	22	13	4	8	1	4	19
2. Иногда употребляю наркотики	–	–	5	–	–	–	–	1	4
3. Употребляю наркотики регулярно	–	–	2	–	–	–	–	–	2
4. Ни разу не пробовал наркотики	98	99	71	87	96	92	99	95	75

По результатам анкеты выявлено, что студенты всех факультетов пробовали наркотики. Причем высок этот показатель у студентов инженерно-строительного (22 %); машиностроительного (19 %); геодезического факультета (13 %) и у радиотехнического – 8 %. У других факультетов этот показатель ниже: юридический и технологический факультеты – по 4 %; финансово-экономический – 2 % и по 1 % – у студентов историко-филологического факультета и у студентов факультета трудового обучения и физического воспитания. Средний показатель составляет 8 % от общего числа опрошенных.

Настораживает тот факт, что есть студенты, которые регулярно употребляют наркотики. Это студенты инженерно-строительного и машиностроительного факультетов – по 2 %.

Двигательная активность также является одной из важнейших составляющих ЗОЖ.

На вопрос об «Отношении к двигательной активности» были получены следующие данные (табл. 8).

Как сами студенты относятся к необходимости самостоятельных занятий? В процессе исследования установлено, что дома самостоятельно занимается – 16 % из числа опрошенных. Причем самый высокий показатель у студентов юридического факультета (22 %) и у студентов факультета трудового обучения и физического воспитания (20 %).

В спортивной секции занимаются студенты факультета трудового обучения и физического воспитания (40 %) – самый высокий показатель; студенты инженерно-строительного факультета – 22 %; студенты юридического факультета – 19 %; студенты геодезического факультета – 18 % и студенты технологического факультета – 17 %. Низок этот показатель у студентов финансово-экономического факультета (3 %) и у студентов историко-филологического (9 %).

Отметим тот факт, что двигательной активности почти все факультеты предпочитают другие мероприятия (10 % респондентов), за исключением факультета трудового обучения и физического воспитания. Двигательной активности они предпочитают только двигательную активность.

На основании анкетирования можно сделать вывод, что часть студентов занимается физическими упражнениями на занятиях по физическому воспитанию 2 – 4 часа в неделю – 47 % из числа опрошенных, а регулярно занимаются физическими упражнениями 18,5 % студентов. Эти ответы показывают, что большинство студентов ведет малоподвижный образ жизни, что в свою очередь сказывается на состоянии их здоровья.

Таблица 8

Результаты опроса студентов об отношении к двигательной активности
(% от числа опрошенных респондентов)

Вариант ответа	Факультет								
	Финансово-экономический	Историко-филологический	Инженерно-строительный	Геодезический	Юридический	Радиотехнический	Трудового обучения и физического воспитания	Технологический	Машиностроительный
1. Занимаюсь дома физическими упражнениями самостоятельно	11	18	11	18	22	13	20	14	15
2. Занимаюсь в спортивной секции	3	9	22	18	19	13	40	17	12
3. Совсем редко 1 – 2 раза в месяц	15	13	10	16	4	17	–	16	8
4. Регулярно занимаюсь физическими упражнениями	16	3	15	12	11	22	40	29	18
5. Двигательной активности предпочитаю другие мероприятия	18	10	12	5	7	12	–	4	10
6. В неделю занимаюсь физической культурой 2 – 4 часа	43	47	30	41	44	53	60	47	57

Одним из компонентов здорового образа жизни является питание.

На вопрос «Об отношении к рациональному питанию» были получены следующие ответы (табл. 9).

Таблица 9

Отношение студенческой молодежи к рациональному питанию
(% от числа опрошенных респондентов)

Вариант ответа	Факультет								
	Финансово-экономический	Историко-филологический	Инженерно-строительный	Геодезический	Юридический	Радиотехнический	Трудового обучения и физического воспитания	Технологический	Машиностроительный
1. Не знаю, что это такое	–	–	2	–	1	2	–	1	2
2. Считаю, что питаюсь правильно и рационально	33	18	13	9	17	18	35	20	16
3. Питаюсь в зависимости от денежных средств	7	14	10	20	18	19	15	24	23
4. Соблюдаю 3-разовый режим питания	7	8	3	8	19	17	30	5	17
5. Питаюсь нерегулярно, как придется	52	59	61	63	57	59	37	55	58
6. Не знаю, что значит «правильно питаться»	1	1	–	–	–	–	–	–	–

И из таблицы видно, что и в этом вопросе есть проблемы. Не знают, что значит рациональное питание 2 % студентов инженерно-строительного, а также такое количество студентов радиотехнического и машиностроительного факультетов; 1 % – студенты юридического факультета и 1 % технологического.

Считают, что питаются правильно и рационально 20 % от числа опрошенных. Только 13 % соблюдают 3-разовый режим питания, причем основная масса – это студенты факультета трудового обучения и физического воспитания, это связано, скорее всего, с соблюдением распорядка дня в результате занятий спортом; 56 % студентов питаются нерегулярно, как придется.

Ответы на вопрос о «Характеристике уровня заболеваемости» представлены в таблице 10.

Таблица 10

Характеристика уровня заболеваемости студенческой молодежи
(% от числа опрошенных респондентов)

Вариант ответа	Факультет								
	Финансово-экономический	Историко-филологический	Инженерно-строительный	Геодезический	Юридический	Радиотехнический	Трудового обучения и физического воспитания	Технологический	Машиностроительный
1. Никогда не болел	2	4	4	3	6	8	42	8	12
2. Болею простудными заболеваниями 3 – 4 раза в год	81	78	68	75	78	72	53	67	73
3. Болею сердечно-сосудистыми заболеваниями 2 раза в год	9	11	12	4	7	8	–	9	3
4. Заболевания органов дыхания 1 – 3 раза в году	7	12	13	17	11	6	5	6	7
5. Заболевания желудочно-кишечного тракта	8	12	18	7	8	4	–	5	6
6. Болею простудными заболеваниями очень часто (свыше 6 раз в год)	2	4	4	2	5	3	–	3	1

Никогда не болели студенты факультета трудового обучения и физического воспитания (42 %) – самый высокий показатель, у остальных он очень низок (2, 3, 4, 6, 8 % – у студентов финансово-экономического факультета, геодезического, историко-филологического факультета, радиотехнического соответственно).

Вследствие пониженного иммунитета как результата недостаточной двигательной активности студенческой молодежи 72 % опрошенных респондентов болеют 3 – 4 раза в году простудными заболеваниями.

Причем 3 % студентов болеют очень часто простудными заболеваниями, свыше 6 раз; 8,5 % студентов имеют заболевания желудочно-кишечного тракта, 9 % студентов имеют заболевания органов дыхания (1 – 3 раза в году), а 8 % студентов имеют заболевания сердечно-сосудистой системы (2 раза в году).

Неотъемлемым элементом современной жизни является постоянное столкновение с ситуациями, которые вызывают стресс (состояние напряжения, вызванное переутомлением, неудачами, неблагоприятными условиями или отношениями) и воздействуют и ранят психику молодых людей.

На вопрос о характеристике эмоционального состояния были получены следующие ответы (табл. 11).

Всего 20 % студентов ответили, что умеют сдерживать свои эмоции. Имеют вспыльчивый характер, часто нервничают по пустякам 37 % студентов. Некоторые студенты хотели бы сдерживать свои эмоции, однако не знают, как это делать (31 %). И всего 13 % студентов всегда уравновешены, спокойны. И всего лишь (3,6 %) не хотят сдерживать свои эмоции.

Ответы респондентов на вопрос «Характеристика факторов, влияющих на здоровье» представлены в таблице 12.

Характеристика факторов, влияющих на здоровье, выглядит следующим образом:

- практически студенты всех факультетов понимают, что на здоровье влияет целый комплекс неблагоприятных условий;

- вредные привычки – 70 %;

- неблагоприятная экологическая обстановка – 66 %;

- неправильное питание – 57 %;

- неправильный образ жизни – 64 %;

- недостаточная физическая активность – 54 %;
- несоблюдение санитарно-гигиенических правил – 52 %;
- стрессовые ситуации – 72 %;
- социально-экономические условия жизни – 50 %;
- наследственность – 54 %.

Таблица 11

Характеристики эмоционального состояния студентов (в % от числа опрошенных)

Вариант ответа	Факультет								
	Финансово-экономический	Историко-филологический	Инженерно-строительный	Геодезический	Юридический	Радиотехнический	Трудового обучения и физического воспитания	Технологический	Машиностроительный
1. Имею вспыльчивый характер, часто нервничаю по пустякам	34	39	39	37	35	36	30	37	40
2. Всегда уравновешен, спокоен, коммуникабелен	11	13	9	14	15	12	19	10	13
3. Не хочу сдерживать свои эмоции	–	–	5	–	–	–	–	3	3
4. Умею всегда сдерживать свои эмоции	25	19	15	18	22	19	27	18	17
5. Хотел бы сдерживать свои эмоции, но не знаю, как это делать	30	29	32	31	28	33	33	32	27

Таблица 12

Характеристика факторов, влияющих на здоровье (в % от числа опрошенных)

Вариант ответа	Факультет								
	Финансово-экономический	Историко-филологический	Инженерно-строительный	Геодезический	Юридический	Радиотехнический	Трудового обучения и физического воспитания	Технологический	Машиностроительный
1. Вредные привычки	70	79	53	75	87	63	87	52	67
2. Неблагоприятная экологическая обстановка	70	68	47	79	80	59	58	61	69
3. Неправильное питание	69	62	45	52	77	50	55	58	47
4. Неправильный образ жизни	73	68	48	59	79	69	81	45	50
5. Недостаточная физическая активность	62	59	35	56	65	59	79	34	38
6. Несоблюдение санитарно-гигиенических правил	70	58	43	49	58	45	49	52	41
7. Стрессовые ситуации	72	82	62	58	89	67	87	65	67
8. Социально-экономические условия жизни	41	53	45	37	71	47	40	55	57
9. Наследственность	56	57	48	45	69	51	55	48	58

Чтобы объективно оценить и понять существует ли связь между образом жизни студентов и их здоровьем, был проведен анализ медицинских карт заболеваемости студентов 1-го курса всех факультетов по результатам медицинского осмотра. В результате выборки были получены следующие данные (табл. 13).

Таблица 13

Анализ заболеваемости по результатам медицинского осмотра (в %)

Вид заболеваемости	Факультет								
	Финансово-экономический	Историко-филологический	Инженерно-строительный	Геодезический	Юридический	Радиотехнический	Трудового обучения и физического воспитания	Технологический	Машиностроительный
1. Миопия (слабой, средней и высокой степени)	22	30	18	18	10	23	2	17	15
2. Нарушение осанки и сколиоз 1 и 2 степени	19	19	17	15	28	12	2	12	13
3. Заболевания органов дыхания	5	4	5	4	3	3	–	4	4
4. Заболевания мочеполовой системы	2	3	2	8	3	2	–	4	3
5. Заболевания щитовидной железы	4	5	6	3	2	3	–	5	4
6. Заболевания сердечно-сосудистой системы	3	4	8	8	6	5	–	10	4
7. Заболевания желудочно-кишечного тракта	8	12	18	7	8	4	–	5	6
Студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья	37	23	26	37	40	48	96	43	51

Как видно из таблицы, по результатам медицинского осмотра студентов 1-го курса можно сделать следующие выводы:

- 1) на первом месте по заболеваемости среди всех факультетов стоит миопия (слабой, средней и высокой степени) – 17 %;
- 2) на втором месте по заболеваемости находится нарушение осанки и сколиоз 1 и 2 степени, что составляет 15 % от общего числа обследуемых;
- 3) третье место принадлежит заболеваниям желудочно-кишечного тракта – 8,5 %;
- 4) далее идут заболевания сердечно-сосудистой системы – 6 %;
- 5) пятое место поделили заболевания органов дыхания и заболевания щитовидной железы – по 4 %;
- 6) последнее место принадлежит заболеваниям мочеполовой системы – 3 %.

Общее количество студентов с отклонениями в состоянии здоровья составляет 57,5 %, и это студенты 1-го курса. Студентов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, гораздо меньше – 42,5 %.

Далее если анализировать результаты медицинского осмотра, можно увидеть, что заболевания органов зрения и нарушение осанки в основном принадлежит таким факультетам, как финансово-экономический, историко-филологический, радиотехнический, машиностроительный. Длительная работа за компьютером, расчетами или за чертежами сделали свое дело – сколиоз или искривление осанки и плохое зрение – наблюдаются у студентов вышеперечисленных факультетов уже на 1-м курсе.

Интересен тот факт, что у студентов факультета трудового обучения и физического воспитания почти не наблюдается никаких отклонений в состоянии здоровья (96 % – здоровы), а лишь имеются незначительные показатели в нарушении зрения (2 %) и нарушении осанки (2 %). Отсюда можно сделать вывод (если посмотреть результаты анкетирования), что студенты-спортсмены больше всех приближены к ведению здорового образа жизни. Так, например, 72 % из них постоянно всегда и везде выполняют санитарно-гигиенические правила; 65 % соблюдают режим дня каждый день; 83 % не курит совсем, хотя 10 % курит иногда в компании и 7 % курит постоянно; 67 % студентов не употребляют совсем спиртное; 40 % студентов занимается физическими упражнениями в секциях; 40 % студентов занимаются регулярно физическими упражнениями; 42 % студентов-спортсменов никогда не болели.

Это еще раз подтверждает, что двигательная активность, систематические занятия спортом и физическими упражнениями, в совокупности с закаливающими процедурами и режимом дня, рациональным питанием и отказом от вредных привычек оказывают оздоровительное влияние на организм подрастающего поколения.

На основании того, что Правительством Республики Беларусь огромное внимание в настоящее время уделяется формированию здорового образа жизни и внедрению его среди различных слоев населения с целью оздоровления всей нации и подрастающего поколения, считаем целесообразным ввести в учебные планы всех факультетов дисциплину «Основы здорового образа жизни, профилактика болезней и первая медицинская помощь».

Выводы

В результате проведенного эксперимента выявлено, что большинство студентов не ведет здоровый образ жизни. Об этом свидетельствуют следующие экспериментальные данные:

- режим дня от случая к случаю выполняет лишь 28 % студентов и соблюдает частично 48 %;
 - не выполняет закаливающих процедур 25 % опрошенных и лишь 33 % от общего числа опрошенных студентов выполняют закаливающие процедуры от случая к случаю;
 - не соблюдает санитарно-гигиенических правил 51 % студентов;
 - курит постоянно 32 % студентов;
 - употребляют спиртное 1 – 2 раза в месяц 52 % студентов-первокурсников и 11 % употребляют спиртное 1 – 2 раза в неделю;
 - пробовали наркотики – 8 % студентов-первокурсников, причем 2 % употребляют наркотики регулярно;
 - регулярно занимаются физическими упражнениями 18,5 % студентов и 47 % студентов на занятиях по физвоспитанию 2 – 4 часа в неделю;
 - питаются нерегулярно, как придется 56 % студентов;
 - болеют 3 – 4 раза в году простудными заболеваниями 72 % опрошенных респондентов, вследствие пониженного иммунитета как результата недостаточной двигательной активности студенческой молодежи;
 - нервничают по пустякам 37 % студентов, некоторые студенты хотели бы сдерживать свои эмоции, однако не знают, как это делать – 31 % студентов;
 - необходимо вести здоровый образ жизни – считают 68 % студентов.
- Таким образом, прослеживается тесная взаимосвязь между образом жизни студентов и их здоровьем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «Школа – вуз»: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Барнаул. гос. акад. физ. культ. – Барнаул, 2000. – 40 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22 – 27.
3. Наскалов В.М. Особенности физического воспитания студентов в условиях значительного химического загрязнения окружающей среды: Монография. – Мн.: Технопринт, 2003. – 236 с.
4. Юшкевич Т.П. Движение и здоровье // Мир спорта. – 2001. – № 1 – С. 51 – 58.