

Тристеня К. С., к.мед.н., доцент, Лобковская Е. А., ст. преподаватель
(Барановичский государственный университет, Республика Беларусь)

САМООЦЕНКА СТУДЕНТАМИ ФАКТОРОВ ФОРМИРОВАНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ

Анотація: В статті розкрито підходи до формування здорового способу життя населення починаючи з дитячого віку. Виявлено недостатній рівень фізичної активності молоді та погрішності в харчуванні студентів, що разом зі зниженням душевної рівноваги може негативно впливати на стан їх здоров'я. Обґрунтовано, що успішність реалізації стратегії формування здорового способу життя населення залежить від розвитку системи безперервної валеологічної освіти.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студенти, мотивація, програми профілактики.

Аннотация. В статье раскрыты подходы к формированию здорового образа жизни населения, начиная с детского возраста. Выявлены недостаточная физическая активность молодежи и погрешности в питании студентов, что вместе со снижением душевного комфорта может отрицательно воздействовать на состояние их здоровья. Обосновано, что успешность реализации стратегии формирования здорового образа жизни населения зависит от развития системы непрерывного валеологического образования.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, студенты, мотивация, программы профилактики.

Annotation. The problem of a healthy lifestyle formation among the population since children's age is rather actual and obvious. For studying the motivation for a healthy lifestyle, questioning of 79 students was spent. Questioning has revealed the insufficient physical activity, the errors in a food of students that together with a reduction of emotional comfort can negatively impact their health. The success of the realization of a healthy lifestyle strategy depends on the development of the continuing valeological education system.

Keywords: healthy lifestyle, students, motivation, prevention programs.

Высшей национальной ценностью государства является здоровье населения [1]. Жизнь человека при плохом здоровье неполноценна, поэтому здоровье считают фундаментом счастья человека. Проблема формирования здорового образа жизни среди населения, начиная с детского

возраста, весьма актуальна и очевидна, так как здоровье формируется с раннего возраста [2]. Она основана на необходимости сохранения и укрепления здоровья нации и здоровый образ жизни, исключая факторы риска заболеваний органов и систем организма, необходим для общего здоровья человека [3].

Наряду с физическим, различают социальное, духовно-нравственное, личностное, интеллектуальное, эмоциональное здоровье. Здоровый образ жизни создает для человека особую среду, в которой возникают реальные возможности для высокой творческой самоотдачи, учебной активности и более полного раскрытия психофизиологического потенциала личности. Здоровый образ жизни это использование типичных форм и способов повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма. Тем самым обеспечивается успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций, независимо от экономических, политических и социально-психологических ситуаций в стране [4].

В Республике Беларусь здоровью населения уделяется огромное внимание. Министр здравоохранения Республики Беларусь в докладе «Об итогах работы органов и учреждений здравоохранения в 2014 году и основных направлениях деятельности на 2015 год» отметил, что ставится задача повышения эффективных мер по формированию здорового образа жизни [5, с. 3]. В статье 1 Закона Республики Беларусь «О здравоохранении» отмечено, что «...охрана здоровья населения это совокупность политических, экономических, правовых, социальных, культурных, научных, экологических, медицинских, санитарно-гигиенических и противозидемических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья настоящего и будущих поколений людей». Законодательством Республики Беларусь о здравоохранении забота государства о здоровье населения по праву является одним из приоритетных направлений государственной политики нашей страны [5, с. 8].

В Республике Беларусь государство признаёт охрану здоровья детей как одно из важнейших и необходимых условий физического и психического развития детей. Ещё в 20-х годах XX века была заложена основа массовой физкультурно-оздоровительной работы, проведения разнообразных спортивных мероприятий. В те годы активно боролись с пьянством и алкоголизмом белорусского населения [5, с. 11].

Приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 31.03.2011 года № 335 утверждена «Концепция реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года» и «Отраслевого плана мероприятий по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь на период до 2015 года» в

соответствии с приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь № 385 от 15.04.2011 года [6]. Положения Концепции направлены на формирование культуры здоровья населения, для чего усиливается ответственность за сохранение и укрепление здоровья на индивидуальном, региональном и национальном уровнях. Она разработана в соответствии с основными задачами и направлениями экономического, политического и культурного развития населения Республики Беларусь. Разработчики Концепции использовали Резолюцию EUR / RC 48 /R5, принятую на 48-ой сессии Европейского регионального Комитета ВОЗ, Копенгаген, Дания, 14–18.09.1998 года, в которой раскрывалась политика достижения здоровья для всех в Европейском регионе в XXI столетии. Это государственная стратегия общественного здоровья, которая базируется на профилактической медицине, приоритетах культуры здоровья и здорового образа жизни [7].

Молодёжью зачастую не выполняются элементарные требования по сохранению собственного здоровья из-за нежелания их выполнять или неосведомленности о факторах риска заболеваний [8]. В то же время, рост учебной нагрузки, высокие требования к качеству образования, стремление молодежи обеспечить себе социальный статус требуют мобилизации всех ресурсов организма студентов [9]. Однако большинство из них занятиям в кружках и спортивных секциях предпочитают «тусовки на улице» [10]. У студентов с началом занятий в вузе меняются условия жизни, культурная среда, повышаются нервно-эмоциональные нагрузки, что может негативно воздействовать на состояние их здоровья [11].

Движущей силой формирования здорового образа жизни были и остаются интересы и потребности отдельного человека и общества в воспитании физически и духовно здорового молодого поколения в подготовке его к жизни [12]. В сознании современного человека все явственнее осознается тот факт, что культура общества и личности не может быть полноценной без прогресса культуры здоровья [13]. Здоровое питание является необходимым условием профилактики заболеваний, обеспечения высокой работоспособности и адекватной адаптации [14].

Целью нашей статьи есть исследования мотивации студентов третьего курса факультета иностранных языков к здоровому образу жизни.

Для достижения определенной цели было проведено анкетирование 79 студентов. Анкетированные студенты указали, что из них здоровый образ жизни ведут только 33,9 %. 47,2 % респондентов считают, что не могут вести здоровый образ жизни, а 18,9 % затруднились дать определение собственному образу жизни. Более половины студентов (60,4 %) считают, что у них несбалансированное питание, 62,3 % только иногда могут обеспечить для себя рациональное питание. Не соблюдают требования к здоровому питанию 30,2 % анкетированных. Соблюдают режим питания только 7,5 % студентов. Респонденты отметили недостаточную физическую

активность у себя: абсолютное большинство – 88,7 % не делают зарядку, 19,6 % не умеют плавать; 11,3 % не умеют пользоваться велосипедом. Иногда ездят на велосипеде 77,4 % студентов, довольно часто – 11,3 %. В спортивных секциях занимаются только 6,66 % анкетированных.

Душевный комфорт определили у себя 64,1 % студентов. Они мотивировали это тем, что удовлетворены от реализации мечты учиться в вузе (61,3 %), от возможности самому решать свои проблемы, отсутствия контроля со стороны родителей (38,7 %). Нравится учиться в университете 84,9 % анкетированных студентов, 5,7 % студентов не планировали поступление на факультет иностранных языков, но в настоящее время поступать в другой вуз уже не планируют. Десятая часть анкетированных (9,4 %) студентов испытывают трудности в учебе. Аргументами являются: «Сложны для изучения сразу два иностранных языка», «Нахожусь в цейтноте, не хватает времени на подготовку», «Постоянно чувствую себя уставшей», «Часто нахожусь в состоянии тревожности», «Скучаю по дому и родным» и др.

В случае простудного заболевания 18,05 % не предпринимают никаких мер, надеясь на свой молодой, здоровый организм, 23,61 % звонят маме за советом, 13,88 % пытаются использовать нетрадиционные средства, 16,7 % обращаются в аптеку за медикаментами и 27,76 % обращаются в здравпункт университета. Свободное время 36,11 % респондентов посвящают компьютеру, 12,5 % – «отлёживаются» у телевизора, 34,72 % – общению с друзьями, 9,72 % – «использую возможность выспаться», 6,95 % – художественной литературе. Закаливанием не занимается никто из анкетированных студентов, чистят зубы перед завтраком 45,83% студентов, что неправильно, так как чистка зубов необходима для удаления остатков пищи и зубного налёта, а после вечерней перед сном чисткой зубов они не кушали.

Анкетирование выявило недостаточную физическую активность, погрешности в питании студентов, что на фоне снижения душевного комфорта может воздействовать негативно на состояние их здоровья.

При воспитании общей культуры студентов необходимо формировать у них культуру здоровья, соблюдение которой будет способствовать повышению работоспособности и адекватной адаптации к новым условиям жизни и учебы. Пропаганда здорового образа жизни – не кратковременная кампания, а широкое общественное явление, развитие которого осуществляется на протяжении длительного времени. На всех уровнях реализуется Указ Президента Республики Беларусь» от 11 августа 2011 г. №357 «Об утверждении Национальной программы демографической безопасности Республики Беларусь на 2011–2015 годы» [15]. Успешность реализации стратегии здорового образа жизни в Беларуси зависит от развития системы непрерывного валеологического образования и от изменения требований к воспитанию молодежи, и к системе образования [16]. Эти вопросы раскрываются при изучении не только медико-биологических

дисциплин, а всех дисциплин, профессорско-преподавательский коллектив университета старается не только дать знания, но и обеспечить здоровую атмосферу для студентов.

В вузе соблюдаются основные принципы реализации Концепции о совершенствовании государственного механизма создания и развития условий для реализации прав каждого гражданина на здоровье и здоровый образ жизни. Внедряются технологии, рекомендации и программы для студенческой молодёжи, способствующие укреплению здоровья и профилактике заболеваний у них.

1. Абрамчик Е. Формирование здорового образа жизни среди подростков / Е. Абрамчик, Е. Радомская. – Здоровы лад жыцця. – 2014. – №1. – С. 40–46. **2.** Глазырина Л. Д. Физическая культура и здоровье : программа и темат. планирование занятий по физвоспитанию уч-ся нач. школы / Л. Д. Глазырина, Т. А. Лопатик. – Мн. : БГПУ, 2004. – 74 с. **3.** Тристенъ К. С. Совершенствование валеологического образования студентов педагогического факультета: матер. II Межд. науч.-практ. конф. 14 ноября 2009 г. «Современная школа: от теории к практике». – Чебоксары : НИИ педагогики и психологии, 2009. – С. 218–222. **4.** Тристенъ К. С. Изучение уровня валеологической культуры личности будущих педагогов : Актуальні проблеми дошкільній та початковій освіти в контексті педагогічних ідей Ф. Фребеля : Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (26–28 березня 2014 р.) Том перший, Херсон. – 2014. – С. 145–148. **5.** Тристенъ К. С. Формирование здорового образа жизни : метод. реком. для студентов педагогических специальностей / К. С. Тристенъ ; М-во образования Респ. Беларусь, Барановичский государственный университет. – Барановичи : БарГУ, 2015. – 47 с. **6.** Об утверждении Концепции реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года и Отраслевого плана мероприятий по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь на период до 2015 года : Приказ Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 31.03.2011 № 335 / Национальный Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс] // Нац. центр правовой информ. Республики Беларусь. – Минск, 2013. – Режим доступа : <http://pravov.levonvsky.org/bazaby11/republic02/text395.htm>. **7.** Тристенъ К. С. Научно-методическое сопровождение преподавания медико-биологических дисциплин в педагогическом вузе : матер. II Межд. Науч.-практ. Конф. 14 ноября 2009г. «Современная школа: от теории к практике». – Чебоксары: НИИ педагогики и психологии, 2009. – С. 215–218. **8.** Кананович Александр. Молодёжные субкультуры: где скрывается опасность? / Александр Кананович. – Здоровы лад жыцця. – 2013. – № 1. – С. 55–58. **9.** Ларченко Инесса. Социальные проблемы здоровья студенческой молодёжи / Инесса Ларченко, Марина Гребенчук, Екатерина Кострикина. – Здоровы лад жыцця. – 2014. – № 5. – С. 8–10. **10.** Тристенъ К. С. Самооценка молодежью факторов формирования здоровья : матер. Республ. науч.-практ. конф. 31 марта 2009 г., г. Минск «Обучение учащихся общеобразовательных учреждений жизненным навыкам, здоровому образу жизни. Профилактика ВИЧ/СПИДа». – Минск: НИО, 2009. – С. 110–112. **11.** Сытый В. П. Педагогическая медицина : проблемы в историческом ракурсе : Медико-педагогические

проблемы охраны здоровья учащихся и безопасности жизнедеятельности : тезисы Респ. науч.-практ. конф. 28 октября 2011 г. / В. П. Сытый [и др.]. – Минск : «Зималетто», 2011. – С. 48–50. **12.** Пономарёва Е. И. Аналитические данные по изучению отношения студентов Барановичского государственного университета к формированию здорового образа жизни : бюл. №1 / Е. И. Пономарёва, О. В. Кустинская. – Барановичи : РИО БарГУ, 2007. – 54 с. **13.** Тристенъ, К. С Формирование осведомленности студентов о влиянии характера питания на стоматологическое здоровье / К.С. Тристенъ // Современные подходы к продвижению здоровья : матер. III Межд. науч.-практ. конф. (Гомель, 21 октября 2010 года). – Выпуск 3. – К. С. Тристенъ. – Гомель : ГомГМУ, 2010. – С. 108–110. **14.** Николаева Л. А. Обучение студентов основам рационального и сбалансированного питания — необходимый аспект преподавания дисциплины «Рациональная безопасность: Актуальные проблемы медицинского образования в вузах по основам медицинских знаний: тез., I Республиканской конференции, Минск, 19 мая 2005 г. / Л. А. Николаева. – Мн. : БГПУ, 2005. – 172 с. **15.** Указ Президента Республики Беларусь» от 11 августа 2011 г. № 357 «Об утверждении Национальной программы демографической безопасности Республики Беларусь на 2011–2015 годы». Изменения и дополнения : Указ Президента Республики Беларусь от 12 сентября 2012 г. № 406 (Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь). 14.09.2012, 1/13752) [Электронный ресурс]. – 2012. – Режим доступа : http://www.pravo.by/world_of_law/text.asp?RN=1100357. – Дата доступа : 07.08.14. **16.** Тристенъ К. С. Профилактика заболеваний органов и систем организма : монография / К. С. Тристенъ. – Барановичи : РИО БарГУ, 2014. – 301 с.

Рецензент: к.і.н.. доцент Козлова З. Н.