

Анализ анкеты «Ступени развития» Ирины К.



Список литературы

1. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка / М.И. Лисина. - М.: Сфера, 2009. - 482 с.

2. Шипицына Л.М. Азбука общения: развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками / Л.М. Шипицына. Омск: Омскиздат, 1996. - 620 с.

**Секция «Актуальные вопросы здорового образа жизни»,
научный руководитель – Прокопенко Л.А., канд. пед. наук, доцент, профессор РАЕ**

**ФАКТОРЫ РИСКА ЗДОРОВЬЯ В САМООЦЕНКЕ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Величко А.С., Прокопенко Л.А.

Технический институт (филиал) ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет», Нерюнгри, Россия

Высокий уровень состояния здоровья и качества жизни населения Российской Федерации являются стратегической целью нашего общества. Не случайно в Послании Президента РФ от 12 ноября 2009 года Федеральному собранию указывается на необходимость создания условий для укрепления здоровья населения РФ и формирования у него здорового образа жизни (ЗОЖ). Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закалывающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять психическое и физическое здоровье.

Наиболее однородной и по возрасту, и по социальным характеристикам частью молодежи являются студенты, основным видом деятельности которых, определяющим все существующие черты их образа жизни, является учеба, подготовка к будущей трудовой жизни. Состояние здоровья студенческой молодежи, на плечи которой в ближайшем будущем ляжет ответственность за судьбу России, можно считать одним из важнейших параметров, определяющих социальное благополучие общества.

Рассматривая соблюдение основ здорового образа жизни в самооценке студентов, следует отметить, что ЗОЖ представлен как основной фактор формирования сознательно-оценочного мнения студенческой молодежи в процессе их обучения в вузе [1].

И, прежде всего, нам хотелось бы выяснить из мнения студентов, каковы факторы риска здоровья, и какие факторы они рассматривают наиболее предпочтительными для укрепления и сохранения своего здоровья. Задачи исследования: 1) выявить факторы, негативно влияющие на состояние здоровья студентов; 2) изучить, на сколько действенно студенты соблюдают факторы ЗОЖ; 3) определить, что мешает и что необходимо для поддержания ЗОЖ. Объект

исследования: здоровый образ жизни студентов. Предмет исследования: факторы здоровья студентов. Исследование, приведенное в данной работе, проводилось среди студентов 1-3 курсов, в количестве 153 человека, из них 73 юноши и 80 девушек.

С целью определения субъективного отношения студентов к здоровью был задан вопрос: «Удовлетворены ли вы состоянием своего здоровья?» и предложено 4 варианта ответов.

Результаты опроса свидетельствуют, что большинство студентов ответили: «Да, вполне удовлетворен» - 41,8%. В категории «Скорее да, чем нет» также оказалось большое количество молодых людей - 34,3%. Среди тех, кто ответил на вопрос: «Скорее нет, чем да» - 18,3% респондентов и «Не удовлетворены» состоянием своего здоровья - 5,8% опрошенных.

Из ответов видно, что 3/4 студентов удовлетворены состоянием своего здоровья, и 1/4 часть опрошенных самокритичны к нему.

Дальше необходимо было выяснить мнение студентов о том, какие факторы негативно влияют на состояние их здоровья. Мы получили следующие ответы. Студенты выделяют наиболее негативные факторы, влияющие на состояние их здоровья, такие как: 1 - нарушение режима труда и отдыха (14,9%), 2 – нарушение режима питания (13,8%), 3 – напряженность учебного труда (11,4%), 4 – неполноценное питание (11,4%). Следует отметить такие факторы, как холодные климатические условия Севера и стрессовые ситуации (по 8,5% ответов), которые являются существенными для воздействия на состояние их здоровья, а также недостаток двигательной активности (7,4%) и вредные привычки (5,4%). К числу незначительных негативных факторов студенты отнесли конфликты с окружающими, плохие материально-бытовые условия, предрасположенность к наследственным заболеваниям и низкое качество медицинской помощи.

Анализируя ответы студентов, следует отметить, что «нарушение режима труда и отдыха», «нарушение режима питания», «неполноценное питание», «недостаток двигательной активности» и «вредные привычки» - факторы, которые зависят от их самостоятельного соблюдения. Следовательно, напрашивается вывод, что студенты не умеют рационально

организовывать свой образ жизни. В то же время наше внимание привлекли факторы, отмеченные студентами, как наиболее вредные: напряженность учебного труда, холодные климатические условия Севера и стрессовые ситуации. В этой связи необходимо подумать над составлением действенных оздоровительных программ.

Рассмотрим, на сколько активно студенты соблюдают факторы ЗОЖ, используя пятибалльную шкалу. Анализ полученных результатов показал, что большинство студентов, оценили закалывание на ноль и один балл – 57,7% опрошенных, что свидетельствует об отсутствии и недостатке важного оздоравливающего эффекта для организма, особенно в условиях Севера. Оценка студентами на 3 балла таких факторов, как режим труда и отдыха – 32,02% ответов, полноценное питание – 33,3%, двигательная активность – 30,07%,

хорошая организация сна – 30,07% говорит о том, что только третья часть опрашиваемых действительно относится к ЗОЖ. Следует отметить, что большинство студентов, соблюдают личную гигиену – 91,5%, а отказ от вредных привычек отметили 45,1% респондентов, оценив их на четыре и пять баллов.

Так же следовало выяснить причины невнимания к поддержанию здорового образа жизни. Оказалось, что студентам не хватает времени на ведение ЗОЖ – 56,7% ответов. Вместе с тем отсутствие необходимого упорства и воли так же является важной причиной невнимания к ЗОЖ – 40,4% ответов. И только 2,8% ответов студентов показывают, что недостаток знаний влияет на ведение здорового образа жизни.

Определим факторы, наиболее предпочтительные для улучшения и сохранения своего здоровья (рис.1).

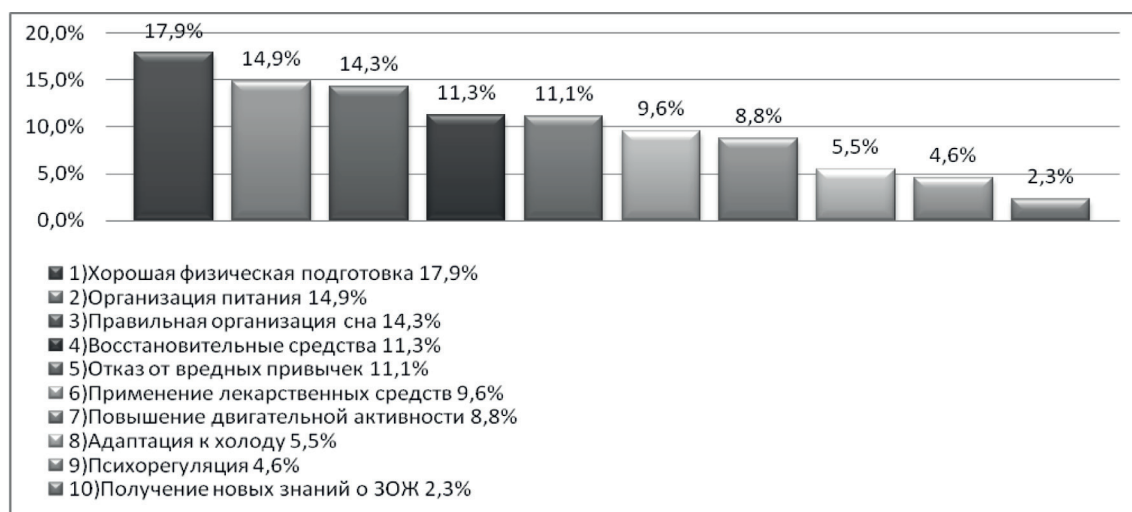


Рис.1. Факторы наиболее предпочтительные для улучшения и сохранения здоровья.

Из диаграммы видно, что для улучшения своего здоровья, студенты считают важными факторами - хорошую физическую подготовку, организацию питания, правильную организацию сна, восстановительные средства, отказ от вредных привычек, адаптацию к холоду. На получение новых знаний о ЗОЖ указали только 2,3% опрошенных.

Результаты опроса показали, что студенты, признают значимость здорового образа жизни и выделяют такие факторы, как нарушение режима труда и отдыха, нарушение режима питания, напряженность учебного труда, неполноценное питание, которые оказывают негативное влияние на их здоровье, являясь факторами риска. В то же время они недостаточно действительно соблюдают оздоровительные факторы. Ранжируя средства для улучшения и сохранения своего здоровья, студенты отдают предпочтение хорошей физической подготовке, организации питания и сна. Наименее значимым для них является получение новых знаний. Следовательно, студенты считают, что имеют достаточно знаний для ведения здорового образа жизни, но им не хватает времени, а также воли и упорства.

Список литературы

1. Пашин А. А., Егоров А. Н., Ильин В. А. Самооценка здорового образа жизни и социального статуса студенческой молодежи // Известия ПГПУ им. В. Г. Белинского. 2011. - № 24. - С. 742–747.

РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ТАБАКОКУРЕНИЯ СРЕДИ ЖЕНСКОГО КОНТИНГЕНТА СТУДЕНТОВ И САМООЦЕНКА ЕГО ПОСЛЕДСТВИЙ

Веревкина А.А., Янке В.А., Прокопенко Л.А.

Технический институт (филиал) ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет», Нерюнгри, Россия

Распространенность курения среди женщин России по данным отдельных эпидемиологических исследований, по крайней мере, до середины 90-х годов была традиционно ниже, чем среди женщин других стран. Было произведено изучение курения женщин российских городов в рамках отдельных проектов по изучению здорового образа жизни женщин северных городов России совместно с ЕРБ ВОЗ [1]. Проведенные исследования показали значительный рост частоты курения среди женщин. В среднем женщины курят 27,4 дня в месяц, при этом 76,1% женщин курит 30 дней в месяце, т.е. каждый день. Среднее число выкуриваемых в день сигарет составляет 3,5 сигареты.

По данным ВОЗ в 2009 г. среди взрослого населения РФ 39,1% (43,9 миллиона) оказались активными курильщиками табака. Среди женщин распространенность табакокурения составила 21,7% (13,3 миллиона). Из общего числа более 1 млрд. курильщиков во всем мире женщины составляют 200 миллионов.