

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.

В 53 странах Европейского региона курят 21% всех женщин [2]. Таковы масштабы данной проблемы на сегодняшний день.

Это не могло нас не заинтересовать, в связи с чем, мы поставили цель – выяснить распространенность табакокурения среди студенток и их отношение к нему. Задачи исследования: 1) определить в каком возрасте девушки наиболее всего склонны к началу курения; 3) изучить, как оценивают девушки последствия потребления табака.

Объект исследования: никотиновая зависимость молодежи. Предмет исследования – отношение к курению девушек-студенток ТИ (ф) СВФУ.

В нашем исследовании приняли участие 53 студентки 1-3 курсов, в возрасте от 17 до 26 лет.

По последним, новым критериям, которые используются в международной системе, курящими считаются лица, которые курят каждый день или иногда. В результате исследования нами были получены следующие результаты: 23% «регулярно курят», 15% признались что «курят иногда», следующие 15% ответили что «курили ранее, но бросили», а оставшиеся 47% ответили, что «никогда не курили/пробовали в детстве».

На вопрос «Как часто Вы курите и сколько сигарет в день?» мы получили следующие ответы: 53% - «не более 5 сигарет в день», 36% курят редко, только в компании, 7% выкуривают 5-10 сигарет в день, 4% - около 10-20 сигарет в день.

Вне зависимости от того курят респонденты на данный момент или уже бросили, нас интересовал вопрос на каком возрастном этапе девушки начинают курить, в итоге ответы распределились следующим образом: большинство девушек начали курить с 17 лет – 68%, остальные указали возрастной диапазон 11-16 лет – 32%.

Так же мы выяснили, что среди девушек наибольшей популярностью пользуются такие марки сигарет как Winston (46% ответов), Kiss (21%) и Glamour (16%). Мы предполагаем, что это связано с относительно низкой ценовой категорией данных сигарет, которая колеблется от 40 до 45 рублей за пачку.

Изучение того, как оценивают девушки последствия потребления табака представлено в таблице 1: в убывающем порядке отображены наиболее значимые факторы.

Таблица 1

Самооценка последствий курения

«В чем, на Ваш взгляд, наибольший вред от курения?»	Кол-во повторений	«Как Вы думаете, чем жертвует человек ради курения табачных изделий?»	Кол-во повторений
беременная курящая женщина наносит вред не только себе, но и ребенку	45	физическим здоровьем	37
это одна из причин рака	35	физическим здоровьем своих будущих детей	33
ухудшается память	23	деньгами	31
вред для окружающих	23	продолжительностью жизни	28
дети, родившиеся у курящих родителей, могут отставать в развитии	21	приятной внешностью, красотой	18
снижается интеллект	19	трудно заниматься спортом	18
повышается риск нарушения половых функций	15	обонянием и чувством вкуса	6
курение приводит к гипертонии	10	профессиональной карьерой	2
табак ведет к неврозам	6		
повышается вероятность инфаркта	5		

Из тех, кто относится к категории «курю иногда/редко» 19 человек опрошенных из 20 ответили, что собираются бросить курить, а оставшаяся одна дала ответ «не знаю». Из тех, кто относится к категории «регулярно курю» 8 чел. из 12 ответили, что собираются бросить, две ответили «нет», и оставшиеся две ответили «не знаю». В целом, заметна положительная динамика - 75% собираются бросить курить, 15% ответили «не знаю», 10% ответили «нет».

Стоит отметить, что в нашем исследовании были изучены наиболее частые причины отказа от курения: «желание освободиться от этой привычки» - 50%, «желание предупредить болезни, связанные с курением» - 25%, «курение дорого обходится для бюджета семьи» - 14%, «советы, пример других людей» - 11%.

Так же нам интересно мнение о том, что нужно человеку, чтобы бросить курить (таблица 2).

Таблица 2

«Как Вы думаете, что нужно человеку, чтобы бросить курить?»

Варианты ответов	Кол-во повторений
Нужно желание бросить/сила воли	42
Изменение образа жизни	21
Занятия физкультурой и спортом	14
Точные знания о вреде курения	6
Дефицит сигарет	5
Помощь врачей	3
Специальное лекарство	0

В ходе нашего исследования мы выяснили распространённость табакокурения среди девушек ТИ (ф) СВФУ – 38% девушек имеют пристрастие к табаку. И эти результаты выше, чем были представлены по данным ВОЗ (2009). Так же мы определили, что студентки-первокурсницы наиболее подвержены зависимости от курения. Следовательно, профилактику курения в нашем учебном заведении необходимо начинать именно с данного контингента обучающихся.

Изучая, как оценивают девушки последствия потребления табака, мы сделали следующие выводы: 1) все девушки адекватно оценивают последствия употребления табака, в частности, для них наиболее значимыми являются факторы, связанные с их здоровьем и здоровьем будущих детей; 2) подавляющее большинство девушек хотят «освободиться от привычки»; 3) чтобы бросить курить, необходимо желание и сила воли - считают девушки.

Список литературы

1. <http://www.euro.who.int/ru/home> ВОЗ. Европейское региональное бюро.
2. <http://www.euro.who.int/ru/what-we-publish/information-for-the-media/sections/latest-press-releases/world-no-tobacco-day-may-31-2010-women-are-huge-potential-market-for-the-tobacco-industry> ВОЗ. Европейское региональное бюро. Женщины – это огромный потенциальный рынок для табачной промышленности.

АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ ЧЕРЕЗ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Корнилова В.Н., Прокопенко Л.А.

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

Успешная адаптация первокурсника к жизни и учебе в вузе является залогом дальнейшего развития каждого студента как человека, так и будущего специалиста.

Анализ научной литературы показал, что успешность адаптации студентов к обучению в вузе во многом зависит от состояния их здоровья и организации жизнедеятельности [1 стр. 3-4]. Отмечено, что одной из причин ухудшения здоровья студентов является их безразличие к нему и неготовность к организации жизнедеятельности в новых условиях. Богатейший арсенал средств физической культуры остается не востребуемым в повседневной жизни студенческой молодежи, профилактике заболеваний, формировании здорового образа жизни, повышении умственной и физической работоспособности.

В последние годы опубликован ряд работ, раскрывающих некоторые аспекты проблемы адаптации студентов к обучению в вузе средствами физической культуры. Е.А.Батова указывает на использование различных видов физических упражнений в процессе адаптации студентов к учебно-профессиональной деятельности [2, стр. 12]. Д.В.Никифоров определяет формирование адаптированности студентов к профессиональным нагрузкам средствами физической культуры [3, стр. 1]. Актуальность проблемы адаптации определяется задачами оптимизации процесса «вхождения» вчерашнего школьника в систему вузовских отношений.

Цель нашего исследования – изучить влияние средств физической культуры на адаптацию студентов-первокурсников ТИ (ф) СВФУ. Задачи: 1) изучить какие трудности испытывают студенты при поступлении в вуз, 2) рассмотреть процесс адаптации студентов первого курса, занимающихся в различных учебно-спортивных группах, сделать анализ и дать рекомендации.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что процесс адаптации студентов первого курса к обучению в вузе средствами физической культуры будет успешным, если: 1) используются физические нагрузки, положительно влияющие на психофизическое состояние студентов; 2) эффективно используются формы физической культуры во внеучебное время. В связи с этим мы предполагаем, что студенты спортивной группы лучше и быстрее адаптируются к деятельности в вузе, чем студенты группы ОФП.

Объект исследования: адаптация студентов первого курса к обучению в вузе. Предмет исследования: процесс адаптации студентов первого курса к обучению в вузе средствами физической культуры. Мы провели исследование первокурсников, в количестве 28 человек, с сентября 2012 г. по февраль 2013 г.

Приступая к опросу, мы задали вопрос «Как вы думаете, вы считаете себя адаптированным к вузовской сфере?». На что получили следующие ответы (рис. 1).

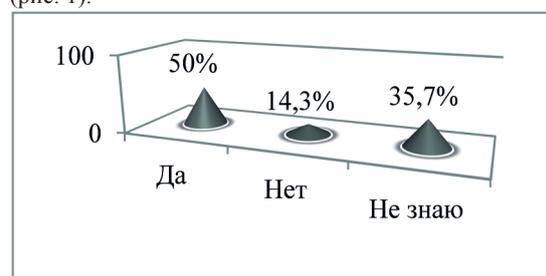


Рис. 1. Адаптированность студентов в вузе

Из опрошенных половина вчерашних школьников ощутили себя адаптированными к новым условиям учебной деятельности, ответы «нет» и «не знаю» указывают на дезадаптацию студентов к вузовской сфере.

В связи с этим интересен вопрос: «С какими трудностями столкнулись студенты-первокурсники при поступлении в вуз?». Основные трудности: 1) адаптация к вузовской системе обучения - 50% ответов; 2) трудности в учебе - 42,8%; 3) большой объем учебного материала - 64,3%; 4) жилищно-бытовые и материальные проблемы по – 28,6%. Как видно из ответов студентов, вчерашние школьники испытывают наибольшие трудности в адаптации к вузовской системе обучения, в получении большого объема учебного материала, освоении учебного материала.

Перечислим негативные факторы, влияющие на организм студентов в вузе с учетом их ответов: учебную перегрузку отметили 35,7% опрошенных; недостаток времени - 64,3%; отсутствие своевременного отдыха и расстройства сна по 50% ответов. Как видно данные факторы достаточно выражены у студентов. На них необходимо обратить особое внимание, т.к. они являются факторами риска и при суммарном воздействии могут тормозить восстановительные процессы в организме и вызывать различные заболевания.

Для исследования процесса адаптации студентов в вузе нами проведено наблюдение в двух учебно-спортивных группах: ОФП (общая физическая подготовка) - 12 студентов, «Аэробика» - 6 человек. Для оценки психологической атмосферы в коллективе мы использовали методику А.Ф.Фидлера, в основе которой лежит метод семантического дифференциала.

Анализ исследования показал: 1) студенты группы ОФП, отмечая психологический климат, получили оценку 22,1%, что является нормой; 2) в группе аэро-