

## ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*Савко Э.И.*

*Белорусский государственный университет,  
Минск, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В данной статье говорится о здоровье, здоровом образе жизни. Приводятся высказывания о здоровье выдающихся ученых. Приводятся результаты анкетного опроса студентов о приобщении их к вредным привычкам.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, студенты, выдающиеся ученые.

Студент – это не просто учащийся высшего учреждения образования (УО). Студенты – это отдельная, самостоятельная группа лиц, отличающаяся свойственными ей условиями жизни, умственной работоспособности, труда и быта, социальным поведением и психологией. Это интеллектуальный, профессиональный и экономический ресурс страны [3, с. 3]. Они всегда относились и относятся к группе повышенного риска из-за высокой эмоциональной и умственной нагрузки. Часто это приводит к ухудшению адаптации студентов, следствием чего являются серьезные медицинские и социально-психологические проблемы, поэтому ему необходимо заботиться о здоровье и осмысленно применять оздоровительные мероприятия, необходимо правильно понимать природу здоровья и законы его самосозидания.

Углубленный медицинский осмотр 516 подростков (который проводил Белорусский научно-исследовательский санитарно-гигиенический институт), поступивших на 1 курс обучения, выявил у 92,8% морфофункциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья, у 29,6% – хронические заболевания в состоянии компенсации и декомпенсации, 46,8% обследованных имеют пониженную остроту зрения, в основном за счет миопии слабой и средней степени; 20,4% имеют нарушения со стороны костно-мышечной системы; 17,3% – со стороны сердечнососудистой системы. Хронические болезни органов дыхания обнаружены у 4,9%, болезни центральной и периферической нервной системы – у 3,9%, болезни органов пищеварения – у 13,8%, мочеполовой системы – у 2,9%. 30,2% имеют два и более функциональных нарушений. Процент подростков инвалидов, обучающихся, составляет 0,71%. Результаты исследования по оценке состояния здоровья студентов Минского мединститута показали, что число полностью здоровых студентов на младших курсах составляет 11–13%, различные морфофункциональные отклонения имеют 67–75% студентов, хронические заболевания – 15–20%. К окончанию УО около 45 % выпускников имеют хронические заболевания, 50% функциональную патологию [3, с.3]. Еще Гегель утверждал: «Здоровье – наивысшее благо». Состояние здоровья человека зависит не только от условий его жизни и наследственности, но также и от, его собственного отношения к здоровью, основывающегося на понятиях – мотивация здоровья, факторы риска, болезни поведения. Все же

решающим фактором является усилие самого человека по сохранению и укреплению его. Подтверждением этому служат независимые мнения различных ученых, высказывающих мысль о том, что наше здоровье в наших руках: «необходим переход воспитания человека к другой парадигме: «забота о здоровье – обязанность каждого; «...чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя, ведь здоровье – это та вершина, на которую человек должен взобраться сам.

В IX веке великий ученый востока Абу Али Ибн Сина [4], известный в Европе под именем Авиценна, писал, что самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятие физическими упражнениями (ФУ); умеренно и своевременно занимающийся ими, направленными на укрепление организма его мышечной системы и восстановления здоровья, не нуждается ни в каком лечении. Не занимающихся ФУ, человек часто чахнет, ибо сила его организма слабеет, вследствие отказа от движений. Без движения человек подобен стоячей воде, которая загнивает, плесневеет и портится.

Когда-то Сократ сказал: «Здоровье не все, но без здоровья – ничто». В настоящее время, хотя здоровье большинством людей признается глобальной и важной ценностью, сознательное построение своего стиля жизни в целях его сохранения и укрепления достигается далеко не всеми.

Еще Аристотель утверждал, что «именно здоровье является основным даром Богов». Формула «Счастлив тот, кто здоров телом и душой, восприимчив к прекрасному и податлив к воспитанию» – стала основополагающей в системе античного воспитания гармонично развитой личности. Им, на основе учения Платона разработана теория о трех родах души, которым соответствовало также три рода воспитания. Так, растительной части души (ответственной за питание и размножение) соответствовало физическое воспитание, волевой или животной части души – воспитание нравственное, а разумной части души – воспитание интеллектуальное [4].

По мнению Э.И. Жук (1987), первый этап развития систем движений должен быть максимально использован для закладки возможно большего потенциала моторики. Аккумуляция широкого круга двигательных способностей, высокий уровень их развития будут содействовать повышению работоспособности не только в детские и юношеские годы, но и в зрелом возрасте. Кроме того, занятия физической культурой составляют часть культурной среды деятельности любого коллектива, а также специфическое средство общения, отражающее ценности культуры и развитие нравственных и эстетических качеств личности [1, с.58–59].

По данным исследований Е. А. Овчарова, 199, в нашей стране 78% мужчин и 52% женщин ведут нездоровый образ жизни и нерационально используют свои жизненные ресурсы [4].

Тревожным является то, что в последние годы во многих странах, в том числе и Республике Беларусь, является увеличение потребление спиртных

напитков среди молодежи. Особенно печально, что пик пристрастия к этому зеленому змею приходится на молодых людей в возрасте на 17–25 лет, не зависимо от уровня их образования, или даже чаще в студенческой среде [2].

Тем более вызывает большую тревогу и озабоченность тот факт, что здоровье в системе ценностей молодого поколения занимает 8-12 место.

В своей работе мы попытались провести анкетный опрос студентов по интересующим нас вопросом.

Перед написанием работы были поставлены следующие задача, разработать анкету и провести опрос студентов.

Методика исследования. Анкетный опрос. В роли респондентов выступали студенты 1-го курса географического факультета женского и мужского пола в возрасте от 17 до 20 лет. Было опрошено 70 человек, из них: 35 – юношей и 35 девушек.

Результаты исследования. Был задан вопрос? О занятиях самостоятельно физическими упражнениями. На что получен ответ, что только 15,5 % юношей, самостоятельно занимаются ФУ, а девушек и того меньше – 5 9 %. Но каков здоровый их образ жизни? Интерес представляло отношение испытуемых к употреблению и пристрастию к алкогольным напиткам.

На вопрос, употребляете ли вы спиртные напитки?

Согласно проведенным беседам, респонденты считают такое употребление алкоголя приемлемым, так как распивание спиртных напитков в компании приятных тебе людей помогает расслабиться после тяжелых будней, «весело и душевно провести время». Наши данные анкетного опроса подтверждаются [1].

Э.И. Жук в 1998 году провела подобный опрос студентов Брестского политехнического института. Одним из вопросов был: сколько граммов спиртных напитков вы употребляете? Ответы были разные, это ведь индивидуально. Выявлено, что все опрошенные студенты употребляют алкогольные напитки, особенно в праздничные дни и дни рождения. Дозы бывают разные от несколько десятков мл, до 500 граммов на студента, не считая пива и независимо от пола [1, с 59]. Далее автор приводит пример, как один школьник наблюдал за своими сверстниками и, школу назвал «*полем детских экспериментов*», где учащиеся, начиная с 8 класса, приобщаются к алкогольным напиткам. По его же наблюдениям в своем и других классах, 98 % как юношей, так и девушек употребляют алкогольные напитки [1, с 58]. Если приведенные данные указывают на 14–15 лет. Это подтверждается данными нашего анкетного опроса выявлено, что 3 человека спиртные напитки, начали употреблять до 12 лет, это – 2 девушки и 1 юноша (рис. 1).



**Рисунок 1. – Осознанное употребление спиртных напитков**

До 12 лет 3 человека уже попробовали этот яд. Более 55 % попробовали алкогольные напитки в 17–18 лет.

Научно, доказано, что под влиянием алкоголя у подростков, впервые попробовавших алкоголь, устойчивость к алкоголю очень низка (50 – 100 мл водки), при этом, чем меньше возраст, в котором впервые произошло опьянение, тем она ниже. При постоянном приеме алкоголя (до 2 – 3 раз в течение месяца) устойчивость к воздействию алкоголя у подростка увеличивается. На вопрос? Какие спиртные напитки вы предпочитаете? Результаты ответа представлены на рис. 2.



**Рисунок 2. – Предпочтение студентов к спиртным напиткам**

Из диаграммы видно, что девушки предпочтение отдают вину и шампанскому. Юноши – в праздничные дни позволяют себе крепкие спиртные напитки и отдают им предпочтение. Согласно проведенным беседам, такой тип

алкогольного поведения они считают приемлемым, так как употребление спиртных напитков в компании приятных тебе людей помогает расслабиться после тяжелых будней, «весело и душевно провести время». Местом таких встреч обычно является ресторан или бар.

Настораживает и то, когда был задан вопрос: Вы хотели бы бросить пить? Из числа опрошенных: 14,28 % девушек, ответили, что нет. Осознанный отказ от спиртных напитков у юношей полностью еще не созрел, так как 25 %, – не согласны бросить. Наши данные анкетного опроса подтверждаются [1].

Таким образом, мы видим, что даже девушки, которые должны быть продолжательницами человеческого рода и рожать здоровое подрастающее поколение, вести здоровый образ жизни не хотят распрощаться с употреблением зеленого змия, но радуется то, что более 80 % ответили, что они хотели бы перестать употреблять этот яд.

Все опрошенные отрицательно относятся к людям, злоупотребляющих спиртными напитками. Причина в том, что ведь человек не только себе вред наносит, но и портит жизнь близким людям. Более того, под влиянием спиртного много преступлений совершается, ДТП происходят. Да и вообще неприятно пьяных встречать на улице, в общественном транспорте, много от них проблем. Давайте обратим внимание на научные данные, как он влияет на физиологические процессы молодого развивающегося организма

Влияние алкоголя на организм человека давно и подробно изучен физиологами и врачами. Что касается подростков, то острое алкогольное отравление приводит к значительным изменениям деятельности сердечнососудистой системы проявляющимся в побледнении кожных покровов, тахикардии и приглушенности сердечных тонов. В целом клиническая картина выраженного опьянения подростка выглядит в большинстве случаев так: кратковременное возбуждение сменяется затем общим угнетением, нарастающей сонливостью, вялостью, замедленной бессвязной речью, потерей ориентации.

У подростков изменяется стиль жизни под влиянием алкоголя, впервые попробовавших алкоголь, устойчивость к алкоголю очень низка (50 – 100 мл водки), при этом, чем меньше возраст, в котором впервые произошло опьянение, тем она ниже. При постоянном приеме алкоголя (до 2 – 3 раз в течение месяца) устойчивость к воздействию алкоголя у подростка увеличивается. Образ жизни, характерный для «алкогольной» компании, ошибочно воспринимается подростком как нормальный и естественный. Естественным считается прием алкогольных напитков в выходные дни, перед танцами и во время отдыха с друзьями. Прием алкогольных напитков принимает регулярный характер и становится непременным атрибутом времяпрепровождения, увеличивается число поводов и мотивов для пьянства: «пью для улучшения настроения», чтобы «расслабиться», «потому что

нравиться пить» и другие. В результате этого употребление спиртного незаметно становится практически главным смыслом жизни.

На основании анкетного опроса, можно сделать вывод, что только 15,5 % юношей и 5 9 % девушек, самостоятельно занимаются ФУ.

Спиртные напитки, отравляющий наш организм, попробовали 3 девочки, до 12 лет, а это составило – 8,67 %, 6 – в 12–лет.

Настораживает и то, когда был задан вопрос: Вы хотели бы бросить пить? Из числа опрошенных 14,28 % девушек и 25 % юношей – ответили, что нет. Таким образом, мы видим, что даже девушки, которые должны быть продолжательницами человеческого рода и рожать здоровое подрастающее поколение, не хотят распрощаться с употреблением зеленого змия.

#### Литература

1. Жук, Э. И. Образ жизни молодежи – показатель духовного кризиса человечества // Чалавек. Культура. Экалогія: матер. междунар. науч. конф. / под общ. ред. проф. В.П. Скороходова. – Минск: Бел ИПК, 1998. – С. 58–59.
2. Разводовсекий, Ю. Е. Эпидемиология алкоголизма в Беларуси. – Гродно: ГрГМУ, 2004.
3. Савко, Э. И. Преоритет здоровья в физическом воспитании студентов: учеб. -метод. пособие для студентов БГУ / Э. И. Савко. – Минск: БГУ, 2010. –100 с.