

# Исследование вопроса формирования здорового образа жизни будущих специалистов машиностроения в период обучения в вузе

Цымбал В.П.

Донбасская государственная машиностроительная академия, г. Краматорск

## Аннотации:

Рассмотрены вопросы формирования здорового образа жизни, изучая вопросы гигиены в жизни студенческой молодежи. В детских садах и семье работа по вопросам общественной и личной гигиены проводится на остаточном уровне. В литературе недостаточно освещается отношение студенческой молодежи к этому вопросу. Проведены исследования образа жизни современных студентов. Изучено его влияние на состояние здоровья. Отмечена необходимость ориентации современных методик в направлениях формирования здорового образа жизни.

## Ключевые слова:

гигиена, личный, общественный, здоровый, жизнь, специалист, профилактика инфекционный, заболевания.

Цимбал В.П. Вивчення питання формування здорового способу життя майбутніх фахівців машинобудування у час навчання у ВНЗ. Розглянуто питання формування здорового способу життя, вивчаючи питання гігієни в житті студентської молоді. У дитячих садах і родині робота з питань суспільної і особистої гігієни проводиться на залишковому рівні. У літературі недостатньо висвітлюється відношення студентської молоді до цього питання. Проведено дослідження способу життя сучасних студентів. Вивчено його вплив на стан здоров'я. Відзначено необхідність орієнтації сучасних методик у напрямках формування здорового способу життя.

гігієна, особисте, суспільне, здоровий, життя, фахівець, профілактика інфекційний, захворювання.

Tsybmal V.P. Study of a question of molding of the healthy means of the life of the future specialists of machine building in the period of instruction in Institute of Higher Education. Questions of formation of a healthy way of life are construed, studying questions of hygiene in life of student's youth. In kindergartens and family operation on questions public and a personal cleanliness will be carried out at a residual level. In the literature the relation of student's youth to this question is insufficiently illuminated. Researches of a way of life of the modern students are conducted. Its effect on a state of health is investigated. Necessity of orientation of the modern procedures for directions of formation of a healthy way of life is noted.

hygiene, personal, public, healthy, life, expert, prevention infectious, diseases.

## Введение.

Здоровье - основная ценность человечества, что доказывает приобретенный опыт, полученный в наследство настоящим поколением. Хорошее здоровье, высокая сопротивляемость к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды – это главное условие активного долголетия, успешной и продуктивной учебы, профессиональной деятельности, личного и семейного счастья. Только физически и психически здоровый человек может наиболее эффективно реализовать заложенные в него природой потенциальные возможности, без каких-либо ограничений чувствовать себя активным и полноценным человеком.

Современный период истории человечества отмечен очень серьезными и трудноразрешимыми проблемами в сфере экономики, политики, социальной сфере, что отрицательно влияет на состояние здоровья всего населения. Согласно данным советских и зарубежных ученых, здоровье населения более чем на 50 % обусловлено образом жизни людей, на 17–20 % – социальными и природными условиями, в такой же мере – наследственностью. На долю системы здравоохранения, его служб и учреждений приходится около 10 % [1]. И этот процент ничтожно мал.

Сейчас все более очевидной становится зависимость здоровья не только от лечебно-профилактических мероприятий, проводимых учреждениями здравоохранения, но, прежде всего от самого человека, от его осознанного отношения к формированию и сохранению своего здоровья. Прежде всего, действует ситуация: «Помоги себе сам». И не случайно растет интерес людей к вопросам, связанным с укреплением здоровья. Но наряду с этим еще имеет место и безответственное отношение к своему здоровью: несоблюдение элементарных гигиенических требований здорового образа

жизни, неуместное самолечение, злоупотребление алкоголем, табакокурение (в большинстве женский пол) [2]. В течение последнего десятилетия повышенный интерес, как социологов, так и медиков вызывают проблемы, связанные с взаимовлиянием образа жизни людей и их здоровья. Были проведены различные исследования в области:

- 1) использование свободного времени населением;
- 2) оценка молодежью различных видов спортивной деятельности;
- 3) частота употребления алкоголя в молодежной среде;
- 4) смертность населения от причин, непосредственно связанных с алкоголизмом и др. [3].

Вместе с тем недостаточно изученными остаются проблемы формирования отношения к здоровью современных студентов с учетом ориентации современных методик в тех направлениях, в которых сегодня нуждаются будущие специалисты.

Работа выполнена по плану НИР Донбасской государственной машиностроительной академии.

## Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследований – анализ различных аспектов формирования здорового образа жизни студентов машиностроительных специальностей, а также анализ литературных источников, посвященных общественной и личной гигиене студенческой молодежи.

Организация исследования. Осуществлялся анкетный опрос респондентов с помощью специально разработанной анкеты, с учетом общепринятых принципов анкетирования. В анкете – 10 вопросов, направленных на получение качественной информации о выяснении уровня знаний респондентов по теме «Общественная и личная гигиена». Поставленные задачи решались с помощью педагогических и математических методов

исследования. 90 респондентов приняли участие в анкетировании: 40 студенток и 40 студентов основного отделения и 10 студентов специальной медицинской группы. С целью проведения сравнительного анализа, анкеты были распределены равномерно по курсам и факультетам ДГМА: 4 курса, 5 факультетов. После анкетирования ответы респондентов были сведены в таблицу 1. По таблице приведен статистический анализ результатов анкетирования.

#### **Результаты исследований.**

В исследовании был проведен анализ учебно-методических и научных источников по вопросам изучения оптимизации здорового образа жизни студентов, от которого в основном зависит их дееспособность, а также вопросы общественной и личной гигиены.

В рассмотренных вопросах по основам гигиены и экологии человека основное внимание уделено эколого-гигиеническим проблемам среды обитания — влиянию качества атмосферного воздуха, воды, почвы и других факторов на здоровье населения. Рассмотрены основы урбоэкологии и гигиенические требования к лечебно-профилактическим и образовательным учреждениям. Обсуждается влияние производственных факторов и гигиены труда на здоровье работающих. Даны основные положения гигиены детей и подростков [4, 7, 8, 11].

Указывается, что государство заботится о здоровье граждан, о создании наилучших условий для их жизни, труда, быта. Подчеркивается, что бережное отношение к своему здоровью и здоровью других членов общества является обязанностью каждого гражданина нашей страны. И это совершенно справедливо. Дело в том, что создаваемые государством благоприятные условия для жизни людей сами по себе еще не могут обеспечить высокого уровня их здоровья. Важно то, как сами граждане относятся к своему здоровью, обладают ли они санитарной культурой, необходимыми гигиеническими навыками. Особенно близки гигиене две другие науки о человеке - анатомия и физиология. При этом сведения, добываемые различными другими науками, гигиенисты оценивают в свете знаний о человеке, получаемых анатомией и физиологией [10, 12, 14].

Ряд авторов рассматривают вопросы гигиены питания. Так, У аккредитованных участников Российской программы «Здоровое питание - здоровье нации», концепции «Здоровье через Гигиену» существует возможность доносить до людей действительно объективную информацию об истинных причинах современной заболеваемости и основах гигиены. Кроме того, имеется возможность информирования населения о том, какие этапы гигиены внутренней среды организма необходимо обеспечить.

Вместе с тем, следует отметить, что к необоснованной рекламе различных подходов к укреплению здоровья следует относиться осторожно. Для определения качества веществ, укрепляющих здоровье человека, существует соответствующая уполномоченная, независимая и компетентная организация, ответственная за разработку методических рекомендаций в обла-

сти гигиены, оздоровительного питания [13].

С целью более глубокого изучения гигиены, получения навыков практического применения ее мероприятий, в рамках деятельности Российской программы «Здоровое питание - здоровье нации» федеральными Центрами оздоровительного питания организуется обучение на государственных курсах краткосрочного повышения квалификации «Функциональные основы питания», программа которых соответствует стандартам Российской программы «Здоровое питание - здоровье нации» и концепции «Здоровье через Гигиену» [12].

Данный фактор особенно важен на фоне современной рекламы производителей, распространителей «продуктов для здоровья» и большого количества нелегализованных обучающих курсов, школ, иногда имеющих мало общего с объективной информацией и препятствующих формированию у населения навыков гигиены. Заслуживает внимания опыт работы федеральных Центров оздоровительного питания, основными задачами которых являются сбор объективной информации о состоянии питания населения и реализация образовательных программ.

В публикациях по проблемам гигиены и основам экологии отражены основные разделы гигиены - гигиена окружающей среды, гигиена питания, гигиена лечебно-профилактических учреждений, радиационная гигиена, гигиена труда, гигиена детей и подростков, гигиена экстремальных ситуаций и катастроф, а также связанные с этими разделами гигиены вопросы экологии человека. В материалы включены действующие на сегодняшний день официальные нормативные документы (ГОСТы, СанПиНы, инструкции и др.), в том числе введенные в действие в последние годы [9, 15].

Собственно сами результаты анкетирования представлены в таблице 1. Данные таблицы позволили скорректировать учебный процесс по физическому воспитанию студентов всех курсов, а также ввести необходимые изменения в теоретический раздел программы. При этом были учтены публикации, изложенные в соответствующих публикациях [5, 6].

Полученные данные свидетельствуют о том, что 60% студенток и студентов всех курсов имеют хорошее здоровье. 34 % студентов оценивают состояние здоровья как «удовлетворительное» (наибольшее – на 3-ем курсе). Режим дня соблюдают 25% студентов. Рациональное чередование труда и отдыха только у 17 %, нормальный сон у 29 % студентов. Режим питания только у 24 % студентов.

#### **Выводы.**

По результатам проведенного анализа литературных источников отечественных и зарубежных можно сделать вывод: работа по вопросам общественной и личной гигиены проводится на остаточном уровне в детских садах, в семье. Не освещено, в частности, отношение студенческой молодежи к этому вопросу. Проведенные исследования образа жизни современных студентов и влияние его на состояние здоровья в дальнейшем позволят сориентировать современные методики в тех направлениях, в которых сегодня нуж-

## Результаты анкетирования студентов по теме «Общественная и личная гигиена»

№ п/п	Вопрос / Вариант ответа	Основное отделение		Специальное медицинское отделение		Всего	%
		Студенты	Студентки	Студенты	Студентки		
1	Как Вы считаете, выполнение правил общественной гигиены направлено на поддержание здоровья населения?						
	Да	37	40	4	5	86	95,5
	Не знаю	3		1		4	4,5
2	Соблюдаете ли Вы нормы общественной гигиены?						
	Да	37	38	4	4	83	92
	Не в полной мере	3	2	1	1	7	8
3	Какие из предложенных требований личной гигиены Вы соблюдаете в полном объеме?						
	Режим дня	21	1		1	23	25,5
	Рациональное чередование труда и отдыха	9	6	1		16	17,7
	Нормальный сон	19	5		2	26	29
	Режим питания	11	8		4	22	24
	Уход за кожей и телом	13	22	2	3	40	44
	Требования к одежде и обуви	9	23	3	4	39	43
4	Знаете ли Вы о санитарно-гигиенических нормах при занятиях физической культурой и спортом?						
Да	25	31	3	3	62	68,8	
Затрудняюсь ответить	14	9	2	2	27	30	
нет	1				1	1,2	
5	Соответствует ли Ваша спортивная одежда погодным условиям, если занимаетесь на улице?						
	Да	35	25	3	5	68	75,5
	Не всегда	4	15	2		21	23,3
	Нет	1				1	1,2
6	Соответствует ли Ваша спортивная одежда и обувь виду занятий спортивными упражнениями?						
	Да	28	31	3	5	67	74,4
	Не всегда	9	6	2		17	18,8
	Нет	3	3			6	6,8
7	Используете ли Вы водные процедуры после занятий физическими упражнениями?						
	Да	7	14	2		23	25,6
	По возможности	29	20	2	5	56	62,2
	Нет	4	6	1		11	12,2
8	Соблюдаете ли Вы меры профилактики инфекционных заболеваний?						
	Да	11	4	4		20	22,2
	Стараюсь	28	33	1	5	66	73,4
	Нет	1	3			4	4,4
9	Соблюдаете ли Вы здоровый образ жизни?						
	Соблюдаю	15	13	1	1	30	33,3
	Частично	22	26	3	4	55	61,1
	Не соблюдаю	3	1	1		5	5,5
10	Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?						
	Хорошее	23	25	3	3	54	60
	Удовлетворительное	12	15	2	2	31	34,4
	Плохое	5				5	5,6

даются будущие специалисты.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем формирования здорового образа жизни будущих специалистов машиностроения в период обучения в вузе.

## Литература

1. Антонов А.Р. Здоровье через Гигиену. Часть I (издание первое) Гигиена питания / А.Р. Антонов, Н.Г. Мезенцева, В.Н. Михеев, Я.Б. Новоселов, А.Г. Ронинсон. - Новосибирск, 2007. - 304 с.
2. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / Ю.Ф. Буйлин, З.И. Знаменская, Ю.Ф. Кураминин. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 192 с.
3. Вольнская Е.В. Гигиенические основы здоровья: Методическое пособие. - Липецк: Изд-во ЛГПИ, 2000
4. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера / В.А. Геселевич. М.: Физкультура и спорт, 1981. - 271 с.
5. Головин В.А. Физическое воспитание / В.А. Головин, В.А. Масляков, А.В. Коробков. - М.: Высшая школа, 1983. - 390 с.
6. Дударев И.Л. Тренируйся сам / И.Л. Дударев, И.И. Путивльскый. - К.: Здоровье, 1986. - 152 с.
7. Зернов Н.Г. Особенности развития и гигиена дошкольника / Н.Г. Зернов, А.В. Ковригин. - М.: Знание, 1987. - 48 с.
8. Куценко Г.И. Основы гигиены / Г.И. Куценко, И.А. Жашкова. - М.: Высшая школа, 1980. - 144 с.
9. Климова В.И. Человек и его здоровье / В.И. Климова. - М.: Знание, 1985. - 192 с.
10. Леонов А.В. Гигиена и экология человека / А.В. Леонов, Н.А. Матвеева, М.П. Грачева. - М.: Academia, 2005. - 304 с.
11. Матвеева Н.А. Гигиена и экология человека / Н.А. Матвеева. - М.: Academia, 2008. - 304 с.
12. Онищенко Г.Г. Материалы к заседанию Президиума РАМН совместно с Президиумом РАСХН «Итоги реализации «Концепции государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2005 года», 9 ноября 2005 г.
13. Пивоваров Ю.П. Гигиена и основы экологии человека / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик. - М.: Academia, 2008 - 528 с.
14. Полищук С.А. Если хочешь быть здоровым. Советы врача начинающему физкультурнику / С.А. Полищук. - Мн: Польша, 1985. - 64 с.
15. Пивоваров Ю.П. Гигиена и основы экологии человека / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик. - М.: Медицина, 2002. 512 с.
16. Пивоваров Ю.П. Гигиена и основы экологии человека: Учебник 3-е издание / Ю.П. Пивоваров, В.В. Королик. - М.: Academia, 2008. - 528 с.

Поступила в редакцию 02.11.2009г.  
Цымбал Валентина Петровна  
dgizfvs-nayka@mail.ru