

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Барановичский государственный университет»
Студенческое научное общество БарГУ

СОДРУЖЕСТВО НАУК. БАРАНОВИЧИ-2016

Материалы XII Международной
научно-практической конференции
молодых исследователей

(Барановичи, 19—20 мая 2016 года)

В трёх частях

Часть 3

Барановичи
БарГУ
2016

В части 3 материалов XII Международной научно-практической конференции молодых исследователей «Содружество наук. Барановичи-2016» представлены результаты теоретических и практических исследований, проведённых в учреждениях высшего образования Республики Беларусь и за рубежом, по психолого-педагогическим и социально-гуманитарным наукам, экологии, физической культуре, спорту и здоровому образу жизни, технологическому и эстетическому образованию.

Сборник адресуется широкому кругу специалистов сферы образования, аспирантам и студентам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), А. А. Селезнёв (отв. секретарь),
В. И. Козел, А. В. Демидович, А. В. Литвинский, З. В. Лукашя, Н. Г. Дубешко, Е. А. Клещёва,
К. С. Тристеня, И. А. Ножка, А. В. Земоглядчук, Д. С. Лундышев

Рецензент

доктор психологических наук, профессор Я. Л. Коломинский

ОЦЕНКА СТУДЕНТАМИ ВЛИЯНИЯ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Введение. В системе педагогического образования важное место отводится изучению действия комплекса факторов внешней и внутренней среды на здоровье. Наряду с физическим различают социальное, духовно-нравственное, личностное, интеллектуальное, эмоциональное здоровье. 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 [1, с. 13]. По данным Комитета экспертов Всемирной организации здравоохранения, в мире ежегодно от болезней, вызванных плохими условиями жизни, умирает более 5 млн детей в возрасте до 14 лет [2, с. 27]. Только целенаправленное формирование валеологической культуры человека с детства дает результаты. Особенно актуально здоровье детей и молодёжи, так как оно формируется с раннего возраста. Данные исследований свидетельствуют о неблагоприятной тенденции в динамике здоровья подрастающего поколения. За время учёбы в университете 7—8% студентов приобретают желудочно-кишечные заболевания, 12—13% — нервно-психические, а у 26—28% формируется сердечно-сосудистая патология. Ко времени окончания высшей школы у 60—65% студентов ухудшается здоровье [3, с. 45]. Поэтому проблема формирования здорового образа жизни среди населения, начиная с детского возраста и студенческой молодёжи, весьма актуальна и очевидна.

Основная часть Вопросы оздоровления населения, в том числе и студенческой молодёжи, нашли отражение в государственных программах и документах. Их решение предусматривается в двух направлениях: система улучшения реальных условий жизнедеятельности, система обучения здоровью с элементами самообразования [4]. Центрами по обучению и воспитанию студенческой молодёжи здоровому образу жизни являются учреждения высшего образования, здесь в процессе изучения медико-биологических дисциплин приобретаются поведенческие навыки здоровьесберегающей деятельности, формируются ценностные установки на здоровье, позитивное отношение к здоровому образу жизни. Учебная программа курса основ медицинских знаний для педагогических университетов включает пять разделов, одним из которых является «Охрана материнства и детства. Формирование здорового образа жизни». На занятиях при раскрытии вопросов этого раздела студенты изучают основы формирования здоровья. Изменение условий жизни с поступлением в университет, повышенные нервно-эмоциональные нагрузки, изменение характера питания, культурной среды сказываются на состоянии здоровья студентов. Постоянно возрастают требования к качеству образования, справиться с которыми возможно при мобилизации всех ресурсов организма, однако молодёжью нередко не выполняются элементарные требования по сохранению собственного здоровья из-за недостаточной информированности о факторах, ухудшающих их здоровье, или нежелания их выполнять.

В целях изучения осведомлённости студентов о влиянии неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды на здоровье проведено анкетирование 47 студентов — будущих специалистов по дошкольному образованию и практической психологии. На вопросы о влиянии неблагоприятных факторов внешней среды на организм 17,02% студентов самыми опасными для здоровья человека назвали химические вещества, используемые в сельскохозяйственном производстве (пестициды, гербициды, инсектициды), 10,64% — загрязнение воздушного бассейна выбросами автотранспорта и промышленных предприятий. Выбрасываемые в окружающую среду сложные эфиры, альдегиды, соли тяжёлых металлов и углеводороды названы причиной тяжёлых заболеваний. Каждый пятый из числа респондентов (19,15%) считает неблагоприятным для здоровья повышенный радиационный фон, работу за компьютером, облучение от работающего мобильного телефона, телевизора. Только четыре студента (8,51%) отметили негативные последствия в общегигиенических и учебных аудиториях от несоблюдения температурного режима, освещённости рабочих мест и влажности воздуха. Из-за высокой занятости подготовкой к занятиям и присутствия на аудиторных занятиях 14,89% студентов указали на отрицательное влияние гиподинамии. На отрицательное влияние от приёма медикаментов и пищевых добавок в покупаемых продуктах питания указали 10,64% анкетированных. К неблагоприятным факторам отнесены отягощённая наследственность (14,89%), употребление наркотиков и пристрастие к спиртному 19,15% студентов назвали опасными для здоровья и социальной значимости личности. На первое место среди опасных для здоровья факторов 34,04% студентов поставили чрезмерные психологические нагрузки, а курение явно не тревожит студентов, так как только 8,51% анкетированных посчитали курение неблагоприятным фактором для них.

Почти половина респондентов (46,81%) ответила, что их образ жизни нельзя считать здоровым, 34,04% студентов считают, что они ведут здоровый образ жизни, а 19,15% студентов ответили «не знаю». Более половины студентов (61,70%) утверждают, что отрицательным фактором формирования их здоровья является несбалансированное питание. Соблюдают режим питания только 6,38% анкетированных, не могут соблюдать 29,79%, а для 63,83% только иногда имеются условия для соблюдения режима питания. Опрошенные студенты не используют оздоровительный бег и ходьбу для укрепления своего здоровья. Утреннюю зарядку и закаливание делают 14,89% анкетированных,

и это студенты, занимающиеся в спортивных секциях. Большой процент студентов (17,02%) не умеет плавать, 10,64% не умеют пользоваться велосипедом. Часто делают велосипедные прогулки и только на каникулах только 12,76% студентов, а по необходимости, т. е. только иногда, пользуются велосипедом 68,08% студентов. Определили у себя душевный дискомфорт 38,29% анкетированных. Он обусловлен трудностями в учёбе (10,64%), сложностями в восприятии некоторых дисциплин (4,25%), части студентов не хватает времени на подготовку (8,51%), усталостью и постоянным состоянием тревожности (12,76%).

Удовольствие 19,15% студентам приносит научно-исследовательская деятельность, работа над курсовыми проектами, а 4,26% студенток принимают участие в художественной самодеятельности, пишут стихи, что приносит им моральное удовлетворение. Часто звонят родителям 63,83% студентов, остальные звонят с периодичностью 8—10 дней. Бывают дома в свободные от занятий дни только 25,53% студентов.

Заключение. Исследование выявило недостаточную физическую активность, наличие вредных привычек у студентов IV курса университета, погрешности в питании, что при состоянии тревожности, дискомфорта может привести к ухудшению состояния их здоровья [5, с. 15]. Студенты, в основном, осведомлены о неблагоприятных внешних и внутренних факторах, ухудшающих их здоровье. Социальной проблемой названы употребление алкоголя, наркотиков, ведущих к поражению иммунной и кроветворной систем, а главное, изменению личности человека. Положительно влияют на состояние здоровья, настроение частые звонки родителям, встречи с ними, занятие научно-исследовательской деятельностью, литературным творчеством, участие в художественной самодеятельности.

Список цитируемых источников

1. Мойсейчик Э. А. Здоровый образ жизни в системе жизнедеятельности студентов // Белорус. бюл. здоровья. 2006. Вып. 3. С. 13—14.
2. Тристеня К. С. Профилактика заболеваний органов и систем организма : моногр. Барановичи : РИО БарГУ, 2014. 301 с.
3. Пономарева Е. Н. Валеологическая культура: теоретический аспект // материалы Междунар. науч.-практ. конф., 26 марта 2004 г., Барановичи ; редкол.: П. П. Шоцкий (гл. ред.) [и др.]. Барановичи : БГВПК, 2004. С. 45—48.
4. 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 [Электронный ресурс] : приказ М-ва здравоохранения Респ. Беларусь от 31 марта 2011 г. № 335 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 31.03.2011.
5. Шаменков Д. Осознанное управление здоровьем : науч.-популяр. журн. по здоровому образу жизни, традицион. методам лечения и нар. медицины. 2013. № 7. С. 14—16.