

ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

А.А. Усов

ГОУ ВПО «Тамбовский государственный технический университет», г. Тамбов

Рецензент д-р техн. наук, профессор В.Д. Дмитриев

Ключевые слова и фразы: безопасность жизнедеятельности; вредные привычки; двигательная активность; здоровье; образ жизни.

Аннотация: Показана взаимосвязь между безопасностью жизнедеятельности человека и его здоровьем, поведением, способствующим повышению защитных свойств организма перед различного рода опасностями. Представлены результаты исследований о реальном образе жизни студентов и даны рекомендации, способствующие максимальному повышению уровня их безопасности жизнедеятельности, здоровья и снижению различных факторов риска.

Изучение разных аспектов здоровья как качественной ценности человека и общества, исследование сложных взаимосвязей между факторами окружающей среды и здоровьем людей является важной задачей безопасности жизнедеятельности.

Взаимосвязь между безопасностью жизнедеятельности человека и его здоровьем наиболее полно выражается в его поведении, стиле и образе жизни, способствующим максимальному повышению уровня его безопасности.

К рациональным формам поведения, снижающим факторы риска, относится поведение, способствующее повышению защитных свойств организма, а также направленное на борьбу с вредными привычками, влияющими на здоровье человека. Поведение, способствующее повышению защитных свойств организма перед различного рода опасностями, включает в себя: оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха, оптимальную двигательную активность, физическую культуру, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, медицинскую активность и динамическое слежение за собственным здоровьем, позитивное экологическое

Усов А.А. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Безопасность жизнедеятельности», e-mail: bgd@mail.nnn.tstu.ru, ТамбГТУ, г. Тамбов.

поведение. Эффективно формировать рациональные поведенческие реакции, способствующие обеспечению их безопасности у студентов можно, опираясь на знание их реального образа жизни. Для этой цели было проведено анкетирование. Вопросы анкеты были объединены в следующие разделы: данные о себе, двигательная активность, употребление алкоголя и курение, информированность о собственном состоянии здоровья.

В данной статье представлены результаты исследований о реальном образе жизни студентов 3–4 курсов вузов г. Тамбова, полученные на основе анкетного опроса. Всего было опрошено 525 студентов, среди них 58 % девушек и 42 % юношей.

Двигательная активность является важнейшей составляющей студентов как работников умственного труда и одним из существенных компонентов здорового образа жизни. Привычной считается такая активность, которая устойчиво проявляется в процессе жизнедеятельности. Уровень привычной двигательной активности может не соответствовать биологической потребности организма и существующим возрастным нормам, способствующим благоприятному развитию, сохранению и укреплению здоровья. Такое несоответствие часто встречается у работников умственного труда и приводит к нарушениям в состоянии здоровья. Причинами, определяющими тот или иной уровень двигательной активности, являются биологические и социальные. Ведущими биологическими факторами, формирующими потребность организма в движениях, являются возраст и пол. Важным социальным фактором является создание благоприятных условий для регулярных тренировочных занятий различными видами спорта. Образ жизни семьи, ее двигательный режим также существенно влияют на формирование у студентов осознанной потребности в активной двигательной деятельности. При изучении уровня привычной двигательной активности студентов оказалось, что юноши в свободное время заняты физической деятельностью в большей степени, чем девушки: 44,2 % юношей занимаются двигательной активностью ежедневно, тогда как девушки только 18,5 %. Девушек никогда не занимающихся физической деятельностью, кроме хозяйственно-бытовых дел, в 4 раза больше, чем юношей. Занятия физическими упражнениями вне высших учебных заведений более характерны для юношей, так как 55,8 % занимаются физическими упражнениями от 2–3 до 7 часов и более в неделю, тогда как девушки только в 29,2 % случаев посещают спортивные секции. Каждая вторая девушка и каждый третий юноша занимаются физическими упражнениями около часа в неделю. Никогда в течение недели не занимаются физическими упражнениями 20,0 % девушек и 9,6 % юношей. Результаты исследований свидетельствуют о том, что уровень двигательной активности имеет половые различия, – у юношей она выше, чем у девушек.

Существенными факторами риска возникновения сердечно-сосудистых и других заболеваний являются курение и употребление алкоголя в юношеском возрасте. Результаты анонимного опроса о распространенности курения среди студентов следующие:

- курят 78,8 % юношей и 63,1 % девушек;
- курят регулярно 16,9 % девушек и 15,3 % юношей;
- курят каждый день 42,3 % юношей и 9,2 % девушек.

Результаты анонимного опроса в отношении употребления алкогольных напитков показали, что никогда не употребляли алкогольные напитки только 5,8 % девушек и 4,7 % юношей. Остальные студенты не только пробовали, но и употребляют регулярно алкогольные напитки с разной частотой. Каждый день пьют пиво 3,1 % девушек и 1,9 % юношей. Каждую неделю пьют пиво 15,4 % девушек и 40,4 % юношей, вино 1,5 % девушек и 1,9 % юношей, водку – 6,2 % девушек и 15,4 % юношей. Каждый месяц пьют пиво 27,7 % девушек и 34,6 % юношей, вино – 18,5 % девушек и 25,0 % юношей, ликер – 1,5 % девушек и 5,8 % юношей и водку 15,4 % девушек и 21,2 % юношей. Напивались хотя бы однажды 41,5 % девушек и 19,2 % юношей и напивались 4–10 раз и более 7,7 % девушек и 42,4 % юношей. Никогда не напивались 36,9 % девушек и 28,8 % юношей. Данные анонимного опроса свидетельствуют о высоком распространении вредных привычек среди студентов, причем юноши курят и употребляют алкогольные напитки значительно чаще, чем девушки, и для юношей характерно привыкание к психоактивным веществам.

Здоровье человека отражает одну из наиболее чувствительных сторон безопасности жизнедеятельности его и общества в целом. На фоне происходящих преобразований в нашей стране по данным ряда авторов [3] установлено, что наметилась тенденция к значительному ухудшению здоровья молодежи.

У девушек показатели заболеваемости на 10–15 % превышают показатели среди юношей. Результаты самооценки здоровья опрошенных показали, что 20,0 % девушек и 57,7 % юношей считают себя совершенно здоровыми, 69,2 % девушек и 36,5 % юношей почти здоровы и только 10,8 % девушек и 5,8 % юношей больны. Имеют хронические заболевания, диагностированные врачом, 40,5 % респондентов независимо от пола.

Эти данные свидетельствуют о том, что для студентов характерна переоценка собственного уровня здоровья и особенно это выражено у юношей.

На основе полученных результатов исследования можно сделать следующие выводы:

- 1) выявлена недостаточная двигательная активность у юношей, а у девушек она может быть оценена как низкая;
- 2) в студенческой среде широко распространены вредные привычки и особую тревогу вызывает группа юношей, у которых отмечается привыкание к психоактивным веществам;
- 3) в 40,5 % случаев независимо от пола студенты имеют хронические заболевания, и для юношей характерна переоценка своего состояния здоровья.

На основании вышеизложенного, предлагаем следующие рекомендации:

- 1) при организации учебной, воспитательной профилактической работ по безопасности жизнедеятельности среди студентов необходимо изучать их реальный образ жизни;
- 2) использовать образ жизни для конкретизации мероприятий, способствующих максимальному повышению уровня их безопасности жизнедеятельности, здоровья и снижению различных факторов риска;

3) совершенствовать работу по оптимизации двигательной активности студентов, профилактике вредных привычек в молодежной среде и воспитанию культуры здорового образа жизни.

Список литературы

1. Вайнер, Э.Н. Введение в валеологию : метод. пособ. для студентов / Э.Н. Вайнер. – Липецк, 1999. – С. 31–32.
2. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека : введение в общую и прикладную валеологию : учеб. пособ. для студ. вузов / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М. : Владос, 2000. – 192 с.
3. Кучма, В.Р. Руководство по гигиене и охране здоровья : для медиц. и педагог. работников, образоват. учреждений, лечеб.-профилакт. учреждений, санитар.-эпидемиолог. службы / В.Р. Кучма, Г.Н. Сердюковская, А.К. Демин. – М. : Росс. ассоциация обществ. здоровья, 2000. – 67 с.
4. Максимова, Т.М. Современное состояние, тенденции и перспективные оценки здоровья населения / Т.М. Максимова. – М. : ПЕРСЭ, 2002. – 192 с.
5. Усов, А.А. Безопасность жизнедеятельности. Организация самостоятельной работы и контроль знаний : метод. указания / А.А. Усов, Л.А. Харкевич. – Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2010. – 12 с.

Research into Factors Influencing the Safety of Students' Life

A.A. Usov

Tambov State Technical University, Tambov

Key words and phrases: bad habits; health; life safety; lifestyle; physical activity.

Abstract: The paper shows the link between the human life safety and people's health, behavior improving the protective capability of the organism against different risks; the results of the research into the students' lifestyle are presented; the recommendations on the maximum improvement of their life safety and the reduction in the risk factors are given.

© А.А. Усов, 2010