

Смолякова И.Д., Греева В.И., Старушкевич Т.И.

УРОВЕНЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Нами было проведено специальное исследование, которое преследовало следующие задачи:

1. Выявить процент студентов специальной медицинской группы которые регулярно используют основные компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ).
2. Определить уровень дееспособности студентов этой группы при их реальном способе и качестве жизни.
3. Установить основные факторы, способствующие формированию ЗОЖ студенческой молодежи в современных социально-экономических условиях, сложившихся в нашей стране.

Для решения этих задач нами было проанкетировано 68 студентов Одесского национального политехнического университета (ОНПУ), отнесенных к специальной медицинской группе. В результате выявлено следующее.

Учеба опрошенных студентов очень мало отвечает критериям рационального труда, а значит, не способствует укреплению и сохранению их здоровья.

Из общего числа 68 респондентов трудятся в меру своих возможностей регулярно 42, 98 %; очень редко – 2,45 % опрошенных.

Свой труд рационально чередуют с отдыхом всегда 36,29 %; очень редко или никогда – 12,60 % респондентов.

Всегда организуют в конце недели свой активный отдых соответственно 22,43 %; очень редко – 19,14 % респондентов.

В целом, по данным опроса, можно утверждать, что рационально трудятся регулярно только 32,62; иногда – 50,48 и очень редко – 16,90 % студентов.

Наши исследования показали, что калорийность дневного питания полностью соответствует энергетическим затратам только у 21,43 %.

Далеко не все студенты питаются регулярно 3-4 раза в сутки, а только лишь 32,86 %. Иногда это удается 41,43%; очень редко – 25,71 %.

В среднем рационально регулярно питаются 26,07 %; иногда (при случае) – 56,43 %; очень редко или фактически никогда – 17,5 % опрошенных.

Принимают пищу в одни и те же часы только 8,26 % опрошенных. Поднимаются и ложатся спать в одно и то же время регулярно 14,24 %; редко – 45,71 %. Полноценно спят 7-8 ч в сутки всегда – 12,42 %; редко – 34,71 % респондентов.

Обобщенно суточный режим выполняют регулярно 18,21 %; иногда – 51,07 % и очень редко – 30,72 % студентов.

Что касается личной гигиены, то здесь дела обстоят значительно лучше. Все ее основные правила регулярно соблюдают 62,85; очень редко – всего 3,64 % респондентов. Проблемы у студентов в основном с принятием теплого душа после тренировки.

Исследованиями установлено, что рациональная двигательная активность (РДА) большинства студентов очень далека от оптимальных норм. Регулярно занимаются утренней зарядкой 20,40 %; физическим воспитанием в объеме 4 ч в неделю менее половины опрошенного студенческого контингента – 34,96 %, оздоровительной тренировкой – 19,87 %; попутной тренировкой (ходьбой до вуза в сочетании с различными физическими упражнениями) – 26,29 %; выполняют физкультурные паузы в период учебы и работы – 7,58 %; физиологически обоснованный объем двигательной активности (8-10 ч в неделю) – 26,14 %.

В среднем все элементы РДА выполняют в своей практике более или менее регулярно – 18,34 %; очень редко – 46,82 % студентов.

Закаливание молодого организма во многом ограждает его от неблагоприятных воздействий различных метеорологических факторов. Кроме того, закаливающие процедуры способствуют повышению физической и умственной работоспособности, укрепляют здоровье, снижают заболеваемость.

Процедуры закаливания воздухом, солнцем, водой регулярно используют только 21,14 %; иногда – 40,48 %; очень редко – 38,38 % респондентов.

Студенческий труд и быт насыщены самыми различными стресс-факторами, постоянно вызывающими значительные психические напряжения, приво-

дящие к ухудшению функционального состояния ЦНС, а также невротическим расстройствам у студентов, количество которых с каждым годом увеличивается.

Регулярно антистрессовые мероприятия применяют 20,00; иногда – 40,96; не применяют – 39,04 % опрошенных нами студентов.

Важнейшим компонентом ЗОЖ студенческой молодежи является отказ от вредных привычек. Опрос выявил, что, к сожалению, далеко не все наши респонденты отказываются от этих пороков. Иногда курят 5,71; регулярно – 28,00 %. Употребляют алкогольные напитки достаточно часто 38,59; регулярно – 9,14 %.

Дееспособность студентов при их фактическом способе жизни оценивалась по показателям здоровья, заболеваемости и работоспособности.

В итоге в процессе исследования получены такие данные: 75,71 % студентов заявили, что у них есть проблемы со здоровьем; 62,86 % болели на протяжении последнего года хотя бы 1 раз; 72,86 % оценили свою работоспособность как среднюю и низкую.

Опрос студентов позволил выявить также факторы, которые в наибольшей степени, по их мнению, способствуют формированию здорового образа жизни в студенческие годы. К ним 25,45 % студентов отнесли материальный достаток; 16,89 – занятия физическим воспитанием и спортом; 21,11 – положительные примеры; 15,00 % – организацию быта в общежитии (для тех, кто живет в общежитии).

На основе проведенных исследований можно сделать такие выводы:

Здоровый образ жизни не стал нормой для большинства студентов ОНПУ, отнесенных к специальной медицинской группе. Низкое качество ЗОЖ негативно сказывается на дееспособности: состоянии здоровья, устойчивости к заболеваниям, работоспособности.

Наше исследование показывает, что забота о здоровье и будущем нашей студенческой молодежи требует принятия неотложных действенных мер по созданию условий для приобщения их к ЗОЖ, для разработки и внедрения которых необходимы совместные значительные усилия администрации и всех педагогических коллективов вуза и в первую очередь самих студентов.