

Габуева Луиза Гивиевна

старший преподаватель

Шапка Сергей Николаевич

канд. пед. наук, доцент

ГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный

педагогический институт»

г. Владикавказ, Республика Северная Осетия – Алания

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** на основании изучения отечественной литературы, посвященной вопросам формирования здорового образа жизни молодого поколения, в статье определены современные проблемы студенческой молодежи, связанные с необходимостью формирования здорового образа жизни и здоровьесберегающей культуры. Авторы пришли к выводу, что в современных социально-экономических условиях в процессе обучения в вузе необходимо создать условия для формирования в молодежной среде установок на здоровый образ жизни.*

***Ключевые слова:** культура здоровья, здоровьесбережение, студенты, образ жизни.*

Одним из главных направлений молодежной политики в современной России обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью. Негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет. Тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи.

Здоровый образ жизни во все времена был универсальной материальной и духовной ценностью общества. В последние годы здоровый образ жизни называют не только социальным явлением, но и об определенном качестве личности.

Студенты – это будущие профессионалы своего дела, специалисты своего дела, на которых общество, страна возлагают надежды. Именно поэтому важно формирование основ здорового образа жизни в образовательных учреждениях, формированию здорового образа жизни в качестве фундамента становления личности.

Студенческая молодежь относится к наименее социально защищенным группам населения, а специфика образовательного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студентов, показывает, что во время учебы в университете здоровье студентов не только не улучшается, но и в некоторых случаях ухудшается.

По данным различных авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер для укрепления своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей здоровье ставится ими на второе место после образования, вполне осознавая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда [2]. По словам Л.Н. Семченко, С.А. Батрымбетовой на втором курсе количество случаев заболевания увеличилось на 25%, на четвертом – на 44% [1]. С каждым годом количество студентов, распределенных в специальную медицинскую группу по состоянию здоровья, увеличивается.

Для снятия хронического стресса, подавления тревожности молодые люди достаточно легко прибегают к снятию стресса, «алкоголю», «курению», «приему психотропных препаратов».

Объектом исследования являются студенты Северо-Осетинского государственного педагогического института.

Предметом исследования – проблемы здорового образа жизни студентов вуза.

Целью нашего исследования является изучение отношения подростков к своему здоровью, сформированности представлений о здоровом образе жизни.

Для достижения поставленной цели мы провели анкетирование студентов Северо-Осетинского государственного педагогического института. Анонимное

анкетное обследование проводилось с участием 220 студентов ГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный педагогический институт».

На вопрос «Как Вы оцениваете свое здоровье?» 10,5% подростков ответили «отлично», 56,5% – «хорошо», 24,4% – «удовлетворительно», 6,1% – «плохо», 2,4% – «очень плохо». Интерпретация ответов, характеризующих показатели отношения подростков к своему здоровью, распределились следующим образом: большинство подростков (92,8%) признают здоровье как ценность. Имеет место безразличное отношение подростков (7,1%) к собственному здоровью.

Ответы на вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?» распределились следующим образом: 14,3% респондентов ответили «безусловно, да»; 35,7% – «скорее да, чем нет»; 42,8% – «скорее нет, чем да»; 7,1% – «безусловно, нет». Кроме того, подросткам предлагалось ответить на такие вопросы, как: «Занимаетесь ли Вы спортом?», «Делаете ли Вы утром физическую зарядку?», «Сколько времени Вы гуляете на улице?», «Правильно ли Вы питаетесь?», «Соблюдаете ли Вы режим труда и отдыха?» и др.

Подводя итоги, полученные по результатам обработки вопросов первого блока анкеты, мы сгруппировали подростков на три уровня.

К низкому уровню отнесли подростков, которым не хватало осознания важности здоровья и отмечают нежелание выполнять оздоровительные упражнения, заниматься спортом, правильно питаться. Идеи о здоровье и здоровом образе жизни не формируются.

У подростков, отнесенных к среднему уровню, отношения к здоровью как ценности недостаточно осознаны. Наблюдаются поверхностные представления о здоровье и здоровом образе жизни. Они периодически выполняют оздоровительные упражнения, стараются правильно питаться, проводить больше времени на свежем воздухе.

Подростков, которые рассматривают здоровье как ценность, проводят мероприятия, направленные на улучшение организма, определены нами к высокому уровню. Они сознательно и регулярно занимаются спортом, правильно

питаются, следуют режиму работы и отдыха. Имеют достаточно полную и достоверную информацию о здоровье и здоровом образе жизни.

Второй блок вопросов анкеты был направлен на изучение отношения подростков к курению, алкоголю, наркотикам, определению их уровня знаний о последствиях для здоровья человека, связанных с употреблением психоактивных веществ.

Особый интерес представляют результаты ответов подростков на вопрос об известных негативных последствиях курения и употребления алкоголя для здоровья человека. Наиболее распространенными ответами большинства подростков были следующие: «вредные для здоровья», «плохая кожа лица», «преждевременное старение», «частые болезни», «рак легких и т. д. Единичные ответы – «цирроз печени», «болезни сердца», «Отсутствие жизненных перспектив». Обратим внимание на то, что некоторые подростки затруднились с ответом на вопрос.

Подводя итоги второго блока вопросов вопросника, мы также распределили подростков по трем уровням.

Высокий уровень предполагал достаточную осведомленность подростков об этой проблеме; осознания вреда употребления наркотиков, табакокурения, алкоголя; наличие четких установок против употребления наркотиков, табака и алкоголя.

К промежуточному уровню мы отнесли подростков, разбирающихся в основных понятиях, знающих существующие опасности и последствия, связанные с употреблением наркотических и психотропных веществ, алкоголя и курения, но у них недостаточно сформированы антиалкогольные и антитабачные убеждений; периодически курят и употребляют алкоголь.

К низкому уровню отнесены подростки, плохо осведомленные о проблеме, имеющие поверхностное понимание негативного воздействия психоактивных, психотропных веществ на организм человека; систематически курящие; не имеющие четких убеждений в отношении использования психоактивных веществ.

Вопросы второго анкетирования были направлены на определение информационных потребностей в здоровье будущего учителя.

На вопрос об источниках получения информации о здоровом образе жизни порядка 83% студентов отметили три источника из предложенных вариантов – «от друзей, родителей», «на кафедрах вуза при изучении учебных дисциплин» и «средства массовой информации»; 11% – указали «от медицинских работников».

При этом второй вопрос анкеты был направлен на то, чтобы определить насколько студенты доверяют данным источникам информации. Ранжирование степени доверия источников определено следующим образом: на первом месте – друзья, родители; второе место – кафедры вуза; третье место средства массовой информации.

Для определения степени удовлетворенности студентов получаемыми знаниями на занятиях медико-биологического блока в анкету были включены вопросы: «На занятиях медико-биологического блока преподаватели используют приемлемые методы представления информации?»; «На занятиях медико-биологического блока преподаватели используют новые информационные технологии (обучающие компьютерные программы, Интернет-технологии и т. п.)?».

По результатам обработки ответов на эти вопросы, мы пришли к выводу, что студенты вполне удовлетворены теми методами и средствами представления информации на занятиях, которые применяют преподаватели: 75% – ответили положительно; 12% – не вполне удовлетворены; 8% -не удовлетворены; 5% затруднились с ответом.

Кроме того, мы смогли определить круг вопросов, по которым студенты испытывают потребность в дополнительной информации:

1. Основные группы факторов, формирующих здоровье.
2. Принципы рационального питания.
3. Понятие о рациональном режиме труда и отдыха.
4. Понятие о психологии здоровья.
5. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

6. Школьные факторы риска.

7. Профилактика респираторных инфекций: ОРЗ, ОРВИ, гриппа.

8. Профилактика неинфекционных заболеваний: сердечно-сосудистых, онкологических, болезней органов дыхания, ЖКТ.

9. Оказание первой медицинской помощи.

Полученные результаты исследования позволяют говорить о достаточном сформированном уровне представлений о здоровье и здоровом образе жизни у большинства подростков. В то же время присутствует недостаточное осознание ими значимости здоровья и недостаточно сформированные установки на ведение здорового образа жизни.

Основываясь на опыте исследований в области данной проблемы по формированию концепции здоровья и здорового образа жизни у подростков, можем выделить следующие условия, обеспечивающие эффективность данного процесса:

- наличие мотивации и активной позиции у подростков в здоровьесберегающей деятельности;
- осознание подростками ценностей здоровья и здорового образа жизни;
- внедрение образовательной и внеучебной деятельности в здоровьесберегающем направлении;
- обеспечение соответствия познавательного материала возрастным и индивидуальным особенностям подростков.

Существующая система образования должна быть комплексной и учитывать биологические, психофизические, экономические, экологические факторы, а также социальные условия, влияющие на здоровье студентов.

В современных социально-экономических условиях, в связи с негативными тенденциями в изменении показателей, характеризующих здоровье студентов, в процессе обучения в вузе необходимо создать условия для формирования в молодежной среде установок на здоровый образ жизни.

Большое значение в пропаганде здорового образа жизни отводится профилактическим программам по данной тематике, разрабатываемые при участии

преподавателей кафедры физического воспитания, организации здравоохранения и других специалистов. Ведется работа по профилактике вредных привычек в студенческой среде; ведутся дебаты о вреде наркотиков, курения, их вредном воздействии на здоровье и правовых последствиях употребления наркотических и психотропных веществ.

Здоровье будущих специалистов имеет большое значение, так как они должны реализовать такие важные общественно значимые функции общества, как интеллектуальную, нравственную, профессиональную, репродуктивную и др. Отношение к мероприятиям по формированию здорового образа жизни студентов включает в себя: приоритет к ценностному отношению к здоровью; осознание приоритета и необходимости сохранения и приумножения здоровья участников образовательного процесса; формирование мотивации и использование здоровьесберегающих технологий как в учебном процессе, так и на протяжении всей жизни.

Список литературы

1. Батрымбетова С.А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов: СГМУ, 2007. – С. 165–179.
2. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – С. 300–303.