

3. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта. – М.: ФиС, 2008. – 41 с.
4. Серова Л.К. Психология личности спортсмена. – М.: АсТ, 2013. – 116 с.
5. Дубровский В.И. Спортивная физиология. - М.: Владос, 2009.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ К ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ

Шахназарян К.Р., Линькова Н.А.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, Россия

Как наука о здоровье гигиена находит все возможности для своего развития во многих странах, в том числе и в России, так как наше государство берет на себя заботу об охране и постоянном улучшении здоровья всего населения. Личная гигиена—совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека [1; с. 98, 3; с. 123].

Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также к приготовлению пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела.

Гигиенические навыки в жизни каждого студента играют очень важную роль. В них залог сохранения здоровья, гигиена — неотъемлемая часть качества жизни. Выпускнику вуза кроме личностных и профессиональных качеств необходимо иметь крепкое здоровье и физическую подготовленность. Главную роль в решении этой задачи играет формирование у студентов здорового образа

жизни [1; с. 98, 2; с. 81, 4; с. 75, 5; с. 97, 6; с. 98,7; с. 391].

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, терморегуляция и др [2; с. 81, 3; с. 123]. Личная гигиена имеет особое значение в жизнедеятельности человека для сохранения и укрепления здоровья как элемента здорового образа жизни.

Личная гигиена учащейся молодежи включает в себя, в первую очередь, уход за собственным телом и полостью рта, применение навыков гигиены по снижению риска инфекционных заболеваний. Выполнение требований личной гигиены имеет не только индивидуальное, но и социальное значение, так как пренебрежение ими может привести к распространению заболеваний в коллективе [1; с. 98, 3; с. 123]. Таким образом, является важным проанализировать отношение студентов к личной гигиене.

Цель исследования: изучение отношения студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) к личной гигиене.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние здоровья студентов УрГУПС
2. Выяснить информативность студентов о роли личной гигиены.
3. Определить навыки по применению личной гигиены студентов в их повседневной жизни.

Методика и организация исследования: анализ современных источников, опрос и анкетирование студентов Уральского государственного университета путей сообщения. Вопросы для анкеты были составлены нами исходя из цели и задач исследования. В анкетировании приняли участие 50 студентов УрГУПС с 1 по 3 курсы (юноши и девушки) в возрасте 18-22 года.

Результаты и их обсуждение. Результаты медицинского осмотра показали, что практически половина студентов (46%) имеют различные хронические заболевания, к числу которых есть заболевания желудочно-

кишечного тракта (28 %), заболевания органов дыхания (19 %), заболевания сердечно-сосудистой системы (7 %). Помимо этого, студенты (38 %) регулярно обращаются за помощью к врачу 3-4 раза в течение семестра с жалобами на простудные заболевания, на тошноту и рвоту, на острую боль в желудке и кишечнике. Таким образом, наблюдаются определенные проблемы в состоянии здоровья студентов, что может зависеть от образа их жизни, в том числе и от их отношения к личной гигиене.

В первую очередь, было выяснено, хорошо ли студенты информированы о роли личной гигиены в поддержании собственного здоровья. Определено, что не все студенты знают о развитии возможных заболеваний при не соблюдении основ гигиены. Так при ответе на вопрос «Можно ли заразиться кишечными инфекциями через грязные руки?», выяснено, что все-таки 10 % респондентов не дали конкретный ответ, но при этом большинство студентов (90 %) уверены, что грязные руки могут быть причиной распространения инфекции. Данные ответы нас насторожили, так как о роли чистоты рук обычно говорят детям уже в раннем возрасте. По нашему мнению 10 % студентов попадают в группу риска и нуждаются в теоретической подготовке по данному вопросу [1; с. 102, 5; с. 102, 6; с. 98].

Особое значение в сохранении здоровья человека имеет уход за полостью рта. Известно, что зубную щетку нужно менять один раз в три месяца. В результате опроса было определено, что чуть больше половины респондентов (51 %) придерживаются этого правила, но все-таки 5 % опрошенных меняют щетку один раз в шесть месяцев, а 1 % респондентов только один раз в год. В таком случае, 6 % опрошенных студентов имеют риск различного рода заболеваний не только полости рта, а так же зависящих от ее гигиены [3; с. 127]. Кроме того, меньше половины респондентов (42 %) чистят зубы на ночь, остальные считают, что это не обязательно.

Интересным, на наш взгляд, был вопрос о защитных мерах, таких как, предохранение кожи от ожогов, обморожения, травм. Выяснено, что больше половины опрошенных студентов (56 %) даже никогда не задумывались об

этом. Данная категория молодых людей не считает необходимостью использовать перчатки в особых случаях, в повседневной жизни достаточно вымыть руки с мылом, но при этом, не всегда эта процедура может ликвидировать всех микробов с поверхности кожи [3; с. 127]. Интересно, что 32 % респондентов считают, что лучше пользоваться антисептическими салфетками, чем мыть руки с мылом. На наш взгляд, порой студенты не имеют другой возможности ухода за гигиеной рук и салфетки в данном случае защищают от микробов.

Дальнейший опрос показал, около половины студентов (49 %) не придают большого значения необходимой чистоте одежды и обуви, что может способствовать переносу инфекции и развитию заболевания. Кроме того, не придается большого значения смене постельного белья, около половины респондентов (48 %) меняют его только один раз в месяц, при этом известно, белье нужно менять один раз в неделю в жаркое время года и два раза в холодное [3; с. 128]. Необходимо дать студентам определенные знания в этой области.

Выводы по проведенным исследованиям. Анализ современных источников показал, что личная гигиена человека как наука представляет собой очень широкое понятие, охватывающее практически все стороны жизни. Задачей гигиены является создание наиболее благоприятных условий для нормального функционирования организма, для полного расцвета физических и духовных сил человека, для высокопроизводительного труда.

Анкетирование выявило, что большинство опрошенных студентов Уральского государственного университета путей сообщения выполняют требования по собственной гигиене. Но при этом, есть категория студентов, не придающая особого значения для снижения риска заболеваний, причинами которых может быть не достаточный уход за собственной чистотой и не применение мер по защите от инфекций. Для повышения уровня здоровья и качества жизни учащейся молодежи, необходимо повышать мотивацию в дальнейшем развитии и совершенствовании навыков по применению элементов

личной гигиены. С этой целью, весьма актуальны теоретические занятия в данной области здорового образа жизни студентов.

Список литературы

1. Бароненко В.А., Раппопорт Л.А. Культура здорового студента: учеб. пособие / Под ред. В.А. Бароненко, Екатеринбург: ГОУ ВПО «УГТУ-УПИ», 2003. Гл. 8. С. 98-162.
2. Безруких Н.А. Об актуальности формирования установки студентов на здоровый образ жизни // Вестник Саратовского госагроуниверситета им. Н.И. Вавилова. – 2006. – № 4. – С. 81–85.
3. Глиненко В.М. Основные гигиены и экологии человека: учеб.-методическое пособие / В.М.Глиненко, В.А.Лакшин, С.А.Полиевский и др. М.: МГМСУ, 2011. Гл.7. С. 64-120; Гл. 8. С. 123-137.
4. Клушина Н.П., Соломонов В.А. Исследование ценностного отношения к здоровью у студентов вузов // Вестник Северо-Кавказского государственного технического университета. – 2009. – № 2 (19). – С. 75–79.
5. Меньш Е.А. Формирование ценностного отношения студентов к здоровью в процессе межкультурной коммуникации // Вестник Тюменского государственного университета. – 2009. – № 5. – С. 97–105.
6. Паначев В. Д. Исследование факторов ЗОЖ студентов / В. Д. Паначев // Социологические исследования. – 2004. – №11. – С. 98–99.
7. Плаксина О.А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов педагогических специальностей университет // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – № 13. – С. 391–396.

ЗДОРОВЬЕ КАК СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКАЯ ПАРАДИГМА

Шейко Г.А., Шершукова Е.П.

Стерлитамакский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Башкирский государственный университет», г. Стерлитамак, Россия

Еще Артур Шопенгауэр сказал: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного