

Нами были выделены многие факторы, которые определяют состояние здоровья студенческой молодежи. Мы установили и перечислили мероприятия, проводимые в высших учебных заведениях.

В итоге мы можем сделать вывод, что широкая работа, проводимая учебными заведениями по пропаганде здорового образа жизни среди молодежи, показывает равнодушное отношение к данной проблеме не только со стороны преподавателей и студентов, а также Правительства нашей страны.

#### *Список литературы*

1. Агаларова Л.С. Роль врача общей практики в формировании здорового образа жизни // *Здравоохранение Российской Федерации*. 2006. № 4. С. 44-47.

2. Гендин А.М. Условия и факторы формирования здорового образа жизни учащейся молодёжи в современных условиях / А.М. Гендин, М.И. Сергеев, В.И. Усаков и др. – Красноярск: РИО КГПУ, 2004. 228 с.

**Николаенко Е.А., Марчук С.А.**

Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург

### **Отношение к здоровью и здоровому образу жизни студентов железнодорожного вуза**

По данным многочисленных исследований состояние здоровья молодежи характеризуется низким уровнем здоровья; ростом заболеваний. Одной из основных причин нарушений здоровья молодежи является их модель поведения, связанная с образом жизни [1]. Большое значение приобретают такие негативные факторы, связанные со здоровьем, как низкая двигательная активность, нарушение питания, курение, алкоголь и др. составляющих здоровый образ жизни.

Поиск эффективных методов укрепления здоровья и формирования личностных установок на здоровьесберегающее поведение приобретают особую актуальность.

Проблемы в вопросах ценностных ориентаций на здоровый образ жизни определило актуальность нашей работы по изучению мотивационного отношения студентов к здоровому образу жизни.

Мотивация – это побуждение, вызывающее активность организма и определяющее направленность этой активности. Важно правильное понимание собственной индивидуальной роли в формировании здоровья на основе индивидуального формирования своего здорового образа жизни.

В последние годы повысилось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества здоровьем специалистов, выпускаемых высшими учебными заведениями, роста заболеваемости в период обучения, последующим снижением работоспособности.

Анализируя здоровье студентов нашего университета, мы пришли к выводу, что оно мало чем отличается от имеющихся данных, представленных другими авторами в связи, с чем целью нашей работы явилось выявление отношения студентов к собственному здоровью и ведению здорового образа жизни.

С целью выявления отношения студентов к собственному здоровью и ЗОЖ была сформирована группа добровольцев в количестве 60 человек из них 27 юношей и 33 девушки в возрасте 18-20 лет.

Исследование проводилось с помощью анкетирования. Анкета состояла из 15 вопросов, включающих отношение к режиму питания, режиму дня, двигательной активности, к вредным привычкам, к профилактике заболеваний, к личной гигиене.

На вопросы, связанные с рациональным питанием, где одним из важных факторов является его режим, получены следующие результаты: соблюдают режим питания 10%, не соблюдают – 30%, иногда – 60%.

Большое значение для здоровья и физического развития студентов имеет режим дня. Который включает четкий распорядок дня, в нем должно быть отведено время, необходимое для учебы, домашние дела, посещение кино, театра, занятия спортом, водные процедуры, прием пищи, сон.

По результатам исследования каждый второй студент не придерживается режима дня: соблюдают – 10%, не соблюдают – 60%, иногда – 30%.

Двигательная активность наиболее эффективное средство сохранения здоровья, непременной ее составляющей являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

Проведенное исследование позволило выявить недостаточную двигательную активность студентов: утреннюю зарядку из опрошенных делают всего – 15%, не делают – 85%. Занимаются физической культурой на учебных занятиях, что составляет 4 академических часа в неделю – 60%, не систематически – 40%. Занятия физической культурой составляют всего 14% от нормы двигательной активности человека недельного двигательного режима, в связи, с чем большое значение приобретают дополнительные занятия во внеучебное время. Анкетирование показало, что занимаются физической культурой дополнительно помимо учебных занятий всего 36%.

Не смотря на большое значение физической культуры в сохранении здоровья, к сожалению, для 70% опрошенных студентов она не является главным фактором для здорового образа жизни и только 30% считают, что является.

Вредные привычки пагубно влияют на трудоспособность человека, курение табака является самой распространенной вредной привычкой среди молодежи. Положительным фактом является, то, что большинство опрошенных студентов – 70 % не имеют вредных привычек, однако 30% – имеют. Студенты, имеющие вредные привычки на вопрос «Хотели бы Вы избавиться от вредных привычек» ответили следующим образом: 20% ответили, что желают избавиться, но не знают, как это сделать, 10% – не считают, так как это им не мешает.

Хронические заболевания влияют на качество жизни человека. В связи, с чем студентам были заданы вопросы о наличии у них хронических заболеваний. Выявлено, что 40% имеют хронические заболевания, 60% – не имеют.

Личная гигиена должна являться неотъемлемой частью в жизни каждого человека, она способствует также профилактике заболеваний, сохранению

здоровья, обеспечению оптимальных условий существования. Личная гигиена включает в себя рациональный суточный режим; уход за телом и полостью рта; отказ от вредных привычек. Выполнение требований личной гигиены имеет не только индивидуальное, но и социальное значение, т.к. пренебрежение ими может привести к распространению заболеваний в коллективе. Опрос показал, что свою личную гигиену на максимальную оценку оценили 85% студенты, на низкую оценку – 15%.

Заболеваемость важный показатель состояния общественного здоровья, характеризующий распространенность и динамику. Из проведенного опроса можно отметить, что болеют раз в год или меньше – 45%, 2 раза в год – 40%, чаще, чем 2 раза в год – 15%.

Чтобы понять, насколько студенты оценивают собственный образ жизни, был задан вопрос о том, считают ли они, что ведут здоровый образ жизни. Хотелось бы отметить, что студенты весьма самокритично ответили на данный вопрос: 85% оценили свой образ жизни на низкую оценку и только 15% – на высокую.

В результате проведенного анкетирования можно заключить, что знания студентов о здоровом образе жизни не совпадают с их реальным стилем жизни. Фактически, ценностное отношение к здоровью, у студентов является недостаточно осознанным и находится в процессе формирования.

Для формирования мотивации здорового образа жизни необходимо создание определенных условий.

Во-первых, начиная с первого курса обучения в вузе проводить информирование студентов о ЗОЖ.

Во-вторых, проводить пропаганду гигиенических знаний и здорового образа жизни, на протяжении всего периода обучения.

В-третьих, повышение мотивационных ценностей ЗОЖ видится в проведении проблемных семинаров, лекций, тематических конференций, просмотре и обсуждении научных, и документальных фильмов по ЗОЖ.

В-четвертых, образовательный процесс по физическому воспитанию необходимо организовать таким образом, что бы у студентов был свободный доступ к спортивным площадкам и спортзалам, свободный выбор форм и видов занятий для проявления творческой индивидуальности и полноценной самореализации.

#### *Список литературы*

1. Макеев Н.И. Социально-гигиеническое исследование здоровьесберегающего поведения подростков 15–17 лет: автореф. дисс. на соис. уч. ст. канд. мед. наук. Москва, 2010. 22 с.

**Ольбрехт П.С.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Образ жизни студентов и его влияние на здоровье**

Одной из приоритетных задач в современном российском обществе является необходимость повышения уровня здоровья нации в целом. Решить ее возможно, только обратив пристальное внимание на здоровье молодого поколения школьников и студентов.

Вместе с тем, социально-экономическая напряженность, существующая в современном обществе, негативно влияет на все сферы жизни российского общества, представляя угрозу для нормальной жизнедеятельности человека.

В настоящее время наблюдается увеличение количества студентов, страдающих самыми различными хроническими приобретенными заболеваниями. Немаловажной причиной неблагополучия здоровья современных детей и юношества является недооценка значения здорового образа жизни в деле формирования физического и духовного здоровья, воспитания личности.

Здоровье человека зависит от нескольких составляющих:

- наследственность – 20%;
- окружающая среда – 20%;
- уровень медицинской помощи – 10%;