

КРАСЬКО Д. В.

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Л. А. Лавринович, преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение. Здоровый образ жизни является общечеловеческой материальной и духовной ценностью общества. В последние годы о здоровом образе жизни говорится не только как о социальном феномене, но и как об определенном качестве личности. Несмотря на это, в настоящее время проблема здорового образа жизни личности изучена недостаточно, что и явилось причиной проведения исследований по данной теме.

Цель работы. Определить проблемы здорового образа жизни студентов.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение, педагогическое наблюдение); метод получения и анализа ретроспективной информации, опрос

Результаты и их обсуждение. Студенческая молодежь – будущие профессионалы, специалисты, прошедшие обучение по различным специальностям. Для эффективной работоспособности в профессиональной деятельности у студентов необходимо формировать основы здорового образа жизни в образовательных учреждениях.

Здоровье будущих специалистов имеет большое значение, поскольку им необходимо реализовать такие важные социальные функции общества, как интеллектуальные, нравственные, профессиональные, репродуктивные и т.д. Отношение к формированию здорового образа жизни у студентов включает в себя: ценностное отношение к здоровью; осознание приоритетности и необходимости сохранения и укрепления здоровья; создание мотивации и использование оздоровительных технологий в процессе обучения и на протяжении всей жизни.

В последние годы здоровый образ становится популярным. Молодежь заинтересована быть здоровой, физически развитой и красивой. В стране строятся спортивные комплексы, которые оборудуются современными тренажерами, также действуют различные кружки для детей и школьники. Здоровый образ жизни рекламируется в СМИ. В вузах и школах учащиеся привлекаются к дополнительным занятиям и различным состязаниям. Есть множество центров, которые проводят профилактические мероприятия по борьбе с вредными привычками.

Здоровый образ жизни означает определенную концепцию, которая направлена на улучшение и поддержание здоровья посредством правильного питания, физической активности, нравственного отношения и отказа от вредных привычек.

Выделяют следующие структурные компоненты здорового образа жизни: когнитивный, мотивационно-поведенческий, эмоциональный.

В основе содержания когнитивного компонента лежит знание человеком своего здоровья, осведомленность о роли здоровья в повседневной жизни, а также знание основных состояний и факторов, оказывающих положительное или отрицательное влияние на здоровье человека. А также определяет знания об основных факторах риска, включает понимание роли здорового образа жизни как основы жизни и долголетия.

В мотивационно-поведенческом компоненте определяющим будут являться особенности мотивирования здорового образа жизни, а также особенности поведения в области здоровья и степень увлеченности здоровым образом жизни.

Эмоциональный компонент содержит оптимальный уровень беспокойства человека о собственном здоровье, сопоставимость самооценки человека с психическим, физическим и социальным состоянием здоровья, а также умение оценивать собственное здоровье.

В настоящее время проводится много исследований, отражающих роль здорового образа жизни студенческой молодежи. В исследованиях, проводимых учеными со студентами в возрасте от 22 до 26 лет, была разработана анкета по компонентам ЗОЖ в которую было включено изучение наличия / отсутствия вредных привычек у студентов и оценка уровня физической активности. Анкета включала в себя оценку пищевых предпочтений, с расчетом профилактического индекса диеты. Результаты исследования были следующие. Категория «здоровье» находилась на первом месте в ценностных позициях у 48% студентов, при этом содержательный анализ показал, что в основе здоровья у большинства студентов (85%) лежит отсутствие вредных привычек. Студентами были выделены такие компоненты ЗОЖ как рациональное питание (73%), двигательная активность и закаливающие процедуры (65%), соблюдения правил личной гигиены (61%), контроль собственного состояния здоровья (58%). Практически не отмеченным фактором ЗОЖ у студентов оказался режим дня. Анализ факторов, неблагоприятно влияющих на здоровье, показал: 55 % студентов считают, что отрицательное влияние на здоровье оказывают несоблюдение основных компонентов ЗОЖ, 39% - неблагоприятная окружающая среда, 19% - некачественное медицинское обслуживание. В результате исследования мотивационно-поведенческого компонента: 18% студентов полагают, что ведут здоровый образ жизни, 74% ведут здоровый образ жизни, с пометкой «не в полном объеме», 8% не видит здоровый образ жизни. Эти данные показали, что не смотря на направленность студентов на здоровый образ жизни, фактические данные частично имеют расхожест с их поведением. Идеальную массу тела имеют 76 %, остальные 24% страдают избыточным весом тела. Большинство студентов не имеют регулярного правильного питания, которое не сбалансированно и характеризуется калорийной пищей, содержащей мало рыбных продуктов, овощей и фруктов. Низкий профилактический индекс диеты найден у 69% студентов. Анализ физической активности респондентов показал, что физическими упражнениями 2-3 раза в неделю увлекаются всего 35% студентов. В результате оценки эмоционального компонента в среднем 68% студентов удовлетворены состоянием своего здоровья, 13,4% имеют хронические заболевания и регулярно обращаются к врачу, 12,4 считают себя больными и при этом не подвергаются лечению, 6% считают, что не информированы о своем здоровье [1].

Также интересны результаты исследования Смоляковой И.Д. и Сидельниковой Т.А. [2], проводимые на студентах технического ВУЗа. С помощью опроса были выявлены составляющие ЗОЖ по мнению студентов: правильное питание, рациональный труд, закаливание, двигательная активность, личная гигиена, отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим и психогигиена. В результате исследования, было выявлено, что с более-менее частой регулярностью эти компоненты соблюдают 36,7% респондентов, иногда – 35,8%, очень редко или не соблюдают совсем – 25,5%. Рационально трудятся 41,1%, соблюдают режим питания – 34,9%, придерживаются суточного режима 22,3%, имеют регулярную двигательную активность 23%, знают основы психогигиены 18%, используют закаливание 23%, не имеют вредных привычек 13,6%, пользуются правилами личной гигиены 82% студентов. Недостаточное соблюдение компонентов здорового образа жизни отражается на состоянии студентов: 47,3% считают, что у них есть проблемы со здоровьем, 71% болели в течение последнего года, 62,9% оценивают свою дееспособность как среднюю и низкую. Почти половина студентов технического вуза считают, что у них имеются проблемы со здоровьем.

Заключение. Таким образом, проблема формирования у студентов основ здорового образа жизни на сегодняшний день является актуальной. Данные исследования, проводимые в настоящее время, дают нам неутешительную картину: основные компоненты здорового образа жизни с более-менее частой регулярностью соблюдают только 36% студентов. Некоторые студенты имеют вредные привычки, а практически все имеют нерегулярное питание и не соблюдают режим дня. Следовательно, целесообразным является разработка и внедрение программ по здоровому образу жизни в ВУЗы и пропаганда здорового образа жизни среди молодежи в целом.

Список цитируемых источников

1. Электронный ресурс: <http://oreluniver.ru/file/science/confs/2015/sport/publ.pdf> (Режим доступа 23.05.1016)
2. Электронный ресурс: <https://sibac.info/studconf/social/xlii/54137> (Режим доступа 22.06.2019)

ГАКАМСКАЯ А. А., гр. Л-10,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Н.В. Борисюк, старший преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Введение. Сердечно-сосудистые заболевания ежегодно уносят жизни 17 миллионов жителей планеты. В Республике Беларусь смертность от ССЗ последние годы колеблется от 740 до 800 случаев на 100 тысяч населения. В общей структуре смертности на долю этих заболеваний в стране приходится 53,8%. Среди сердечно-сосудистых заболеваний на первом месте находятся ишемическая болезнь сердца и цереброваскулярные заболевания.