

ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ РИСКА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Гозбенко Д.И.

Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет
Научный руководитель - к.п.н., доцент Терещенко М.Н.

Актуальность. Здоровье – наиважнейшая предпосылка будущей самореализации молодых специалистов, их активного долголетия, способности к созданию семьи, к сложному профессиональному труду. Молодёжь отдаёт приоритет здоровью в иерархии жизненных ценностей, но не предпринимает должных мер к его сохранению [1]. На формирования здоровья влияет множество факторов. Объективные факторы, которые непосредственно связаны с учебным процессом, продолжительность рабочего дня, субъективные факторы – режим питания, организация досуга, отсутствие вредных привычек. [2].

Цель. Проанализировать влияние факторов риска (режим питания, вредные привычки, нагрузка в течении дня, недостаточная двигательная активность) на состояние здоровья студентов.

Материалы и методы. Эмпирические исследования утверждают о том, что состояние здоровья студентов детерминировано условиями учёбы. В связи с этим есть необходимость установления зависимости между конкретными её элементами и показателями состояния здоровья студентов. Было проведено трёхэтапное исследование состояния здоровья и образа жизни студентов ЮУрГГПУ. На первом этапе был осуществлён сбор информации с помощью анкетирования. Анкета состояла из 20 вопросов, которые затрагивают вопросы занятия спортом, наличия вредных привычек, режим питания, состояние здоровья. На втором проведен анализ полученных данных, в частности частота, причины появления факторов риска здоровья и связь с учебной нагрузкой. На третьем на основе полученных данных установлены основные факторы риска для студентов, рассмотрено их развитие, способы устранения.

Результаты. Данные исследования свидетельствуют, что 50% опрошенных заботятся о своём здоровье, но за медицинской помощью обращаются 84% студентов только по причинам прохождения медицинского осмотра на практику. При изучении физической активности установлено, что 61% респондентов не занимается спортом, кроме

учебных занятий физической культурой. Выявлена недостаточная длительность ночного сна. Распространено употребление спиртных напитков, курение. Желаящим избавиться от вредных привычек препятствуют недостаточная мотивация. При загруженности учебных занятий 78% студентов не имеют возможности для соблюдения режима питания. Признаки утомления к концу дня появляются у 69% опрошенных, это проявляется в снижении работоспособности.

Выводы. Выявлено небольшое количество студентов, которые постоянно заботятся о состоянии своего здоровья, поэтому необходимо разрабатывать способы приобщения студентов к здоровому образу жизни, оптимизации режима дня, повышению физической активности, рационализации питания, отказ от вредных привычек.

Литература:

1. Голубева, Г. Н. Внешние и внутренние факторы риска здоровья студентов / Г. Н. Голубева, А. И. Голубев // *Фундамент. исслед.* – 2013. – № 8–4. – С. 909–912.

2. Серебрякова, А. А. Факторы, влияющие на здоровье студентов [Электронный ресурс] / А. А. Серебрякова, К. В. Пушкина // *Междунар. студенч. науч. вестн.* – 2019. – № 3. – Режим доступа: <https://eduherald.ru/article/view?id=19655>. – Дата доступа: 05.10.2022.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНИЗАЦИИ ВОДОСНАБЖЕНИЯ И ВОДНОЙ РЕКРЕАЦИИ ПО ОБЛАСТЯМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Голушко А. С.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – к. м. н., доцент Мойсеёнок Е.А.

Актуальность. Одно из основных направлений использования водных ресурсов государства – питьевое водоснабжение, для которого используются как поверхностные, так и подземные природные источники. Основным источником централизованного питьевого водоснабжения населения Беларуси являются подземные воды, однако остаются регионы, где для этих целей применяется вода из поверхностных источников. Обеспечение жителей качественной питьевой водой является приоритетной социальной и экологической проблемой Республики