

ФАКТОРЫ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Здоровье и здоровый образ жизни – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Однако российские студенты не рассматривают свое здоровье как капитал, который нужно сохранять и преумножать, дабы в перспективе он принес свои дивиденды. Молодые люди довольно уверенно ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных ценностей и приоритетов, но при этом, как показывают социологические исследования, они не предпринимают должных мер к сохранению и приращению этого капитала.

Среди мер по поддержанию собственного здоровья, лидирующие позиции занимают занятия физической культурой и спортом. Однако занятия различными видами спорта, поддержание своей физической формы не являются распространенными способами поддержания своего здоровья среди студентов. Менее трети студентов имеют возможность поддерживать регулярный и полноценный режим питания. При этом студенты, имеющие жалобы на органы пищеварения, чаще остальных студентов стараются соблюдать диету. Они реже остальных отмечают, что могут иметь регулярное и качественное питание.

Важным фактором формирования здоровья студентов и характеристикой их образа жизни является организация питания. Питание студентов не отличается особой рациональностью и сбалансированностью. Половина студентов питается два раза в течение суток. Еще 5% потребляют пищу один раз в день. Эти студенты представляют группу риска по заболеваниям пищеварительной системы.

Организация досуга. Существуют три досуговые сферы, в которых студенты наиболее активны: посещение спортивных и оздоровительных центров; кафе и баров; кинотеатров, театров, дискотек. Самым популярным видом досуга у студентов остаются посещения кинотеатров и концертных залов – чуть более половины студентов посещают их с регулярностью один раз в месяц. Второе место в этом рейтинге делят, с одной стороны, такие пассивные виды времяпрепровождения, как кафе и бары (31% посещает один раз в месяц, а 29% – один-два раза в неделю), частое посещение которых оказывает только пагубное влияние на организм любого человека, с другой стороны, почти треть студентов предпочитают активный отдых. Они хотя бы один раз в месяц отдыхают на природе, ходят в турпоходы. На третьем месте по популярности – посещение спортивных и оздоровительных центров.

Конечно, каждый студент знает, какое губительное воздействие на организм оказывает употребление табака и спиртных напитков. Тем не менее, практика курения и употребления спиртных напитков довольно широко распространены в студенческой среде. Поэтому отношение студентов к курению и алкоголю важно при оцен-

ке их образа жизни. Декларируемое отношение к курению в студенческой среде вполне укладывается в рамки нормативной модели, согласно которой курение представляется вредной привычкой, опасной для здоровья. Так, 80% студентов заявляют, что они не курят. Можно предположить, что реальное число курильщиков несколько больше, так как некоторые могут скрывать факт своего курения, а некоторые студенты, нерегулярно прибегающие к подобным практикам (например, только на вечеринках, в дружеских компаниях), также могут относить себя к числу некурящих. Те, кто выкуривает пачку и больше, составляют 30% от числа курящих студентов. Таким образом, относительно большое число студентов испытывают серьезную зависимость от курения, хотя следует учитывать фактор преуменьшения числа выкуриваемых в день сигарет. Подавляющее большинство студентов – три четверти – выпивают, причем в большинстве своем несколько раз в месяц. Группу риска составляют 13% студентов, для которых частота употребления алкоголя составляет более одного раза в неделю. Однако число тех, кто выпивает каждый день, незначительно и составляет 1%. Причем, как и в отношении курения, следует учитывать фактор преуменьшения количества употребляемого алкоголя, эта цифра, очевидно, является более значимой. Важно отметить, правда, что почти четверть студентов заявляют, что вообще не пробовали спиртные напитки.

Основные требования здорового образа жизни – двигательная активность, рациональное питание, комфортные условия труда (учебы) и быта, рациональный режим труда и отдыха, оптимальная физическая нагрузка, отказ от вредных привычек, нормальная интимная жизнь, использование традиционных и нетрадиционных средств оздоровления.

Библиографический список

1. <http://www.minzdrav-health.ru>
2. Лебедев В.В. О работе ректората и студенческих общественных организаций Нижегородского государственного университета по оздоровлению студентов и пропаганде здорового образа жизни // Вестник ННГУ им. Н.И. Лобачевского. Серия Инновации в образовании. Выпуск 1(4). – Н. Новгород, Изд-во ННГУ. – 2003.
3. Шереги Ф.Э. Харчева В.Г., Сериков В.В.

Табуева Н.А, Комлева С.В.

Российский государственный
профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО ПОКОЛЕНИЯ

Аннотация. Высокие темпы развития современного общества предъявляют более усиленные требования к здоровью людей, и особенно молодых специалистов. Поэтому проблема здоровьесбережения студентов в настоящее время становится все более актуальной.

Ключевые слова. Здоровьесбережение, студенты