

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к здоровью и интеллектуальным возможностям молодежи. В условиях научно-технической революции социальная значимость человека определяется образованием, профессиональной квалификацией, состоянием здоровья. Студенты – особая производственно-профессиональная группа определенного возраста с чрезвычайно узкими возрастными границами. Учебная деятельность студентов – интеллектуальный вид деятельности, отличающийся высокой умственной напряженностью, связанной с усвоением большого объема материала в условиях дефицита времени. Кроме занятий в институте (аудиторная работа) студенты выполняют значительную работу дома (внеаудиторная работа). Деятельность студентов разнообразная, включает и умственный труд с книгами и пособиями, и работу с аппаратурой в лабораториях, и производственную практику.

Был проведен стандартизованный опрос студентов Белорусского государственного университета транспорта (БелГУТ). В анкетировании приняли участие 175 студентов, из них 37,8% юношей и 62,2% девушек в возрасте от 18 до 25 лет и старше. Обработка данных проводилась с использованием прикладной компьютерной программы Epi-info.

Выяснилось, что заболеваемость студентов в значительной мере отражает влияние производственной деятельности и условий жизни на организм. По данным стандартизованного опроса по специально разработанному вопроснику установлено, что до поступления в институт из числа опрошенных страдали хроническими заболеваниями 13,3% студентов. За время обучения в ВУЗе отметили изменения в состоянии здоровья 48,9% респондентов. Причем 26,7% студентов указали на ухудшение состояния здоровья ( $p < 0,05$ ).

Большинство студентов получают удовольствие от учебы (74,7%), тем не менее учебную нагрузку признают чрезмерной 69,6% опрошенных студентов. Условия обучения определяются не только организацией учебного процесса, но и жилищно-бытовыми условиями, организацией питания, физического воспитания. В первую очередь речь идет о приезжих студентах. Многие студенты живут в общежитии в отрыве от семьи, что заставляет их перестраивать стереотип жизни. В основном, студенты, приехавшие из других районов и областей, обеспечены жильем, 72,2% из них удовлетворены жилищными условиями.

Другим значимым фактором, влияющим на здоровье студентов, является питание. Разнообразное питание могут позволить себе только 30,8% опрошенных. Почти треть студентов (29,7%) принимает пищу 1-2 раза в день, включая «перекусы». Стараются соблюдать режим питания

соответственно 77,8% студентов, однако это не удается по ряду объективных причин, связанных с учебной деятельностью. Употребляют дополнительно витамины 42,2% опрошенных респондентов.

Почти четверть студентов спит менее 6 часов (23,1%). У большинства студентов рабочий день составляет 10-12 часов, а с учетом затрат времени на поездки, еще больше. Студентам было предложено оценить по 10-балльной шкале факторы риска здоровья и степень выраженности их влияния на организм.

Студенты БелГУТа достоверно чаще оценили влияние учебных нервно-психических перегрузов в институте по максимальной шкале (38,9% указали 7-10 баллов).

Двигательная активность студента является составляющей биологического уровня его здоровья. Из других факторов, влияющих на состояние здоровья студентов, респонденты большое значение придавали малоподвижному образу жизни (24,4%). Более половины студентов занимаются физкультурой и спортом только в рамках учебного процесса (55,2%).

*Выводы:* В современных условиях профилактика нарушений здоровья студентов приобретает особое значение. Сохраняются негативные тенденции показателей распространенности болезней и заболеваемости студентов. По данным исследования, наиболее значимыми среди факторов риска являются неблагоприятные условия жизнедеятельности, в том числе условий обучения и воспитания в образовательных учреждениях, ухудшение питания, наличие стресса в повседневной жизни, недостаточный двигательный режим.

При организации учебного процесса в учреждениях образования необходимо больше внимания уделять созданию условий для ведения здорового образа жизни студентами, воспитывать у них сознательное отношение и правильный выбор в пользу здоровья.