



В. М. РЕЙЗИН, С. В. МАКАРЕВИЧ

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Под образом жизни в современной науке понимается совокупность видов жизнедеятельности людей, способ их действий, обладающих внутренним единством, определяемым конкретными социально-экономическими условиями и мировоззрением¹.

Формирование здорового образа жизни студентов следует считать показателем эффективности всего учебно-воспитательного процесса, результатом совместной деятельности педагогического коллектива, администрации и общественных организаций вуза. Здоровый образ жизни в значительной мере обуславливает творческую активность, успеваемость, профессиональную подготовку будущих специалистов.

В феврале—марте 1987 года сотрудниками кафедры физвоспитания и спорта БГУ имени В. И. Ленина проведен репрезентативный анкетный опрос студентов 1—4 курсов десяти факультетов. Выявление гигиенических аспектов образа жизни студентов и факторов, влияющих на них, было одной из главных целей опроса. Изучение этих вопросов должно помочь повышению эффективности работы по формированию рационального образа жизни студентов.

С помощью опроса определено самочувствие студентов разных курсов после учебного дня. Наибольшее количество студентов, всегда после учебного дня чувствующих усталость, оказалось на 4 курсе—21,3 %. По всей видимости, это объясняется тем, что на большинстве факультетов четверокурсники занимают во вторую смену. Это в известной мере нарушает привычные биологические ритмы, усложняет организацию рационального режима дня. Большое количество студентов 3 курса (17,8 %), также всегда ощущающих усталость после учебы, объясняется, очевидно, наиболее высокой учебной нагрузкой, приходящейся на этот курс, поэтому среди третьекурсников меньше всего и тех, кто после учебного дня не чувствует усталости. Нужна рациональная коррекция учебных планов.

Выяснилось, что усталость у студентов выражается в головной боли (31,3 %), вялости, слабости (53,6), плохом настроении (47,6), болях в различных внутренних органах (4,6 %).

Известно, что здоровье, самочувствие в значительной степени зависят от умения организовать режим дня, в том числе—рациональное питание, сон, двигательную активность.

Как же питаются наши студенты? Оказалось, что двухразовое питание, считающееся нерациональным, преобладает у студентов 3 и 4 курсов. Количество студентов, принимающих горячую пищу по принципу «как придется», увеличивается от курса к курсу.

Успевают всегда или почти всегда перед учебой позавтракать 67,6 %. Остальные завтракают лишь изредка. У 23,7 % студентов длительность ночного сна составляет 6 и менее часов, что вызвано информационной перегрузкой. С помощью корреляционного анализа определено благоприятное воздействие спорта на формирование здорового образа жизни студентов. Так, спортсмены в 71 % случаев успевают перед учебой позавтракать. Из тех, кто не занимается спортом, завтракает 64,6 % ($P < 0,05$).

Общепризнано мнение о вреде курения, которое является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых и других болезней. Как же часто курят студенты Белгосуниверситета? Количество курящих увеличивается от курса к курсу. Больше всего курят третьекурсы (28 %). К сожалению, многие студенты начинают курить в стенах вуза. Средний показатель количества курящих в университете — 23,3 %.

В нашем исследовании выявлена взаимосвязь между курением и успеваемостью. Корреляционная связь (по Спирмену) между этими двумя факторами существенная с достаточным уровнем достоверности ($P < 0,05$). 24,7 % студентов, занимающихся (имеется в виду средний балл по итогам экзаменационных сессий) на 3 и 3,5 баллов, курят постоянно, в то время как среди студентов-отличников регулярно курящих всего 3,4 %.

Познавательный интерес имеет и оценка студентами своего здоровья. В этой оценке просматривается взаимосвязь с образом жизни студентов. Наиболее нерациональным он, по нашим данным, является на 3 и 4 курсах. На этих же курсах меньше всего студентов, которые оценивают свое здоровье как отличное или хорошее, но больше всего таких, которые считают свое здоровье средним или плохим.

Известно благоприятное воздействие на человека, его здоровье занятий физической культурой. А ведь в учебной программе четверокурсников даже нет обязательного курса физического воспитания. Самостоятельно занимаются физическими упражнениями ежедневно лишь 11,5 % первокурсников и 7,8 % третьекурсы, 60,3 % студентов четвертого курса занимается только изредка. Установлено, что студенты 3 и 4 курсов, у которых выявлено плохое состояние здоровья и которые сильно устают к концу учебного дня, очень мало занимаются или вообще не занимаются физической культурой и спортом. У старшекурсы высокая учебная нагрузка. Однако они не могут рационально организовать свое время, а потребность в регулярных физкультурных занятиях у них не сформирована.

Таким образом, анкетный опрос студентов университета помог выявить некоторые гигиенические аспекты их образа жизни: взаимосвязь между состоянием здоровья и курсом обучения, влияние занятий физической культурой на улучшение режима дня и успеваемость. Определены нерациональные факторы образа жизни студентов (питание, курение, недостаточная двигательная активность), отрицательное воздействие которых увеличивается от курса к курсу.

Назрела необходимость резко активизировать деятельность всех подразделений университета, ответственных за состояние здоровья и успеваемость студентов, по рационализации их образа жизни.

¹ См.: Агаджанян Н. А. Образ жизни и здоровье // Активный образ жизни и здоровье студентов. Ташкент, 1985; Афанасьев В. Г. Социалистический образ жизни: пути совершенствования // Политическое самообразование. 1986. № 6.

С. В. СНАПКОЎСКАЯ

АБ ПЕДАГАГІЧНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ ЦЕТКІ ПА АДРАДЖЭННЮ І РАСПАЎСЮДЖАННЮ РОДНАЙ МОВЫ НА БЕЛАРУСІ

На працягу некалькіх вякоў, аж да рэвалюцыі 1905—1907 гадоў, на Беларусі не было ніводнай школы з выкладаннем на роднай мове, за выключэннем невялікай колькасці тайных школ. На беларускай мове нельга было друкавацца, выдаваць кнігі, часопісы, газеты, весці справаводства. На гэтай мове размаўлялі толькі сяляне, таму ў літаратуры XIX стагоддзя яна гучала перш за ўсё як мова «мужыка» — цёмнага, забітага, абсмейнага, але не жадаўшага тым не менш адмаўляцца ад сваёй «халопскай» мовы. Такое становішча трапна ахарактарызавала «Наша ніва»: «Казалі, што беларускі мужык лічыць родную мову сваю за «халопскую», дрэнную, брыдкую, дык праз гэта ў сябе не бачыць чалавека, а толькі хама»¹.

Спрыяльныя ўмовы для пераўтварэння «мужыцкай» мовы ў беларускую літаратурную мову ўзніклі ў канцы XIX—пачатку XX стагоддзя, калі Беларусь перажывала нацыянальнае адраджэнне. На гэты перыяд прыпадае дзейнасць і творчасць таленавітай беларускай паэтэсы, асветніцы і педагога Цёткі (Алаізы Сцяпанаўны Пашкевіч, 1876—1916). Уся яе грамадска-педагагічная, літаратурная і асветніцкая работа была прасякнута