

УДК 57.024

ОЦЕНКА УРОВНЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Гринько С.С., Игнатова Т.М.

Херсонский национальный технический университет

ASSESSMENT LEVEL STUDENTS MOTIVATION ON HEALTHY LIFESTYLE

Grinko S.S., Ignatova T.M.

Kherson national technical university

Аннотация. В работе представлен анализ самооценки студентами здорового образа жизни. Проведено ранжирование факторов, выражающих здоровье по оценке студентов и оценка основных жизненных приоритетов, а также образа жизни и состояния здоровья студентов.

Ключевые слова: самооценка, студенты, здоровый образ жизни.

Abstract. The self-concept analyses by students of their healthy lifestyle are given. Ranking factors describing lifestyle and main life priorities by students' estimation are provided.

Keywords: self-concept, students, healthy lifestyle.

Введение. Идея здоровья в последние десятилетия приобрела особую актуальность в связи с тем, что качество здоровья испытывает неуклонную тенденцию к ухудшению. Особенно остро этот вопрос стоит в Украине, что связано, прежде всего, с ухудшающимся уровнем жизни, экологией, недостаточно высоким уровнем развития здравоохранения.

В Украине наблюдается высокий уровень заболеваемости и смертности. По показателю смертности взрослых Украина занимает одно из первых мест в мире. Большая половина всех смертей вызвана сердечно-сосудистыми заболеваниями: уровень смертности среди мужчин до 65 лет от ишемической

болезни сердца в нашей стране в 14 раз выше, чем во Франции, а среди женщин того же возраста – в 25 раз. Рак в Украине отмечается чрезвычайно высоким уровнем смертности, особенно в младших возрастных группах. Сахарный диабет в нашей стране превращается из болезни пожилого возраста в заболевание, поражающее молодых людей. У больных диабетом риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний повышается в 3-4 раза.

Проблема здоровья студенческой молодежи и способов его формирования волнует сегодня специалистов многих стран, озабоченных своим интеллектуальным будущим. Ее решению посвящены в последние годы сотни публикаций и десятки крупных научных форумов.

Состояние здоровья студенчества в основном определяется его образом жизни. Установлено, что среди студентов вузов Украины основными факторами, которые способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний, являются: нездоровое питание, низкая двигательная активность, нервно-эмоциональное перенапряжение, вредные привычки [1].

В связи с вышесказанным, представляет интерес уровень мотивации студентов кафедры на здоровый образ жизни.

Цель исследования. Произвести анализ самооценки образа жизни студентов.

Задачи исследования.

1. Ранжирование факторов выражающих здоровье по оценке студентов.
2. Оценка основных жизненных приоритетов, образа жизни и состояния здоровья студентов.

Материалы и методы исследования. Исследования проводились путем анкетирования студентов 3-го курса кафедры информационно-измерительных технологий электроники и инженерии ХНТУ по методике, приведенной в [2].

Возраст студентов: от 18 до 23 лет. Соотношения по полу: мужской – 63 %, женский – 37 %.

Экспериментальные данные и их обработка.

Важнейшими факторами, определяющими здоровье, являются: наследственность, экология, здоровый образ жизни (ЗОЖ) и уровень развития медицины. Оценка данных факторов, с точки зрения студентов, представлена на рис.1.

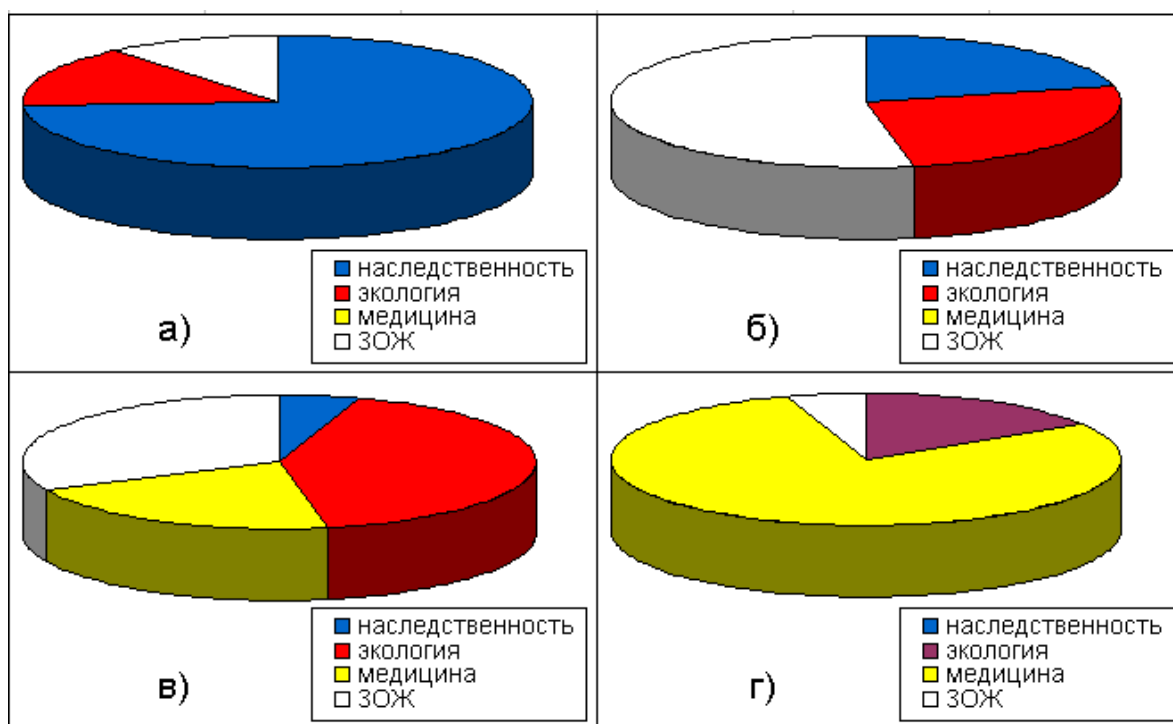


Рис.1. Приоритетность факторов, влияющих на здоровье по мнению студентов

Как видно из представленных диаграмм, ранжирование факторов имеет следующий вид: I – наследственность (74 %), II – ЗОЖ (53 %), III – экология (42%), IV – медицина (79%).

На рис. 2 представлена оценка трех основных наиболее важных приоритетов в жизни студентов.

Студентами были выбраны следующие приоритеты: семья (74 %), здоровье (58 %), материальный достаток (58 %). Следует отметить весьма низкую оценку таких приоритетов, как физкультура (5 %), работа (11 %), уважение окружающих (11 %).

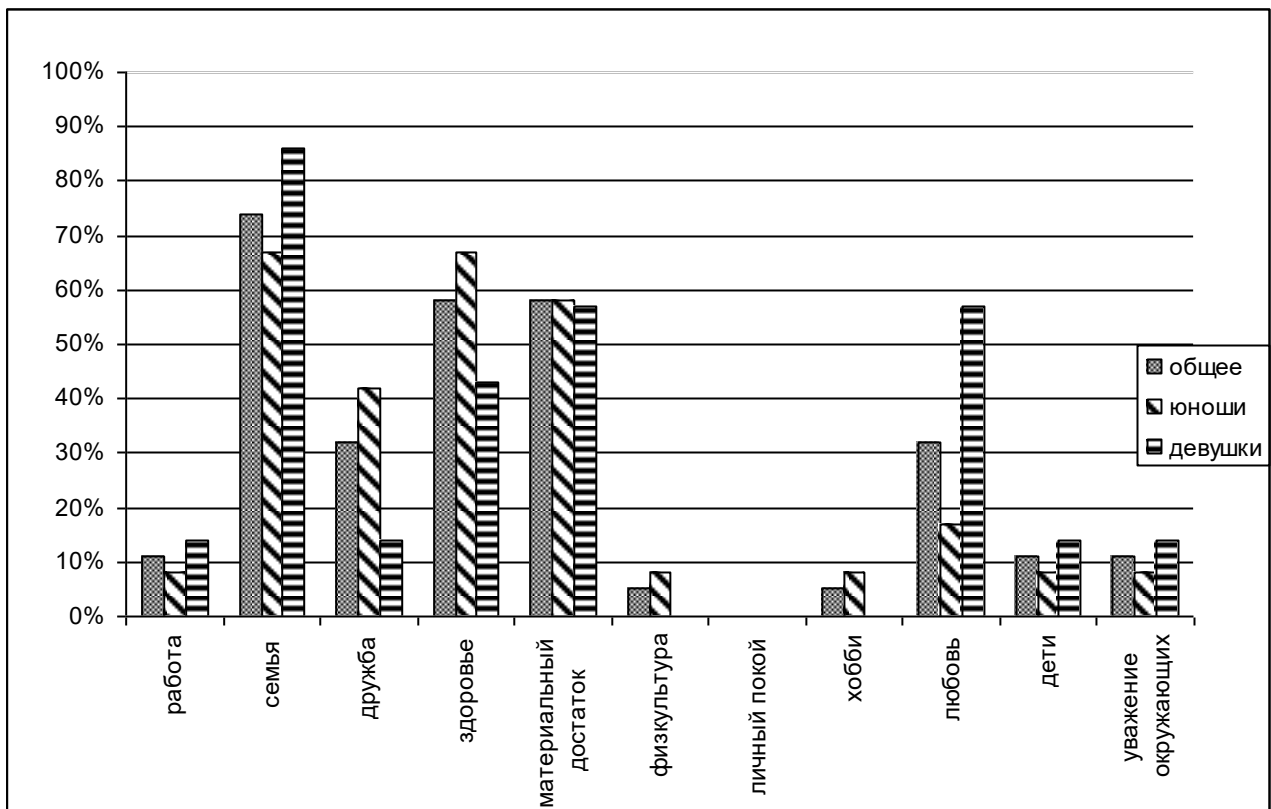


Рис.2. Оценка основных жизненных приоритетов студентами

Состояние здоровья населения определяется рядом факторов.

Из всех факторов, детерминирующих здоровье, наибольшее значение имеет образ жизни человека. Можно сказать, что образ жизни – это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека. Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения.

К основным составляющим здорового образа жизни относят: режим труда и отдыха; организацию сна; режим питания; организацию двигательной активности; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания; профилактику вредных привычек (табак, алкоголь, наркотики), культуру межличностного общения; психофизическую регуляцию организма; культуру

сексуального поведения.

Соблюдение режима труда и отдыха – одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. Сон – обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха, эффективный способ снятия умственного и физического напряжения. Сон является физиологической защитой организма, потребностью, обусловленной сложными психофизиологическими процессами. Во время сна происходят изменения всей жизнедеятельности организма, уменьшается расход энергии, восстанавливаются и начинают функционировать системы, которые перенесли сверх нагрузку (переутомление или болезненные изменения). Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Происходит накопление богатых энергией фосфорных соединений, при этом повышаются защитные силы организма. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных и снижению защитных сил организма. Бессонница – наиболее распространенное расстройство сна, при котором человек мало и плохо спит. Принято считать, что студентам необходимо спать 7-9 часов в сутки. Из приведенных на рис. 3 диаграмм видно, что соблюдают режим дня только 32 % студентов (рис. 3а), а просыпаются с ежедневным чувством недосыпания – 42 % (рис. 3б).

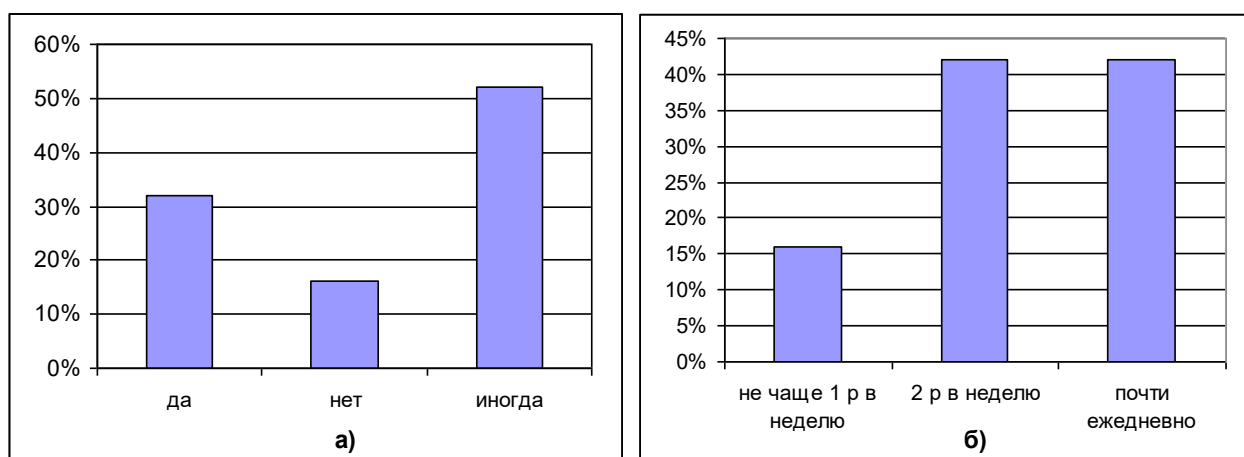


Рис. 3. Соблюдения режима дня и отдыха: а) соблюдение режима дня, б) качество сна

Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни человека. Режим питания – это рациональное распределение приема пищи во времени (в течение суток, недели, года, различных периодов жизни). Пища необходима человеку для выполнения трудовой деятельности, поддержания температуры тела и восстановления разрушающихся в процессе жизнедеятельности тканей.

Основу рационального питания составляют:

- белки животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молочные продукты и др.) – 60%;
- белки растительного происхождения (хлеб, крупяные изделия, овощи и др.) – 40%;
- жиры животного происхождения – 60-80%, растительного – 20-40%;
- углеводы как простые в виде сладостей – 20-40%, так и сложные в виде крахмала (картофель, крупы, хлеб) – 60-80%;
- растительная клетчатка (овощи, фрукты); – минеральные соли, макро- и микроэлементы; – витамины.

Соотношение белков – жиров – углеводов должно составлять соответственно 15% – 30% – 55% суточной калорийности потребляемой пищи. В среднем суточное потребление энергии: у юношей составляет 2700 ккал, девушек – 2400 ккал.

На рис. 4 приведены диаграммы, которые показывают, что плотный калорийный завтрак предпочитают 42% респондентов, в то же время 21% из них не завтракают, 84% предпочитают плотный обед, 47% употребляют свежие овощи и фрукты 3 – 4 раза в неделю, а выпечку также 3 – 4 раза в неделю 42%.

Очень важным фактором ЗОЖ является физическая активность. Она, как правило, повышает эмоциональный статус человека, создавая условия хорошего настроения, которое само по себе является благоприятным фоном для высокопродуктивной умственной деятельности. Доказано, что уровень физической активности оказывает большое влияние на сердечно-сосудистую заболеваемость и смертность. ВОЗ подсчитала, что около 20% всех случаев

ишемической болезни сердца и 10% инсультов связаны с недостатком регулярной физической активности.

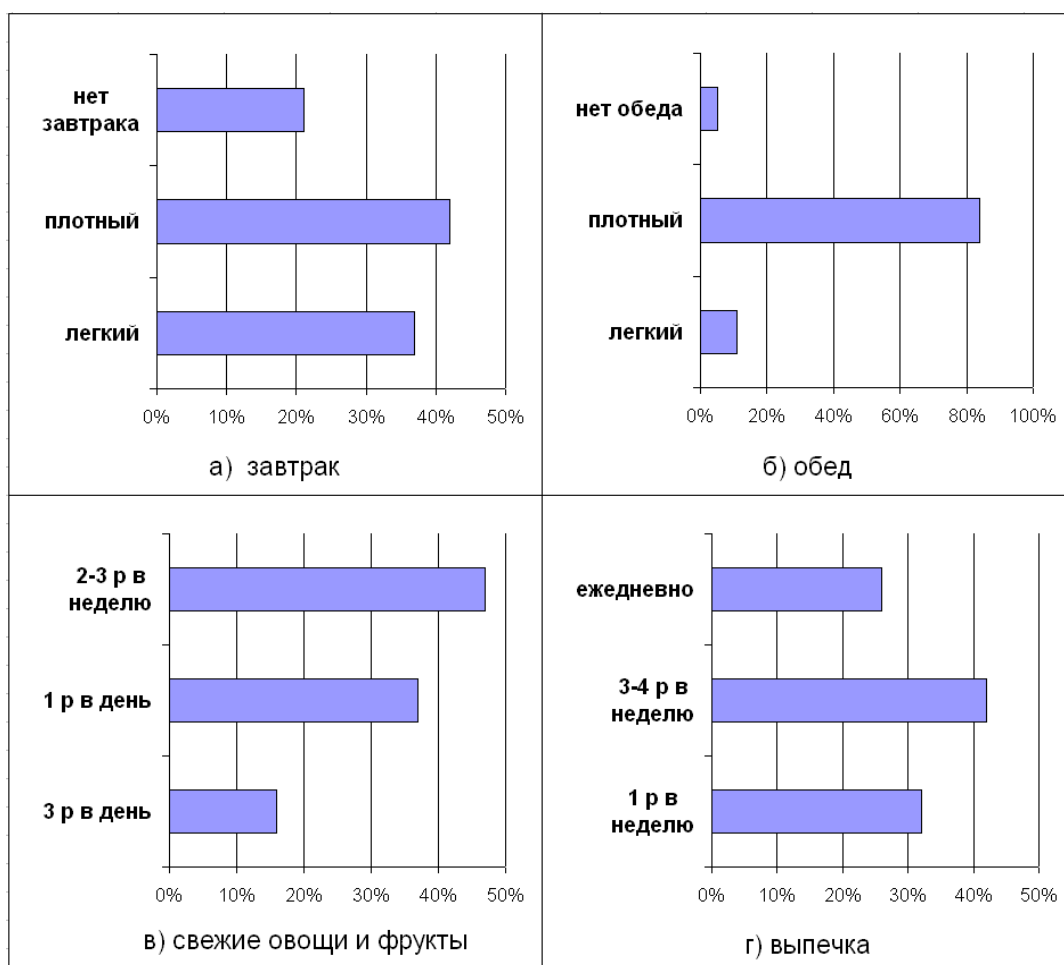


Рис. 4. Особенности питания студентов

Учеными установлено, что если человек не занимается активно физическими упражнениями, то после 25 лет он резко теряет физические качества – силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. И, наоборот, физические упражнения повышают тонус, улучшают обмен веществ и питание тканей, формируют механизмы компенсации недостаточности в работе различных систем и органов человека, нормализуют болезненные отклонения в его жизнедеятельности, не достигшие степени необратимых изменений. Особое значение двигательная активность имеет для студентов и современных специалистов, чья деятельность связана с состоянием гиподинамии (длительной

ограниченной подвижностью) и гипокинезией (длительным уменьшением объема движений и снижением движений в крупных суставах)[3].

Отношение студентов к физической активности, следующее: не менее 3-х раз в неделю занимаются физическими упражнениями, по крайней мере, 30 минут – 58% студентов, 42% вполне удовлетворяет повседневная двигательная активность. В выходные большинство предпочитает спокойно отдохнуть за любимым делом, книгой, телевизором, компьютером (58%). Таким образом, можно предположить, что двигательная активность студентов ограничена.

Важнейшей чертой, характеризующей отношение к здоровью, являются вредные привычки. Табак относится к разряду алкалоидов, из которых состоят и наркотики. Привыкание к табаку переходит в труднопреодолимую зависимость и имеет тенденцию к повышению дозы. У человека, выкурившего подряд несколько сигарет, развивается кислородное голодание, которое вызывает головную боль, головокружение, тошноту, бледность кожи. Это происходит потому, что у курильщика кровь обогащается не кислородом, а угарным газом. Радиоактивные вещества, накапливаясь в легких, костном мозгу, лимфатических узлах и эндокринных железах, приводят к импотенции у мужчин и бесплодию у женщин [3].

Изучение приобщенности к курению позволило выяснить, что курят 26% студентов, употребляют алкоголь 1-2 раза в неделю – 42%.

Значительное число респондентов (47%) имеют хронические заболевания (тонзиллит, аллергия, миопия) и другие нарушения здоровья (зрение, осанка) – 37%. Берут больничный лист в течение года 1-2 раза – 68%, 3-4 раза – 21% студентов.

Выводы.

1. Основная часть студентов не считает ЗОЖ основополагающим фактором здоровья, и считают главным фактором, влияющим на состояние здоровья – наследственность (74% респондентов). ЗОЖ, по мнению студентов, занимает второе место (53% респондентов).

2. Многие студенты ведут нездоровый образ жизни (соблюдают режим дня только 32% студентов, а просыпаются с ежедневным чувством недосыпания – 42%; недостаточно внимательно относятся к соблюдению режима питания, потребляют большое количество выпечки и малое количество овощей и фруктов; 26% респондентов курят).

3. Следует отметить недостаточно высокую физическую активность студентов: 42% вполне удовлетворяет их повседневная двигательная активность, 58% из них в выходные дни предпочитает спокойно отдохнуть за любимым делом, книгой, телевизором, компьютером.

4. Значительная часть студентов имеет проблемы со здоровьем: 47% имеют хронические заболевания, 37 % другие нарушения состояния здоровья.

Литература

1. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов / Под.общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учебное пособие. – СПб.: СПбГУИТМО, 2005. – 124 с.
2. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: Учебный практикум. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
3. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; Под общ. ред. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.