

Ляпина Светлана Анатольевна

канд. биол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский

Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарева»

г. Саранск, Республика Мордовия

КОМПЕТЕНТНЫЙ ПОДХОД К ВОПРОСУ О ЗНАЧЕНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: проблемы поддержания здорового образа, соблюдение современных профилактических установок и рекомендаций имеются и среди студентов. Была проведена обзорная работа по оценке гигиенического режима студентов, проживающих в общежитии и дома. Соответственно были получены различные результаты, представленные в нашей статье.

Ключевые слова: проблема здоровья, образ жизни, физическая активность профилактика заболеваний, личная гигиена.

В период социальных преобразований происходит приспособление различных групп населения к реалиям общественной жизни, переоценка образа жизни и осознанного поддержания в хорошем состоянии собственного здоровья.

Для здоровья людей огромное значение имеет осуществление всего комплекса социальных мер: интенсивное жилищное строительство, улучшение условий труда и быта, увеличение государственной помощи семьям, развитие массовой физкультуры и спорта.

Комплексная программа профилактики заболеваний — это создание условий жизни и труда, факторов и обстоятельств, исключающих или снижающих возможность, а также своевременное выявление начальных симптомов болезней с последующим оздоровлением населения.

Материальное и санитарно-бытовое обеспечение населения не решает проблему здоровья. Остро встает вопрос о санитарно-гигиенической культуре, культуре питания и физического воспитания, образа жизни людей. Конечно, здоровье студента, как и всякого человека, зависит не только лишь от одной медицины. Важно, чтобы каждый человек чувствовал внимание к себе. Большую роль здесь играет развитие массового привлечения к физкультурному движению и соблюдение правил личной гигиены: строгое соблюдение распорядка дня, чередование умственного и физического труда, закаливание организма, гигиена питания и другие нормы и правила гигиены.

Объектом исследования являлись студенты Мордовского государственного университета им. Н.П. Огарева.

Студенты – это контингент, стремящийся к учебе, науке, технике, что забирает большое количество времени. В большинстве они полностью ограничивают себя от физических упражнений, а тем более от активных занятий спортом.

В последние годы резко увеличился процент заболеваний, в основе которых лежат малоподвижный образ жизни и отсутствие достаточной физической нагрузки [2]. Человеческий организм не может существовать без движений, без мышечной активности.

Была проведена работа по оценке гигиенического режима студентов, проживающих дома и в общежитии. Соответственно были получены результаты. По данным студенческой поликлиники был составлен статистический отчет заболеваемости студентов за определенный промежуток времени. Он показал, что среди контингента студентов встречаются как острые, так и хронические заболевания. С помощью анкетирования была установлена зависимость энергозатрат от распорядка дня студентов. Выяснилось, что у студентов проживающих в общежитии погрешности в диете, не рациональный распорядок дня, а соответственно и заболеваемость встречается чаще, чем у студентов проживающих дома. Хотя при анкетировании они отмечали, что до поступления в МГУ они болели не так часто. Значит, в возникновении заболеваний играет роль и такой фактор, как соблюдение правил гигиены. Так же было установлено, что среди заболевших только незначительное количество студентов занимается спортом, что имеет важное значение в резистентности организма.

Весной и осенью масса студентов заболевает различными простудными заболеваниями: ангиной, бронхитом, ОРЗ, воспаление легких, грипп. Однако в большинстве случаев медикам не удается установить связь между «гриппозными» заболеваниями и возбудителем гриппа — вирусом. Было установлено, что основной причиной всех этих «сезонных» заболеваний является охлаждение организма. Длительное воздействие холода на организм приводит к обострению хронических заболеваний. Возникает необходимость повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Мы говорим о закаливании — система мероприятий, позволяющая приспосабливаться к различным метеорологическим условиям [1].

Проанализировав исследование можно выявить основные причины возникновения инфекционных, простудных заболеваний среди студентов: снижение физической активности, высокие умственные нагрузки, нервное и эмоциональное напряжение, излишний вес, вредные привычки.

Поэтому для данного контингента студентов можно рекомендовать следующие комплексно-оздоровительные мероприятия. Во-первых, закаливание организма с использованием водных процедур. Далее — придерживаться определенному режиму дня, который соответствует общепринятым гигиеническим нормам и правилам. Для студентов так же рекомендовать ежедневные физические нагрузки и занятие спортом.

Чтобы быть здоровы, нужны собственные усилия: физические нагрузки, ограничение питания, закаливание.

Список литературы

- 1. Государственный доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения Республики Мордовия в 2019 году» / Упр. федер. службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Мордовия, Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Мордовия. Саранск, 2020. 157 с.
- 2. Министерство здравоохранения РФ [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://minzdrav.gov.ru/ (20.11.2020).