

присмотром врачей. Лучше есть все, но в меру и не пренебрегать физическими упражнениями.

Библиографический список

1. Похудение. Легкий способ похудеть [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://pohudenie3000.narod.ru>
2. Активный комплекс снижения веса [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.slimcode.ru>
3. Здоровый образ жизни: питание [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://eko-jizn.ru>

В. В. Буслович, О. А. Созонова, Н. В. Третьякова

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРОВ, ОКАЗЫВАЮЩИХ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Факторы риска определяются как сочетание условий, агентов. Как определенное физиологическое состояние, образ жизни, значительно увеличивающий подверженность той или иной болезни, повышающий вероятность утраты здоровья, возникновения рецидива болезней. В целом механизм их влияния на организм заключается в снижении резистентности, нарушении развития, облегчении возникновения болезней под воздействием причинных агентов.

Проводилось интервьюирование с целью выявления факторов оказывающих негативное влияние на здоровье современного студента, с

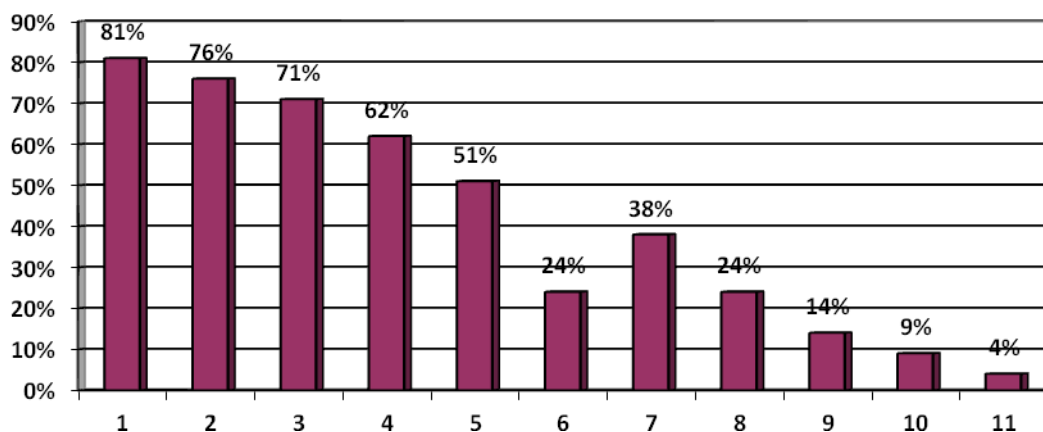
помощью анкетирования, студентами факультета физической культуры, группы ФКф-508.

В интервьюировании приняло участие 21 человек.

Они акцентировали большее внимание на вредных привычках человека (81%). После чего следует - не соблюдение режима дня (71%) и плохое питание (76%). Отчего и появляются у студентов нервные срывы, бессонница и прочие заболевания связанные с нервной системой. Еще студенты подчеркнули, что на здоровье влияют и факторы окружающей среды (62%), такие как заводы, автомобили и перепад температуры воздуха. Также, они считают не маловажным фактором – плохо отремонтированные, не проветриваемые кабинеты (38%), в которых занимается студент в ВУЗЕ, в котором он проводит половину своего дня. Еще студенты выявили, что плохие условия жизни(38%) и проживание в общежитиях(38%) приводят к гиподинамии студентов, заболеваниям грибка из-за антисанитарии и неотапливаемости комнат.

Из-за неудобного расписания занятий и большой нагрузки невозможно совмещать учебу и работу (38%), это приводит к тому, что студенты, которые учатся на внебюджетной основе, не в сила оплачивать за свое обучение самостоятельно, некоторые иногородние студенты опаздывают на учебу. Это все приводит к стрессу(76%). Так же влияет и ночная жизнь студента на его здоровье(81%), а это: различные клубы - так называемые в кругу молодежи «тусовки», отсутствие сна и отдыха, не защищенная, беспорядочная половая жизнь(4%).

Процентное соотношение факторов оказывающих негативное влияние на здоровье современного студента представлено на рис.1.



1. Курение, алкоголь. 2. Неправильное питание, стресс. 3. Режим дня.
 4. Фактор окружающей среды. 5. Наркотики. 6. Гиподинамия.
 7. Плохие условия жизни, социальные факторы. 8. Гигиена.
 9. Семейные отношения, газированные напитки. 10. Географическое положение.
 11. Незащищенный половой секс.

Рис.1. Факторы, оказывающие негативное влияние на здоровье современного студента

Выявленные факторы риска позволяют сделать заключение, что индивидуальное здоровье зависит от самого студента. И эти факторы риска стоит рассматривать как направление деятельности, работая по которым, можно переломить тенденцию к снижению уровня здоровья студентов.

Ю. И. Варава, В. С. Болотов

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

«Облик мира изменился. Уже не сила мускулов выполняет работу и обороняет от врага, не сила мускулов вырывает у земли, у моря и лесов владычество, благосостояние и безопасность. Закабаленный раб – машина!