

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ПРИВЫЧКИ СТУДЕНТОВ ТВОРЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ: АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ И ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кандрукевич О.В.

Белорусский государственный университет культуры и искусств

DAILY HABITS OF CREATIVE LEARNING STUDENTS
IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT:
ASPECTS OF HEALTH AND ECOLOGICAL CULTURE

Kandrukevich O.V.

Belarusian State University of Culture and Arts

Аннотация. Проведен анализ источников литературы и опрос студентов БГУКИ по ключевым привычкам образа жизни. Результаты опроса продемонстрировали высокую осведомленность респондентов о важности полезных привычек, но без достаточного их применения на практике. Для повышения мотивации студентов к устойчивому формированию ключевых повседневных привычек здорового образа жизни и устранения причин их несоблюдения целесообразно проведение специальных просветительских мероприятий.

Ключевые слова: повседневные привычки, образ жизни, экология; студенты

Abstract. An analysis of literature sources and a survey of BSUCA students on key lifestyle habits were conducted. The survey results demonstrated high awareness of respondents about the importance of healthy habits, but without sufficient application of them in practice. To increase students' motivation in matters of sustainable formation of key daily habits of a healthy lifestyle and eliminate the reasons for not doing them, it is necessary to conduct special training and educational events.

Keywords: daily habits, lifestyle, ecology, students

Введение. Одним из важнейших условий устойчивости экономического развития государства является эффективная подготовка высококвалифицированных кадров. Современная студенческая молодежь в будущем займет ведущие позиции по обеспечению жизнедеятельности общества. Повышение работоспособности студентов взаимосвязано с сохранением и укреплением их здоровья. Вместе с этим в условиях стремительных изменений в социально-экономической среде и сфере технологических инноваций возрастают требования к уровню подготовки специалистов, обусловленные большим количеством информации, сложностью материала, высокой интенсивностью учебного процесса, что приводит к психоэмоциональной и физической перегрузке организма молодых людей. Изучение повседневных привычек студентов является актуальной и значимой задачей, так как они формируют образ жизни и, следовательно, оказывают влияние на уровень здоровья молодежи [1, с. 644, 646].

Цель исследования. Изучить повседневные привычки студенческой молодежи, их влияние на формирование здорового образа жизни и экологическую культуру.

Материалы и методы. Анализ литературных и интернет-источников, посвященных значению повседневных привычек человека. Анкетирование студентов БГУКИ (117 человек в возрасте 17–22 года) для изучения особенностей их ключевых повседневных привычек: режим сна, двигательная активность, питьевой режим, гигиена ротовой полости, сортировка бытовых отходов.

Основная часть. Полезные повседневные привычки формируют здоровый образ жизни, определяют его качество и успешность индивидуума в различных сферах жизни. Привычки – действия и способы поведения, сформировавшиеся в результате многократного повторения, выполнение которых в сходных ситуациях стало потребностью [2, с. 351]. С физиологической точки зрения, привычка является формированием в мозговых структурах устойчивых нейронных связей, которые отличаются повышенной готовностью к функционированию. Основным механизмом становления привычек – многократное повторение, что приводит к выработке наиболее удобного алгоритма поведения, который требует небольших волевых и умственных усилий и, следовательно, экономит интеллектуальные и психические ресурсы человека [3]. Процесс сознательного управления привычками подразумевает контроль поведения, так как формирование полезных и здоровых привычек для гармоничного развития личности – это рассудочное и целенаправленное совершенствование стиля своего поведения [4, с. 63]. Повседневные привычки обладают рядом особенностей: наличие социального контекста; не уникальность событий повседневной жизни, их повторяемость и рутинность изо дня в день; пространственно-временная и территориальная ограниченность, отсутствие рефлексивности действия. По мнению социологов, повседневные привычки целесообразно изучать комплексно, так как они взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга в общем контексте образа жизни [5, с. 6].

Состояние здоровья и качество жизни человека определяется рядом факторов, один из которых – рациональное чередование ежедневной активности и отдыха. Физиологической и незаменимой формой пассивного отдыха организма является сон. Основными функциями сна считают восстановительную, анаболическую, информационную, психоэмоциональную. Здоровый сон обеспечивает результативность периода бодрствования и жизненно необходим человеку как важное условие физического и душевного здоровья. Вместе с этим, нарушения режима сна – частое явление среди студентов в период их адаптации к новым социальным условиям в сочетании с активной учебной деятельностью [6, с. 842]. Для рациональной организации сна студентов следует учитывать следующие факторы: режим сна (постоянное время подъема, отхода ко сну и продолжительности сна); подготовка ко сну (за 1–2 часа до сна не принимать пищу, не злоупотреблять гаджетами, исключить сильные эмоции); организация спального места (спокойная атмосфера, комфортное место для сна, отсутствие освещения).

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), регулярная физическая активность является одним из основных факторов снижения риска инфекционных и онкологических заболеваний, благотворно влияет на психическое здоровье и улучшение мыслительной деятельности, способствует поддержанию оптимального веса, общего самочувствия и настроения. Вместе с этим, физическая активность – один из значимых факторов быстрой и эффективной адаптации к обучению в университете. В соответствии с рекомендациями ВОЗ взрослым здоровым людям следует заниматься физически активной деятельностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой не менее 150–300 минут в неделю; или физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой не менее 75–150 минут в неделю [7, с. 4].

Концепция питьевого режима основана на нормализации водного баланса организма для поддержания стабильного состояния здоровья. Вода является основным компонентом клеток организма, участвует в большинстве физиологических процессов: поддержание оптимального уровня гидратации, обеспечение жизненно важных функций органов и тканей, включая дыхание, циркуляцию крови, выделение отходов жизнедеятельности, усвоение питательных веществ и др. Для поддержания здоровья человека необходимо не только наличие воды, но и ее оптимальное количество в организме [8, с. 52-53]. По данным ВОЗ, оптимальное суточное потребление питьевой воды составляет 30 мл жидкости на 1 кг массы тела.

Стоматологические заболевания являются самыми распространенными проблемами здоровья среди населения. Вместе с этим болезни полости рта оказывают влияние на общее здоровье организма, затрудняют приём пищи, создают эстетический и психологический дискомфорт. Гигиена полости рта – комплекс индивидуальных и профессиональных мер, направленных на удаление зубных отложений с целью предотвращения стоматологических заболеваний. От качества ее проведения зависит здоровье зубов, десны, слизистой полости рта, органов желудочно-кишечного тракта, а также общее самочувствие и психоэмоциональное состояние [9, с. 5-9].

Отрицательным фактором образа жизни является неудовлетворительная экологическая ситуация, которая напрямую зависит от соблюдения экологических норм поведения каждым человеком, т. е. определяется эмоционально-нравственным и мотивированным деятельностным компонентами экологической культуры личности. Особое место в экологической культуре личности занимают экологические нормы поведения, направленные на устранение и профилактику возникших в результате деятельности человека экологических проблем. Следовательно, мотивированное экологическое поведение является одним из основных факторов здорового образа жизни [10, с. 12-16].

Результаты анкетирования. Все участники опроса (100%) отметили физическую активность и сон в числе основных составляющих здорового образа жизни. Вместе с этим большинство респондентов не имеют четкого режима сна (53,3%), испытывают сложности с засыпанием (86,7%), употребляют

пищу за час до сна (56,6%), с трудом встают утром (53,3%), непосредственно перед сном просматривают интернет (86,7%), испытывают нарушения сна в период сессии (63,3%), ложатся спать позже 23.00 (80%), встают около 6.00 (36,7%), спят менее 6 часов в сутки не менее 5 дней в неделю (73%).

Согласно полученным данным, занимаются интенсивной физической деятельностью как минимум 1–2 раза в неделю 61,5% респондентов, 3–4 раза – 32,2% и 5–7 раз – 6% опрошенных. Неинтенсивной физической деятельностью занимаются 1–2 раза в неделю 2,8% опрошенных, 3–4 раза – 75,5% и 5–7 раз – 21,7% студентов. Ходят пешком 1–2 раза в неделю 23,1% студентов, 3–4 раза – 47,6%, 5–7 раз – 15,4% и 6–7 раз – 13,9% опрошенных. По результатам опроса было установлено, что ежедневно в сидячем положении проводят более 8 часов 2,1% опрошенных, 7–8 часов – 6,3%, 6–7 часов – 8,4%, 5–6 часов – 22,4%, 4–5 часов – 21,7%, 3–4 часа – 19,6%, 1–3 часа 16,8% и менее 1 часа – 2,8%. По данным, полученным из опросников, гиподинамия была выявлена у 32,6% из числа всех респондентов.

По результатам изучения питьевого режима студентов установили, что 3–4 раза в день пьют воду 30% респондентов, 5–6 раз в день – 27%, 7 раз и более – 24%, и около 18% респондентов пьют воду 1–2 раза в день. По количеству потребления воды в сутки получены следующие данные: 1–1,5 л выпивают 27% респондентов, 2 л и более – 20%, 100–300 мл – 20%, 400–600 мл – 17% и 700–900 мл воды в день пьют 11% опрошенных. Большинство респондентов (65%) не соблюдают питьевой режим, 24% стараются соблюдать, но не всегда получается и 10% опрошенных соблюдают питьевой режим.

Данные анкетирования по вопросам гигиены рта показали, что 91,1% респондентов беспокоятся о здоровье своих зубов. Чистят зубы более 2 раз в день 8,9% респондентов, 2 раза в день – 67,8%, 1 раз в день – 21,1%, раз в несколько дней – 1,1%, не чистят вообще – 1,1%. Только 14,4% респондентов пользуются зубной нитью на постоянной основе, 32,2% студентов посещают стоматолога раз в полгода или чаще, 46,7% – раз в год, 20% – раз в несколько лет, 1,1% не посещает вообще.

Результаты изучения повседневных экологических привычек показали, что 60,7% участников опроса обеспокоены проблемой мусора в населенном пункте и особенно (94,6%) разделением отходов и вторичной переработкой сырья. Сортировкой мусора для последующей утилизации занимаются 46% опрошенных, наиболее распространенным местом утилизации мусора являются мусорные баки (92,9%). Используют тканевые сумки для покупок 64,3% респондентов, утилизируют батареи в специальные контейнеры 87,5%, готовы сдавать отходы в пункты приема вторсырья 60,7% опрошенных. 48,2% анкетированных принимали участие в экологических субботниках и отметили, что улучшению экологической ситуации может способствовать совершенствование законодательства в области экологии.

Заключение. Здоровый образ жизни является актуальным аспектом повседневной реальности студентов в условиях стремительных изменений в стиле жизни, связанных с особенностями обучения в вузе, урбанизацией,

цифровизацией, изменением экологии. Привычки, формирующиеся в студенческие годы, закладывают основы здоровья, оказывают влияние на уровень заболеваемости, качество жизни, эффективность и продуктивность профессиональной и повседневной деятельности, благополучие экологической обстановки.

Согласно данным анкетирования, студенты БГУКИ осведомлены о пользе рациональной двигательной активности, режима сна, необходимости поддержания водного баланса организма, ежедневных мероприятий гигиены полости рта, однако без соответствующего применения этих знаний на практике. Вместе с этим, высокая распространенность бытовых экологических привычек среди молодежи даёт возможность предполагать, что представители нового поколения будут пропагандировать и вести экологичный образ жизни.

Для повышения уровня здоровья и качества жизни будущих специалистов представляется целесообразным, наряду с совершенствованием педагогических технологий в университетах, принимать во внимание необходимость проведения просветительских мероприятий, направленных на повышение мотивации студентов к устойчивому формированию ключевых повседневных привычек здорового образа жизни и устранение причин их несоблюдения с учетом особенностей социально-бытовых условий студентов.

Список литературы:

1. Джураева, Г. А. Здоровый образ жизни студентов / Г. А. Джураева // Экономика и социум. – 2020. – №11(78). – С. 643 – 646.
2. Аверинцев, С. С. Словарь по этике / С. С. Аверинцев [и др.]; под ред. А. А. Гусейнова, И. С. Кона. – 6-е изд. – М. : Политиздат, 1989. – 447 с.
3. Гордеев, К. С. Что такое привычка и как она формируется? / К. С. Гордеев [и др.] // Современные научные исследования и инновации. – 2018. – № 12 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://web.snauka.ru/issues/2018/12/88011>. – Дата доступа: 31.07.2021.
4. Игнатович, К. И. Привычка как способ формирования здорового образа жизни у студенческой молодёжи / К. И. Игнатович, С. Н. Снегирев // Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : Материалы IV Междунар. науч.-практ. интернет-конф., Минск, 7–8 окт. 2021 г. / ред.кол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск: Белорусский гос. ун-т, 2021. – С. 62–67.
5. Штомпка, П. В фокусе внимания повседневная жизнь: новый поворот в социологии / П. В. Штомпка // Социология исследования. – 2009. – № 8. – С. 3–13.
6. Yannis, Yan Liang. Joint association of physical activity and sleep duration with risk of all-cause and cause-specific mortality: a population-based cohort study using accelerometry / Yan Liang Yannis [et al.] // European Journal of Preventive Cardiology/ – 2023. – Vol. 30. – Iss. 9, July. – P. 832–843, [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://doi.org/10.1093/eurjpc/zwad060>. – Дата доступа: 29.01.2025.
7. Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: краткий обзор [WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2020. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

8. Осетрина, Д. А. Значение воды в жизни человека / Д. А. Осетрина, Ю. К. Савельева, В. В. Вольский // Молодой ученый. – 2019. – № 16. – С. 51 – 53.

9. Николаев, А. И. Профессиональная и индивидуальная гигиена полости рта у взрослых / А. И. Николаев, Л. М. Цепов, И. М. Макеева, А. П. Ведяева. – М. : МЕД-пресс-информ, 2018. – 192 с.

10. Самерсова, Н. В. Формирование экологической культуры студенческой молодежи: методические рекомендации / Н. В. Самерсова, Д. Ю. Ковалев, А. В. Дремлюк. – Минск: БГУКИ, 2017. – 51 с.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СКОЛИОТИЧЕСКОЙ ОСАНКИ

Кеда Э.В.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Хонякова Т.В.*

MODERN APPROACHES FOR THE CORRECTION OF SCOLIOTIC POSTURE

Keda E.V.

Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Khoniakova T.V.*

Аннотация. В этой статье рассматривается метод коррекции сколиотической осанки, которая без должного внимания приводит к развитию сколиоза. Система дыхательной гимнастики Шрот в комплексе со специальными физическими упражнениями рекомендуется детям, подросткам и взрослым, имеющим сколиотическую осанку.

Ключевые слова: нарушение осанки, сколиотическая осанка, физические упражнения, дыхательная гимнастика, «Шрот-терапия»

Abstract. This article discusses a method of correcting scoliotic posture, which without proper attention leads to the development of scoliosis. The system of Shrot breathing exercises in combination with special physical exercises is recommended for children, adolescents and adults with scoliotic posture.

Keywords: posture disorders, scoliotic posture, physical exercises, breathing exercises, «Schroth therapy»

Введение. На сегодняшний день сколиотическая осанка считается одним из самых распространённых явлений. Большинство, сталкивающихся с этим явлением, являются дети и подростки. В дошкольном и школьном возрасте сколиотической осанке подвержены от 60 до 85% детей из-за длительного пребывания в одной позе и при этом нередко неправильного положения тела во время сидения. Поэтому эффективное преодоление данной проблемы является актуальной современной задачей. Самое опасное время для появления сколиотической осанки и сколиоза – это периоды интенсивного роста