

ПОЗИТИВНЫЕ И НЕГАТИВНЫЕ АСПЕКТЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Захарова Аэлига Руслановна

студент, Новосибирский государственный архитектурно-строительный университет (Сибстрин), РФ, г. Новосибирск

Гуляева Дария Дмитриевна

студент, Новосибирский государственный архитектурно-строительный университет (Сибстрин), РФ, г. Новосибирск

Чумачева Надежда Михайловна

научный руководитель, канд. биол. наук, доцент, Новосибирский государственный архитектурно-строительный университет (Сибстрин), РФ, г. Новосибирск

Здоровье и здоровый образ жизни играют важную роль в будущей самореализации молодых людей, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению. Однако студенты не воспринимают свое здоровье как хороший вклад в будущее, которое нужно беречь и развивать, что бы в грядущем времени он принес свои плоды. По результатам социологических исследований, молодые люди не принимают надлежащих мер к сохранению и приращению этого вклада, но твердо ставят здоровье на первое место среди других жизненных ценностей и приоритетов.

Значительную часть студентов составляют люди в возрасте 17-25 лет. Физиологическое развитие у студентов 1-2 курсов еще не полностью завершается. У 10% девушек и 25% юношей в возрасте 18 лет рост тела в длину еще не завершен; нарастание мышечной силы и массы тела у большинства студентов завершается к 19-20 годам. Многие студенты (до 60%) живут отдельно от родителей в общежитиях, что вынуждает их реформировать жизненные стереотипы. Еще большее напряжение чувствует сельская молодежь, которая не только изменяет все условия деятельности, но и режим и обстановку жизни. Студент должен стараться успешно выполнять учебную, общественную и производственную работу, а так же уметь адаптироваться к новому месту и условиям обучения. Адаптация к новым условиям проходит в 3 этапа [1]:

I этап – 1, 2 курсы. Является самым трудный, так как студенты сдавали выпускные и вступительные экзамены, часто без летнего отдыха.

II этап – 3 курс. Период полной адаптации к новым условиям.

Из-за таких факторов как создание семьи или совмещение работы с учебной нагрузка на старших курсах возрастает. Заболеваемость студентов в существенной мере отображает воздействие производственной деятельности и условий жизни на организм.

На здоровье студентов в период учебы влияют множество факторов, которые условно можно разделить на 2 группы [2]. Первая группа – это объективные факторы, непосредственно связанные с учебным процессом (длительность учебного дня, нагрузка, обусловленная расписанием, перерывы между занятиями, условия в аудиториях и т.д.). Вторая группа факторов – субъективные, личностные характеристики (правильное питание, активный образ

жизни, организация досуга, наличие или отсутствие вредных привычек и т.д.).

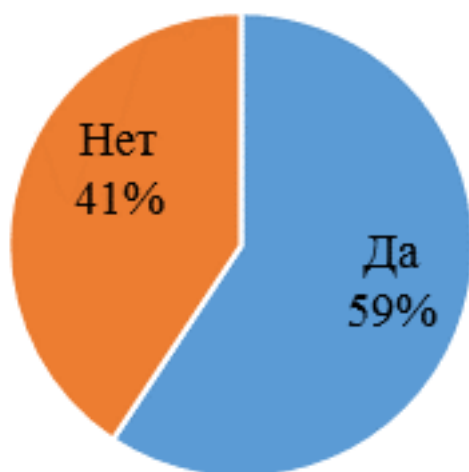
Изучать здоровье студентов начали еще в 20-е годы прошлого столетия. Неблагоприятные условия жизни, ограниченное разнообразие питания влекли за собой высокую заболеваемость студентов. В те года были наиболее распространены туберкулез легких (до 18%), ревматические заболевания сердца (30%), малокровие (10 – 65%), неврастения (10 – 28%), малярия. У 30% студентов были замечены существенные отклонения в физическом развитии. Так, из всей страны в 1925г. годным к строевой службе оказались лишь 60% студентов – мужчин [3].

Первое место среди студентов занимают функциональные заболевания нервной системы, кариоз зубов, хронические воспалительные заболевания ЛОР органов, миопия, гипертоническая болезнь, заболевания органов пищеварения. Первые признаки заболеваний возникают еще в школе, что связано с перенагруженной школьной программой. С течением времени увеличивается число абитуриентов с теми или иными нарушениями здоровья. За весь период обучения студентов различных институтов отмечались функциональные нарушения нервной системы на различных курсах (неврастенические, астеновегетативные синдромы, вегетодисфункции и вегетоневрозы) в 30 – 56,6% случаев [4]. Количество болеющих среди девушек и юношей примерно одинакова. У большинства студентов были замечаны незначительные заболевания, которые не особо отражались на состоянии здоровья. Отдых или амбулаторное лечение способствовали уменьшению невротических жалоб. В большинстве случаев эти заболевания отмечались у студентов 1-2 курсов и у старшеклассников. Самая низкая заболеваемость была у 3 курсов. 80% студентов страдали кариесом зубов. Хронические воспалительные заболевания ЛОР органов не превышали средних показателей у населения в целом. К концу обучения заболеваемость снижалась в результате тонзилэктомий. Тревожное состояние среди студентов имеет близорукость (более 30%), а так же возрастает количество студентов с гипертонией и гипертонической болезнью. Гипертония отмечалась у 12 – 19% различных курсов, что сыграло роль в адаптации студентов к учебной деятельности. Гипертония у молодых людей регистрировалась в 2,5 раза чаще, чем у девушек. Ближе к 4 курсу заболеваемость не увеличилась, но у 60% студентов отмечалось изменение глазного дна, что подтверждает развитие гипертонической болезни. Заболевания органов пищеварения нарастали в зависимости от перехода от курса к курсу. Эти заболевания были незначительны и пропадали при переходе на правильное питание.

Нами было проведено анкетирование среди студентов архитектурно-строительного университета, в ходе которого мы выяснили, как они оценивают своё состояние здоровья и какие меры принимают для его поддержания.

Итоги опроса отображены на рисунке 1 (рис. 1).

Имеете ли Вы хронические заболевания?



Считаете ли Вы себя здоровым человеком?

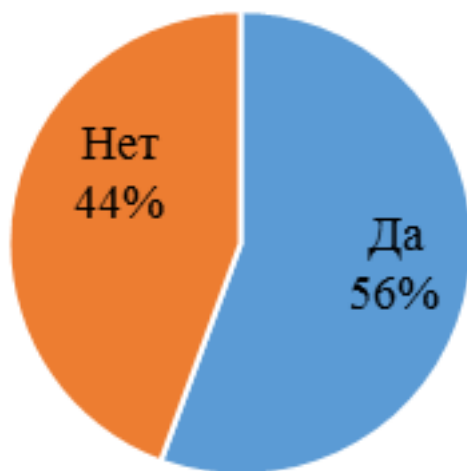


Рисунок 1. Оценка собственного здоровья, %

По результатам оценок собственного здоровья у студентов остаются серьезные проблемы. Первое место среди этих проблем занимают усталость (отметили 50% студентов), недомогания в лёгкой форме (26%), подавленное психологическое состояние (25%), головные боли (18%). Уровень простудных заболеваний (21%), заболеваний сердечно-сосудистой (14%) и пищеварительной системы (14%) не сбавляют свои масштабы уже долгий период.

Установлено, что вредных привычек (алкогольная, никотиновая зависимость) не имеют 92% опрошенных студентов. Больше половины (51,9%) из них считают своё питание разнообразным и регулярным.

Результаты мероприятий по улучшению здоровья отражены на рисунке 2 (рис. 2).



Рисунок 2. Меры по улучшению здоровья студентов

Итоги исследований показывают, что большинство студентов равнодушно к состоянию своего здоровья и заинтересованы вести здоровый образ жизни. Среди мер по поддержанию и улучшению собственного здоровья наравне с мерами, которые не требуют от студентов особых усилий (прием витаминов и времяпровождение на свежем воздухе), первое место выходят занятия физической культурой и спортом. Менее 30% студентов могут придерживаться регулярного и полноценного режима питания. Студенты, имеющие проблемы с органами пищеварения, чаще других стараются придерживаться диеты.

Курение и употребление спиртных напитков имеют большую популярность среди студентов. Большая часть опрошенных курильщиков заявляют, что выкуривают не больше половины пачки сигарет в день (70% курильщиков), а 30% выкуривает пачку и больше. Стало быть, сравнительно большее количество студентов имеют серьезную никотиновую зависимость [5].

Значительная часть студентов употребляют спиртные напитки. Тревожное состояние у 13% студентов, которые употребляют алкоголь более одного раза в неделю. Количество выпивающих ежедневно составляет 1%. Такое употребление крепких спиртных напитков молодыми людьми может привести к алкогольной зависимости [6].

По данным опроса, отображенного на рисунке 3 (рис. 3), студенты предпочитают пить пиво, игристое вино и вино.



Рис. 3. График часто употребляемых спиртных напитков среди студентов

Важнейшими запросами здорового образа жизни являются: физическая активность, правильное питание, комфортные условия труда (учебы) и быта, рациональный распорядок труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, применение разнообразных средств для улучшения и поддержания здоровья. Большинство этих запросов имеет субъективный характер, и их выполнение зависит только от самого человека. Проблема здорового образа жизни студентов НГАСУ является актуальной в любое время, в студенческой среде чувствуется нехватка знаний на эту тему, и многие из них испытывают нужду в получении соответствующих знаний. Настоящую помощь может оказать организация целевых программ, обращенных на информирование студентов об этой проблеме, укрепление здоровья студентов и организацию здорового образа жизни. Создание таких программ может рассматриваться как часть общей системы учебно-воспитательной работы в университете.

Список литературы:

1. «Здоровье студентов» <http://www.isras.ru/publ.html?id=2435>
2. Лебедев В.В. О работе ректората и студенческих общественных организаций Нижегородского государственного университета по оздоровлению студентов и пропаганде здорового образа жизни // Вестник ННГУ им. Н.И. Лобачевского. Серия Инновации в образовании. Выпуск 1(4). – Н. Новгород, Изд-во ННГУ. – 2003. – С.52-59.
3. Шереги Ф.Э. Харчева В.Г., Сериков В.В. Социология образования: прикладной аспект. – М., 1997. – 304 с.
4. Новак Е.С. Здоровье студенческой молодежи как социальная проблема // Вестник ВолГУ. – 2001. – Серия 7. Вып. 1. – С.125-132.
5. Жарова, А.В. Формирование здоровья студентов вузов: монография / А.В. Жарова; под ред. Г.Н. Гончаровой, Н.А. Горбач. – Красноярск, СибГТУ, 2006. – 108 с.

6. Ушакова Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования // Вестник Нижегородского университета им.Н.И.Лобачевского. – 2007. – № 4. – С.197-202.