

ФАКТОРЫ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ И КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВУЗОВ

Жукова Анастасия Евгеньевна

Ускова Юлия Евгеньевна

студентка 3 курса

Экономического Факультета, Сибирского Государственного Университета Науки и Технологий
Имени Академика М. Ф. Решетнёва, г. Красноярск

Аннотация. В статье рассматриваются основные факторы здорового стиля и качества жизни студенческой молодёжи и преподавателей вузов. Проанализировано влияние этих факторов на здоровье и самочувствие участников образовательной среды. Описаны возможности повышения работоспособности организма студентов и преподавателей.

Ключевые слова: Здоровье, стиль жизни, качество жизни, студенты, преподаватели.

Здоровью и качеству жизни (которые смотрятся как главнейшие элементы нашей жизни, основные полномочия личности, а кроме того одни из ключевых направлений эффективного социально-экономического и культурного развития общества) посвящено множество работ. При этом многие авторы акцентируют внимание, на то что качество жизни является наиболее ёмким определением, нежели образ и уровень жизни, так как включает указатели финансового благополучия (прибыли, потребление материальных удобств и услуг), внутренние потребности, защищенность и прочие характеристики общественного удобства (в этом числе сохранение ценностей, умение справляться с различными опасностями), состояние здоровья, прогнозируемую длительность жизни, состояние среды обитания.

Несмотря на внедрение в академический процесс различных самочувствий создающих и здоровье сберегающих технологий, часть практически здоровых людей различного возраста (в особенности детей, студентов и преподавателей) остается катастрофически низкой. Помимо этого, многочисленными авторами выявлено увлекательное разногласие: с одной стороны, все без исключения учащиеся в вузе желают быть сильными, здоровыми и успешными, однако при данных групп их «состояние здоровья» захватывает вовсе не 1-ое место среди ценностных ориентаций. Подобное разногласие исследователи поясняют полной уверенностью студентов в безграничности собственных физических и психологических способностей [1].

Во взаимосвязи с описанной ситуацией, развитие культуры здорового и не опасного стиля жизни и ценностного отношения к собственному самочувствию признается

специалистами одним из приоритетных течений формирования нашего общества. Абсолютно объективно многие авторы считают, то, что положительное преобразование ценностных ориентаций студентов и преподав невозможна в отсутствии сохранения и укрепления здоровья преподавателей, обязанных работать в негативных условиях профессиональной деятельности, связанных с рабочими перегрузками, «хрупкой» актуальных стереотипов, нарастанием темпа и ритма жизни.

Целью работы был анализ факторов нашей жизни и жизни студентов и педагогов института. Крайне аргументированные разделения «стиля» и «вида» жизни. Кроме того установления «здорового образа жизни» и «здорового стиля жизни». Хочу выделить некоторые моменты, нашего здорового образа жизни считается главной предпосылкой сбережения здоровья, в то время как правильный образ жизни трактуется равно как индивидуализированный вариант здорового образа жизни. На мой взгляд, такого рода аспекта наиболее целесообразен, так как стилевые характерные черты жизнедеятельности (концепции личных потребностей, нацеленных на формирование определенной личности, и методы их осуществлении) станут значительно отличаться у людей разных возрастных групп, ритм закономерных типов, видов характера и др.

Анализ литературных данных позволил схематично представить основные условия, характеризующие стиль жизни студентов и преподавателей, а кроме того аспекты здорового стиля жизни. Непосредственно данные факторы и аспекты, согласно мнению многих экспертов, готовы результативно противостоять увеличению отрицательного влияния окружающей среды, содействующего ускоренному старению и возникновению в том числе и у людей юного поколения ассоциированных заболеваний: артроз, заболевание Альцгеймера, склероз, опухоль, диабет и др [2].

Несмотря на то, что с каждым годом возникает все больше убедительных подтверждений прямой корреляции полного сна, полезного питания и рационального уровня двигательной активности с отдачей преподавания и высококлассной работы, реалии обыденной жизни многих участников образовательной сферы крайне отдалены от идеальных [3].

Основные факторы, определяющие стиль жизни человека:

- Уровень образования и культуры
- Материальное благополучие
- Половозрастные особенности
- Состояние здоровья и экология места жительства
- Особенности профессии
- Особенности семейного воспитания, привычки

- возможность удовлетворить естественные и социальные потребности[4].

Мною было проведено тестирование образа жизни студентов 1–3 курсов (возраст 18–22 года) Сибирского государственного университета науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева в количестве около 500 человек (исследование длилось около 2 месяцев). Оказалось, что на сон студентов и преподавателей приходится 29–31% времени испытуемых (в среднем за сутки $7,2 + 0,25$ ч), на различные виды двигательной активности — 2–4% (в среднем за сутки 0,72 ч), что следует ниже оптимальных для данного возраста значений. При обследовании преподавателей в вузе (65 человек, возраст 30–60 лет) результаты. Оказались существенно хуже, чем в группе у студентов [5].

Накапливаясь в протяжении учебного года, негативные последствия такого рода учреждения жизнедеятельности выражаются в снижении стрессоустойчивости, возникновении агрессии, утомления, смещении в худшую сторону сосредоточения внимания, уменьшается не только мозговая активность, но и совершается нарушение деятельность в целом всего организма.

Выводы:

- Результат моего исследования показывают то, что стиль жизни большинства студентов и преподавателей вузов г. Красноярска не соответствует критериям «здорового», особенно по показателям двигательной активности и продолжительности сна.
- Организация правильного стиля жизни участников образовательной среды в соответствии с выявленными на основе анализа литературных данных критериями и факторами позволит поддерживать и укреплять нравственное, психическое и физическое здоровье нации.

Критерии здорового стиля жизни:

- Организационный
- Гигиенический
- Комуникативно-деятельностный
- Адаптационно-ролевой
- Культурно-эстетический
- Ценностно-мотивационный
- Эмоционально-волевой
- Индивидуально-личностный [6]

Список литературы:

1. Анисимов В. Н., Жаринов Г. М. Средний возраст смерти и долгожительство у мужчин — ученых различных специальностей // Вестник Московского университета. Серия 16. Биология. 2016. №4. С. 12–18
2. Бондин В. И., Арефин В. А., Романюк М. Н. Организационно-педагогические условия обеспечения здорового стиля жизни// Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечение их безопасности: сборник материалов II Международной научной конференции. — Ростов н/Д: ЮФУ, 2015. — С. 413–417
3. Зотин В.В., Арнст Н.В., Бозоян А.А. Технологии дистанционного обучения в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту в городе Красноярске//сб. тр. международной науч. практ. конф. "Проблемы и перспективы внедрения информационных и коммуникационных технологий в физкультурное образование в контексте подготовки конкурентоспособного компетентного специалиста". - Волгоград, 2016. - С.211-216
4. Зотин В.В., Пономарев В.В. Методика ускоренного обучения игре в настольный теннис студенток в процессе физического воспитания в вузе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". - 2017. - №6. - С.7-8
5. Касиманова Л. А., Су Жи-Ге. Организация занятий по физической культуре при подготовке педагогов-хореографов// Таврический научный обозреватель. 2016. №11-3 (16). С.37–39
6. Степанова Т. А., Лысенко А. В., Лушпаева О. А., Таютина Т. В., Недоруба Е. А. Исследование ценностных ориентаций у студентов академии физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. — 2015. — №3. — С. 210.