

УДК 796.011.3

## **ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ.**

Сергиенко Лилия Г., Сергиенко Лиана.Г.

*Донецкий национальный технический университет*

**Аннотация.** В работе на основании экспериментального материала авторы выявляют уровень знаний у студентов и понимания ими факторов, влияющих на здоровье человека в современном мире.

**Ключевые слова:** здоровье, физические упражнения, здоровый образ жизни.

**Annotation.** On the basis of experiment an author studies the level of knowledges of students of factors, influencing on a health

**The keywords:** health, physical culture, healthy way of life.

**Актуальность.** Жизнь современного студента насыщена комфортом. Современные достижения науки и техники, призваны облегчить учебный процесс и разнообразить досуг, что в конечном итоге приводят к резкому ограничению ежедневной двигательной активности [1]. К сожалению, недостаточность двигательной активности ведет к ухудшению здоровья студентов.

Здоровье это самый драгоценный дар, который получает человек от природы, но задумывается ли об этом, пока здоров? К сожалению, многие люди, а особенно молодые, из-за своей беспечности, недопонимают, что свое здоровье нужно тщательно беречь и охранять. И лишь только тогда начинают думать о своем здоровье, когда оно уже серьезно нарушено. Это связано с тем, что молодость и здоровье сопутствуют друг другу. Однако здоровье не является чем-то постоянным и неизменным и необходимо думать о том, как сохранить здоровье, трудоспособность и активность для полноценной жизни и самоосуществления на долгие годы. И чтобы быть здоровым, необходимо принимать меры по предупреждению заболевания, а не лечить болезнь, когда она уже появилась [2].

Поэтому, первостепенное значение в условиях ускоренного социально-экономического прогресса современного общества и возрастающей роли человеческого фактора, являются задачи по сохранению и укреплению здоровья человека. Важную роль в решении данных задач играют мероприятия по формированию здорового образа жизни каждого студента.

Необходимо, чтобы здоровый образ жизни стал направленной политической линией государства, которое должно заботиться о том, чтобы жители его страны стали здоровой и счастливой нацией. Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья человека всегда остается актуальной.

**Анализ литературы.** Физическая культура, как и любая другая область общечеловеческой культуры, характеризуется тем, что истинная отдача, полезность, ценность ее не сразу заметна, не мгновенна, как многие ожидают. Но всегда вложенные в физическое воспитание средства возвращаются в виде крепкого здоровья на долгие годы [2].

Академик Н.М. Амосов внес огромный вклад в изучение проблемы двигательной активности. Написанные им работы «Сердце и физические упражнения» (1985) и «Физическая активность и сердце» (1989) указывали на прямое воздействие гиподинамических последствий гипокинезии на работу сердечно-сосудистой системы, а так же на последствия низкой двигательной активности. После Амосова Н.М., опираясь на его труды, эту проблему продолжил изучать Ю.П. Кобяков, который опубликовал свою работу: «Концепция норм двигательной активности человека». В своей работе он показал затраты времени на учебу, отдых и физическую активность в разные годы жизни человека, и это дало более полную картину влияния гипокинезии на организм студентов [1, 3].

Ежегодно студентами становятся сотни тысяч юношей и девушек, и каждый из них потенциально подвержен угрозам и опасностям, которые несет в себе состояние ограничения двигательной активности, называемое в медицине – гипокинезией [3].

И поскольку двигательная активность у современной студенческой молодежи снижена, решающую роль в борьбе с гипокинезией играет такая учебная дисциплина в высших учебных заведениях как физическое воспитание.

Во время обучения в вузе студенты большую часть своего суточного времени расходуют на учебную деятельность, что приводит к уменьшению свободного времени. Максимальную двигательную активность (посещение тренажерного зала, спортивных секций и т.д.) студенты могут использовать только в свободное от учебы время, которого у студентов не хватает. А многие студенты вообще не могут рационально использовать свое свободное время. Отсюда бездействие и пассивность, что приводит к возникновению у студентов так называемой гипокинезии. В связи с этим следует отметить, что гипокинезия — особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активностью. Существует много видов гипокинезии, которые классифицируются по причине ее возникновения [3].

#### **Виды гипокинезии и причины её возникновения.**

- **Физиологическая гипокинезия** возникает при наличии аномалий развития (генетический фактор).
- **Привычно-бытовая гипокинезия** возникает при привыкании к малоподвижному образу жизни, наличии сниженной двигательной активности, чему способствует бытовой комфорт, пренебрежение физической культурой.
- **Профессиональная гипокинезия** возникает при ограничении объёма движений вследствие производственной необходимости.
- **Клиническая гипокинезия** возникает при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, болезнях и травм, требующих длительного постельного режима.
- **Учебная гипокинезия** возникает при неправильной организации учебно-воспитательного процесса (игнорирование физического

воспитания, перегрузка учебными занятиями, отсутствием свободного времени).

- **Климато-географическая гипокинезия** возникает при неблагоприятных климатических условий, ограничивающих двигательную активность.
- **Экспериментальная гипокинезия** характеризуется сниженной двигательной активностью для проведения медико-биологических исследований.

Важным условием в воспитании здорового образа жизни является приобщение студентов к физической активности. И именно на преподавателях физического воспитания вузов лежит первостепенное решение данной задачи, так как только педагог проводит физическую подготовку и оценивает состояние здоровья студента на каждом занятии. При этом физическое воспитание является уникальным средством влияния на здоровье человека [4]. Необходимо понимать, что современному обществу нужны не только хорошие, но и здоровые специалисты: инженеры, экономисты, химики, технологи и т.д.

**Цели и задачи исследования.** Целью нашего исследования было изучение уровня знаний и понимания факторов, влияющих на здоровье человека в современных условиях. Задача исследования: определить уровень понимания студентов факторов, влияющих на здоровье человека.

**Методы исследования.** Нами проведено анкетирование среди студентов Донецкого национального технического университета с целью - определить уровень понимания студентов факторов, которые влияют на здоровье современного человека.

В анкетировании приняли участие 226 студентов 1-4 курсов, которые отнесены к основной медицинской группе и не занимаются спортом, средний возраст которых составил 18,2 года.

Студентам была предложена анкета, в которой предлагалось распределить в процентном соотношении факторы, влияющие на здоровье современного человека.

- Внешняя среда и природно-климатические условия.
- Генетическая биология человека.
- Здоровоохранение.
- Образ жизни.

Значимость каждого из указанных факторов необходимо было распределить в процентном соотношении.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Результаты анкетирования дали следующий результат: студенты считают, что 40% здоровья зависит от образа жизни; 10% от внешней среды и природно-климатических условий; 20% от генетической биологии человека; 30% от здравоохранения (рис.1).



Рис. №1. Факторы, влияющие на здоровье человека в процентном соотношении, по мнению студентов.

По оценкам ученых, здоровье людей зависит на 50—55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18—20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8—10 % — от здравоохранения [5].

По мнению специалистов в данной области, оценка факторов, влияющих на здоровье человека, разнится с мнением студентов (рис.№2).

Так, по оценкам специалистов [6], здоровье людей зависит на 60% от образа жизни; на 10% от генетической биологии человека; на 20% от внешней

среды и природно-климатических условий; на 10% от здравоохранения (рис.№2).



Рис. № 2. Факторы, влияющие на здоровье человека, по мнению специалистов в процентном соотношении [6].

Таким образом, нами выявлено, что мнения студентов и ученых о факторах здорового образа жизни различаются. При этом оценка специалистов в данной области также не совсем совпадает с оценкой студентов. Это говорит о том, что понимание и осознание факторов, влияющих на здоровье человека, у студентов недостаточно точное. Такой важный фактор как образ жизни студенты недооценивают, а вот фактор здравоохранения студенты переоценивают (Таблица №1).

Таблица №1.

Разница показателей факторов, составляющих здоровье

№ п/п	Факторы, составляющие здоровье	Мнение ученых и специалистов в % соотношении	Мнение студентов в % соотношении	Разница мнений в % соотношении
1	Внешняя среда и природно-климатические условия	20%	10%	- 10%
2	Генетическая биология человека	10%	20%	+10%
3	Здравоохранение	10%	30%	+20%
4	Образ жизни	60%	40%	-20%

**Выводы.** Главное в сохранении здоровья является образ жизни индивидуума. Человек, который хочет сохранить свое здоровье на долгие годы должен вести здоровый образ жизни. Важным компонентом в воспитании здорового образа жизни является приобщение студентов к физической активности.

Результаты проведенного нами анкетирования показали, что большинство студентов не имеют достаточно полного представления о более значимых факторах, влияющих на здоровье. Студенты недооценивают сам образ жизни, и переоценивают такой фактор, как здравоохранение. Самым главным в поддержании здоровья является образ жизни человека, который предполагает, отказ от вредных привычек, активный отдых, рациональное питание, применение средств физической культуры в повседневной жизни, закаливание и профилактику болезней. Болезнь нужно сначала предупредить, а затем лечить.

Для сохранения и укрепления здоровья студентов, необходимо обеспечить качественную физическую подготовку посредством знаний о своем организме, умения осознанно воздействовать на него с одновременным самоконтролем. Необходимо повысить интерес студентов к своему здоровью и образу жизни.

Чтобы повысить интерес студентов в укреплении своего здоровья необходимо:

- Пропагандировать здоровый образ жизни на занятиях по физическому воспитанию.
- Повысить общий уровень образованности студентов в области самой физической культуры, а также в области валеологического образования.
- Воспитывать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Повысить уровень знаний о здоровом образе жизни.
- Использовать занятия по интересам – специализации.

- Использовать средства и методы нетрадиционных видов физической активности.

### Литература

1. Кобяков, Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. 2003. № 11.
2. Сергиенко Л.Г. Физическая культура как социокультурный феномен // Філософські виміри сучасної реальності: Мат. міжнародної наукової конференції (Донецьк, 14-16 квітня 2011р.) - Донецьк, 2011. - С. 236-238.
3. Резников А.А. Проблема снижения уровня двигательной активности у студентов /Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах: матеріали І всеукраїнська наук.-практ. конф., 4 березня 2014р., - Донецьк: ДонДУУ, 2014. – С. 104-112.
4. Недашковская А.Г. Роль физического воспитания в оздоровлении студенческой молодежи. // Матеріали науково-методичної конференції. – Донецьк: ІППШ „Наука і освіта”. – 2003. – С.73-76.
5. Неврология: национальное руководство / под ред. Е. И. Гусева, А. Н. Коновалова, В. И. Скворцовой, А. Б. Гехт. — ГЭОТАР-Медиа, 2009.
6. <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh>