

Обучение в современной высшей школе в условиях высокой интенсификации учебного процесса совпадает с периодом взросления молодых людей, их физического и социального становления и предъявляет высокие требования не только к умственным способностям, но и к физической выносливости и работоспособности студентов. В этих условиях проблема укрепления здоровья студентов имеет важное значение для общества.

Нами было проведено исследование среди студентов 1 курса факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина по изучению образа жизни и здоровья студентов, оценке их знаний и навыков по сохранению здоровья. Метод сбора информации – анкетный опрос. Было опрошено 153 студента в возрасте 17-19 лет (девушки – 35%, юноши – 65%).

По результатам исследования считают себя здоровыми 13% девушек и 33% юношей (26% студентов по выборке) или практически здоровыми 69% и 64% соответственно (66% по выборке), что является удивительным, учитывая специфику факультета и обязательную диспансеризацию при поступлении в ВУЗ. При этом большинство студентов заинтересованы в своем здоровье (91% выборки) и достаточно информированы о таких параметрах своего здоровья как рост, вес (96%); свое артериальное давление знают 55% студентов. Информацией о перенесенных в детстве заболеваниях владеют 73%, но только 34% студентов знают о предрасположенности собственного организма к различным видам заболеваний и 32% – о хронических заболеваниях своих родителей.

Несмотря на хорошее состояние здоровья первокурсников, многие из них отмечают такие проблемы как усталость (по выборке 58%), простудные заболевания (36%), легкие недомогания (17%), головные боли (14%), угнетенное психологическое состояние (депрессии, стрессы) (11% студентов, при видимых гендерных отличиях – 24% девушек и 4% юношей); с повышенным (пониженным) артериальным давлением сталкиваются 13% студентов. 2-6% студентов также отмечают проблемы органов пищеварения и мочеполовой системы, боли в области сердца, заболевания зубов, хронические болезни. И только 6% студентов отметили, что их ничего не беспокоит. Данный факт не может не настораживать, т.к. перечисленные проблемы в зрелом возрасте могут развиваться в хронические заболевания.

Главным условием сохранения собственного здоровья является здоровый образ жизни, включающий режим дня, питание и двигательную активность. Опрошенные студенты достаточно активны в поддержании организма в здоровом состоянии в плане физической нагрузки: кроме тренировок и академических часов по спортивным дисциплинам, 35% студентов делают утреннюю гимнастику, посещают тренажерные залы и бассейн.

Одной из составляющей здорового образа жизни является полноценное и регулярное питание, однако исследование показало, что питание студентов не совсем этому соответствует, несмотря на то, что больше половины студентов (67%) питанием довольны и считают его сбалансированным и полноценным и только 13% им неудовлетворены. Регулярно (3-5 раз в день) питаются 46% студентов, 24% практикуют двухразовое питание, остальные вообще питаются «как придется». Рацион питания ежедневно включает мясные продукты (у 71% студентов по выборке), рыбу (у 20%), молочные продукты (у 69%), овощи (у 60%), фрукты (у 51%), соки (у 36%), что свидетельствует о несоответствии потребления питательных веществ и энергии физиологическим потребностям и энергозатратам студентов. Многие явно не получают с питанием макро- и микроэлементы, витамины, ненасыщенные жирные кислоты. Вместе с тем 90% студентов отмечают, что они регулярно или изредка употребляют в пищу продукты, наносящий явный вред здоровью (фастфуды,

чипсы, газированные напитки и др.). Кроме этого на употребление крепких алкогольных напитков и пива от 3-4 раз в месяц до 1-2 раз в неделю указывают соответственно 11 и 26% студентов; никогда не употребляли алкоголь лишь 16 и 20% студентов соответственно, остальные позволяют себя алкоголь по праздникам.

На соблюдение режима сна (не менее 7 ч) указывает большая часть студентов (63% выборки), 15% – спят менее 6 ч, остальные – «сколько получается», т.е. не имеют постоянного режима, несмотря на то, что сон является важным залогом полноценного отдыха.

Среди профилактических мер для поддержания здоровья студенты отметили прием витаминов (73%), прогулки на свежем воздухе (63%), чай из целебных трав (22%), закаливание (13%), БАДы (13%). С целью профилактики врача посещают только 6% студентов, а 15% отметили, что вообще ничего для этого не делают.

Настораживает и удивляет тот факт, что информация о здоровом образе жизни и способе улучшения собственного здоровья активно интересуется только 52% студентов (60% девушек и 47% юношей), а основной источник получения этой информации – самый доступный и не требующий усилий – теле- и радиопередачи (62%); другие источники – журналы и газеты (36%), беседы с друзьями (30%), консультации тренера (39%), интернет (12%).

Таким образом, проблема здорового образа жизни студентов стоит достаточно остро. В студенческой среде ощущается не только недостаток знаний на эту тему и явная потребность в получении соответствующей информации, но и стоит проблема формирования ценностных ориентаций, определяющих здоровый образ и стиль жизни молодежи.