

УДК 612.014.32

К.А.Степаненков, Н.О.Трещалов, М.В.Просунцов (2 курс, каф. физвоспитания),  
Т.Н.Михонина, к.б.н., докторант ИМОП, доц.

## ПОДХОД К ИССЛЕДОВАНИЮ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ С ПОЗИЦИЙ ЗДОРОВЬЯ

Образ жизни – это широкое понятие, которое охватывает социально обусловленные материальные и моральные условия жизни людей и поведение человека в этих условиях, представляющее собой сложную кортикальную реакцию на конкретные факторы окружающей среды, действующие на организм [1].

Рассчитано, что удельный вес факторов образа жизни превышает 50% всех воздействий, обуславливающих состояние здоровья [2]. Состав этих факторов рассматривался в социальной гигиене с точки зрения условий жизни и соблюдения или несоблюдения гигиенических рекомендаций, трансформировавшихся затем в представление о здоровом и нездоровом образе жизни [3]. Представители же других областей медицины вносили свой вклад анализом определенных элементов поведения, ведущих к возникновению или способствующих предотвращению различных заболеваний [4].

Вместе с тем, не сегодняшний день как само понятие здоровый образ жизни, так и состав его элементов дискуссионны. Однако, в целом, чтобы образ жизни соответствовал здоровому, важно создание благоприятной обстановки, развитие тех индивидуальных и общественных факторов, прежде всего гигиенического воспитания и поведения, которые участвуют в формировании здоровья [5].

Поставив целью нашего исследования изучение образа жизни с позиций здоровья, мы разработали анкету опроса студентов, состоящую из 123 вопросов, объединяющих следующие блоки: социально-демографический; бытовые и материальные условия; условия учебного труда; самооценка здоровья по различным показателям, а также неблагоприятных сдвигов, вызванных учебной нагрузкой; двигательная активность и роль учебной дисциплины “Физическая культура” в этом виде поведения студента; умение поддерживать деятельность терморегуляционных механизмов организма, навыки отдыха, восстановления, снятия напряжения и неотреагированных эмоций; взаимоотношения (уровень конфликтности) в общении; привычки и условия питания; “вредные привычки” и отношение к ним; отношение к репродуктивному и брачному поведению.

Затем, применяя предварительную беседу, мы провели опрос студентов первого и второго курса разных факультетов. Всего обследовали 830 студентов (около 40% генеральной совокупности). В настоящее время мы переводим анкеты в электронный вид и с помощью разработанного нами программного обеспечения выполняем анализ частоты встречаемости каждого варианта ответа. В дальнейшем предполагаем определить взаимосвязь условий воспитания, уровня просвещения в области здорового образа жизни, элементов поведения и мнений опрошенных по изученным нами разделам, чтобы в итоге сформировать общее представление об образе жизни современного студента с точки зрения здоровья.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Парин В.В. Образ жизни и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний // Вестник АМН СССР, 1965, №6 с.5-9.
2. Лисицын Ю.П., Комаров Ю.Н. Образ жизни и здоровья населения. – М.: Знание, 1998. – 39 с.
3. Лисицын Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность. – М.: Мысль, 1989.

– 270 с.

4. Петровский Б.В. Человек. Медицина. Жизнь. - М.: Наука, 1995. – 384 с.

5. Социальная гигиена (медицина) и организация здравоохранения / Под ред. акад. РАМН Ю.П.Лисицына. М.- Казань: Изд-во НПО “Медико сервис”, 1998. – 698 с.