

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ, КАК ГЛАВНОЙ ЦЕННОСТИ ЖИЗНИ

Сбитнева Оксана Анатольевна

старший преподаватель, ФГБОУ ВО «Пермская Государственная сельскохозяйственная академия имени академика Д.Н. Прянишникова», РФ, г. Пермь

The attitude of students to health as the main value of life

Oksana Sbitneva

senior lecturer, FSBEI HE «Perm State Agricultural Academy», Russia, Perm

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы здоровья студентов сельскохозяйственной академии. Обсуждается отношение студентов к собственному здоровью, ЗОЖ. Предложен комплексный подход в решении данной проблемы.

Abstract. The article discusses the health problems of the students of the agricultural Academy. Discusses students' attitudes to their own health, a healthy lifestyle. The proposed integrated approach in solving this problem.

Ключевые слова: исследование; здоровье; заболеваемость; медицинское обследование; здоровый образ жизни; физическая активность; питание; сон.

Keywords: research; health; morbidity; medical examination; healthy lifestyle; physical activity; nutrition; sleep.

В настоящее время общество столкнулось с резким снижением физического и психического здоровья молодого поколения. Число абсолютно здоровых студентов значительно сокращается, растет количество занимающихся в специальной и подготовительной медицинских группах, а также полностью освобожденных от практических занятий по физической культуре. Появляются ранее неизвестные заболевания, причины которых трудно установить, затягивается период выздоровления, набирают рост хронические заболевания. Поступая в ВУЗ, студенты сталкиваются со многими проблемами, и далеко не каждый может противостоять физическим и психическим нагрузкам и перегрузкам; негативным воздействиям окружающих.

Здоровье студентов подвергается испытаниям, меняется образ жизни, характер питания, приобретаются вредные привычки, снижается объем двигательной активности, предъявляются повышенные требования в современных условиях жизни. Погрузившись в современный ритм жизни, студенты становятся не внимательными к собственному здоровью. Проблемам здоровья и ЗОЖ среди молодых людей на протяжении многих лет уделяется повышенное внимание.

Целью данного исследования является определение отношения студентов к собственному здоровью. Для осуществления цели выдвинуты следующие задачи: установить отношение студентов к собственному здоровью; выявить знания учащихся о ЗОЖ; выявить факторы, влияющие на здоровье студентов; узнать источники информации о ЗОЖ; проанализировать важность сохранения здоровья студенческой молодежи; сформировать пути решения образовавшихся проблем. Для реализации поставленных задач был использован метод анкетирования. Исследование было проведено в ФГБОУ ВО «Пермской ГСХА». Опросом были охвачены студенты 1-2 курса Архитектурно-строительного факультета. Анкета состояла из 14 вопросов, опрошено 77 человек в возрасте 18-22 года.

Физическая культура в ВУЗе является основной частью оздоровления студентов. Главными факторами здорового образа жизни человека являются двигательная активность, индивидуальный двигательный режим, от их особенностей зависит здоровье, гармоничное развитие и функциональное состояние организма.

Анализ состояния здоровья при проведении ежегодного медицинского обследования студентов 1-х курсов показал, что 71.4% учащихся в 2015 году не имели отклонения в физическом развитии, состоянии здоровья, то есть являлись здоровыми и относились к основной медицинской группе. Тогда как по сведениям за 2016 год, процент абсолютно здоровых студентов снизился до 63.6 %. Количество первокурсников, имеющих незначительные отклонения в состоянии здоровья и относящихся к подготовительной медицинской группе, резко возросло с 7.0% за 2015 год до 15.1% за 2016 год. В специальной медицинской группе произошло некоторое снижение показателей от 17.8% за 2015 год до 15.1% за 2016 год. Полное освобождение от занятий физической культуры имеют 3.8% учащихся за 2015 год и 6.2% за 2016 год. На 2-м курсе к основной медицинской группе относятся 71.7% учащихся за 2015 год, и 70.4% за 2016 год. Рекомендованных к подготовительной группе в 2015 году не наблюдалось, а за 2016 год процент составил всего 4.5%. По данным медицинских осмотров за 2015 год, к специальной медицинской группе относятся 7.6% учащихся, за 2016 год имеют значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера 22.7 % студентов. За 2015 год на 2-м курсе зафиксировано 20.7% студентов, освобожденных от занятий физической культурой по состоянию здоровья, за 2016 году установлен показатель 2.4%. Результаты исследования показывают, что на 1-м курсе произошел рост количества освобожденных от практических занятий, а на 2-м курсе увеличился показатель в специальной медицинской группе.

Решение врача по определению в ту или иную группу сугубо индивидуально. Правильно подобранный объем физических нагрузок, нормативных требований для каждой медицинской группы положительно скажется на здоровье студентов и их подготовленности к учебным нагрузкам.

Среди опрошенных респондентов 1 курса, оценивающих состояние своего здоровья, большую часть составляют студенты, которые редко болеют (1-2 раза в год) - 84.7%, часто болеют (3 раза и более) - 15.3%, не болеют - не выявлены, некоторые из них сомневаются о наличии хронических заболеваний. На 2 курсе считают себя практически здоровыми 18.2 %, большинство - 71.1% считают, что болеют редко, количество часто болеющих респондентов составило 10.7 %. Многим студентам следует быть внимательнее к своему здоровью.

В ходе исследования была зафиксирована хорошая самооценка здоровья, что подтверждается результатами опроса: 1 курс - 49.9 %, 2 курс-53.0%. Свое здоровье оценили как удовлетворительное на 1 курсе-36.2%, на 2 курсе-22.6%. Также на 1 курсе считают, что здоровье отличное - 8.6% учащихся, на 2 курсе - 15.2%, неудовлетворительную оценку своему состоянию здоровья дали 5.3% на 1 курсе, 9.2% - на 2 курсе. Следует обратить внимание на данные о ежегодном медицинском обследовании: предпочитают проходить больше половины респондентов - 65.8% на 1 курсе и 60.5 на 2 курсе, к сожалению 34.2% на 1 курсе и 39.5% на 2 курсе не проходят медицинское обследование каждый год. Поступая в ВУЗ, студенты становятся самоуверенными в состоянии своего здоровья, и при недомогании предпочитают обращаться за медицинской помощью лишь иногда. Это подтверждается результатами опроса: 1 курс - 56.8%, 2 курс- 51.5% студентов считают необходимой помощь врачей, помощь специалистов - 36.3% респондентов, исключают обращение к врачу 12.1%. Результаты социологического исследования демонстрируют халатное отношение к собственному

здоровью и здоровому образу жизни в студенческой среде.

Рациональное питание и полноценный сон являются составляющими здорового образа жизни. Зачастую у студентов нет возможности нормально питаться. Из-за недостатка времени они нарушают режим питания, это подтверждают результаты ответов. На 1 курсе режим питания соблюдают 22.6%, иногда соблюдают - 38.3%, не соблюдают 39.1% студентов. На 2 курсе показатели изменились: соблюдают режим питания 14.3% , иногда - 60.6%, не соблюдают 25.1% студентов. Правильный индивидуальный подход к режиму питания с учетом возраста, пола и характера труда поможет избежать развития тяжелых заболеваний органов пищеварения. Подготовив организм к четкому ритму, будут созданы наилучшие условия для работы и восстановления, сохранения и укрепления здоровья. Сталкиваясь с различными нагрузками в процессе обучения, учащимся необходим обязательный ежедневный отдых, то есть сон. Сокращение часов сна отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Постоянные нарушения сна приводят к ухудшению памяти, внимания. Помимо этого появляется состояние вялости, апатии, усталости, сонливости, возникает переутомление нервной системы. Как видно из результатов исследования, подавляющее большинство респондентов редко соблюдают режим сна: 43.2% -1 курс, 43.9% -2 курс, особое внимание сну уделяют 31.7% студентов на 1-ом курсе и 36.3% на 2-ом курсе, признались в нарушении режима сна 25,1%-1 курс и 19.8%-2 курс. Своевременная информированность о благотворном влиянии сна даст возможность студентам восстановить физическое и психическое здоровье, повысить работоспособность.

Одним из обязательных факторов укрепления здоровья студентов является регулярная физическая активность. Правильно организованная физическая активность уменьшает риск заболевания сердечно-сосудистой системы, а также дыхательной и нервной. Следует отметить, что большая часть студентов соблюдает режим двигательной активности: 1 курс - 59%, 2 курс- 63%; частично соблюдает 31.7%-1 курс, 28.2%-2 курс; совсем не уделяют время физкультуре и спорту 9.3% -1 курс, 8.8% -2курс. Двигательная активность в экзаменационный и каникулярный период резко снижается, студенты ведут малоподвижный образ жизни. Согласно ответам, зарядку делают лишь 27.3%-1 курс, 16.6%-2 курс, равнодушны к зарядке большинство студентов: 72.7%-1 курс, 83.4%-2 курс. Основную долю свободного времени студенты предпочитают уделять занятиям, которые по значимости, интересам, полезности уступают спортивным. Во внеучебное время 54.5%-1 курс, 51.5%-2 курс не посещают спортивные секции, свое предпочтение отдают только занятиям в обязательном курсе обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт», поэтому у них отмечен низкий показатель двигательной активности, что приводит к повышению уровня заболеваемости. Между тем, 68.2% респондентов на 1 курсе и 46.95% на 2 курсе поддерживают достигнутый уровень своего физического состояния, используют самостоятельные занятия при планировании физкультурно-спортивной деятельности. Большие нагрузки во время учебы требуют силы, выносливости, немалых эмоциональных затрат. Практика показывает, что полноценно восстановиться, повысить устойчивость к простудным, инфекционным заболеваниям, заболеваниям сердечно-сосудистой и нервной систем, усилить иммунные реакции непременно можно с помощью закаливания. К сожалению, в студенческой среде к закаливанию, как профилактическому средству уделяется очень мало внимания. Как показал опрос, закаливание для студентов не является необходимым и важным. Практически большая часть: 70.5% -1 курс, 74.3%-2 курс не осознают, что закаливание имеет оздоровительный и профилактический эффект, лишь 29.5% на 1 курсе и 25.7% на 2 курсе считают, что процесс закаливания приносит пользу.

За период обучения в ВУЗ студенты получают знания о сохранении и укреплении здоровья, имеют возможность в полной мере овладеть приемами и навыками ведения ЗОЖ, а также повысить уровень собственного здоровья. В ходе исследования студентами были выбраны разные источники информации о ЗОЖ. В приоритете является информация с занятий по физической культуре и спорту, что подтверждается результатами опроса: 1 курс-61.3%, 2 курс-74.2%. Далее свое предпочтение респонденты отдали интернет-сайтам: 1 курс-29.5%, 2 курс - 51.4%; телевидению 1 курс-27.2%, 2 курс-34.8%. Намного реже используется информация с посещения спортивных мероприятий: 1 курс-20.4%, 2 курс - 25.7%, так как нет повышенного интереса к спорту. Несколько ниже потребность в информации из специальной литературы: 1 курс-13.5%, 2 курс-16.6%. Менее заметно использование прессы: 1,2 курс-9%. Сведения о сохранении здоровья от медицинских работников получают 5% респондентов на 1

курсе и 6% на 2 курсе.

Подводя итоги отношения студентов к здоровью, можно прийти к выводу: количество здоровых юношей и девушек, не имеющих отклонений в физическом развитии, снижается, увеличивается число студентов, относящихся к специальной медицинской группе и освобожденных от практических занятий по физической культуре и спорту. К сожалению, ежегодное медицинское обследование многие студенты не проходят, редко обращаются за медицинской помощью при недомогании, тем самым демонстрируют халатное отношение к собственному здоровью. Зачастую студенты нарушают режим питания и сна, что не может не сказаться на продуктивности умственного труда и психоэмоционального состояния. Анализируя ответы респондентов, можно сказать, что режим двигательной активности соблюдается, используются самостоятельные занятия при планировании физкультурно-спортивной деятельности. Основная доля студентов посещает занятия только в обязательном курсе обучения, показатель посещения секций во внеучебное время - низкий. Как показал опрос, закаливание для студентов не является необходимым и важным. Самым значимым источником информации о ЗОЖ респонденты выбрали занятия по физической культуре и спорту. Выяснилось, что самые достоверные сведения о сохранении здоровья от медицинских работников имеют низкую потребность. Отношение к собственному здоровью студентов 1-х и 2-х курсов вызывает беспокойство, требует правильно подобранных мер по устранению этой проблемы. У большинства студентов отсутствует мотивация и правильное понимание здоровья и ЗОЖ. Необходимо больше внимания уделять основам ЗОЖ в теоретическом курсе. Привлекать студентов к научно-исследовательской деятельности по вопросам здоровья, «ЗОЖ» и «Безопасности жизнедеятельности». Непосредственное участие студентов в социально-значимых мероприятиях в сфере здоровья. Информировать студентов о требованиях к здоровью в сфере будущей профессиональной деятельности. Вести пропаганду ЗОЖ среди учащихся ВУЗа с применением положений в повседневной жизни. В процессе учебной деятельности преподавателям необходимо вести комплексный, системный подход, культивируя здоровье и его ценности. Включать в образовательный процесс ценностно-смысловые задания, связанные со здоровьем и его нарушениями, культуре профессиональной безопасности. Увеличивая количество часов с 2-х раз в неделю до 3-х, отведенных на систематические занятия по физической культуре и спорту, можно достигнуть оптимального оздоровительного эффекта и снизить рост заболеваемости. Необходимо проводить больше соревнований на факультете в течение всего срока обучения.

За период обучения в ВУЗе очень важно сформировать у будущих специалистов представление о культуре отдыха; рациональном питании; особенностях своего организма; профилактике заболеваний; способах и методах укрепления здоровья; воспитании гармонично развитого человека; о необходимости здоровья в сфере будущей профессиональной деятельности. Без формирования ценностного отношения личности к ЗОЖ невозможно повысить уровень культуры и здоровья молодого поколения. Программа ценностного отношения современных студентов к собственному здоровью должна быть направлена на актуализацию знаний о здоровье и его укреплении; развитие потребностей в самопознании; формировании собственного психоэмоционального состояния. Однако непонимание благоприятного воздействия физической активности, отсутствие мотивации к занятиям физической культуры, приводит к снижению уровня физической подготовленности, росту заболеваний. Большинство опрошенных студентов, имея теоретические знания о сохранении и укреплении здоровья, не всегда могут применить их на практике в повседневной жизни.

Сохранение и укрепление здоровья - одна из главных задач современного студенчества, которая требует комплексного подхода в решении данной проблемы с участием специалистов разных научных сфер. «Здоровый образ жизни» дает возможность сохранить и укрепить здоровье, повысить результативность и работоспособность, помогает адаптироваться к физическим и умственным нагрузкам, влияет на качество и продолжительность жизни.

Список литературы:

1. Вайнер Э.Н. Валеология. Основы рационального питания. М., 2001, 290 с.

2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов: учебное пособие. Виленский М.Я., Горшков А.Г., – Москва, Гордерики, 2007. С. 218.
3. Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. Здоровый образ жизни и его составляющие. Изд-во: Академия. Серия: «Высшее профессиональное образование». — 256 с.,2008 г.
4. Морозов Михаил Основы здорового образа жизни — М.: ВЕГА, 2014.
5. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни — М.: Академия, 2013.
6. Савельева Ж.В. «Здоровье» и «болезни» россиян как социальные конструкции // Власть. -2009.-№ 8. -С. 115.
7. С. Неверкович. Педагогика физической культуры и спорта. Изд-во: Академия. Серия: «Высшее профессиональное образование». — 336 с.,2010 г.
8. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. — М.: Кнорус, 2013.
9. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. — Ростов: Феникс, 2014.
10. Чумаков Б.Н. Валеология. – М., 2002. – 434 с.