



УДК 316.612

THE STUDY OF THE INFLUENCE OF CERTAIN SUBJECTIVE AND OBJECTIVE FACTORS ON THE POSSIBILITY OF ADVERSE FACTORS IN THE LIFE OF STUDENTS**ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ НЕКОТОРЫХ СУБЪЕКТИВНЫХ И ОБЪЕКТИВНЫХ ФАКТОРОВ НА ВОЗМОЖНОСТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ В ПРОЦЕССЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ****Kobzareva E.V. / Кобзарева Е.В.***s.ph.s., ass. / к.ф.н., асс.***Kotelnikova L.V. / Котельникова Л.В.***s.b.s., st. prep. / к.б.н., ст. преп.***Сидоров И.А. / Sidorov I.A.***student / студент**Kursk State Medical University, Kursk, ul. K. Marx 3, 305041**Курский государственный медицинский университет,**Курск, ул. К. Маркса 3, 305041*

Аннотация. В работе рассматривается проблема возможности возникновения неблагоприятных последствий в результате влияния некоторых субъективных и объективных факторов в процессе адаптации студентов I курса к процессу обучения в вузе, умению самоорганизоваться с учетом собственного здоровья, правильного питания и отдыха, ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: адаптация к обучению в вузе, субъективные и объективные факторы, риски возникновения неблагоприятных факторов.

Вступление.

Одним из определений понятия «Безопасность жизнедеятельности» является: благоприятное, нормальное состояние окружающей человека среды, условий труда и учебы, питания и отдыха, при которых снижена возможность возникновения опасных факторов, угрожающих его здоровью, жизни, имуществу, законным интересам» [1].

Основной текст.

Обучение в вузе – это всегда сложный многообразный, многогранный процесс, основанный не только на обязательном посещении студентами лекций и занятий, на систематической подготовке материала по предстоящей теме по всем изучаемым дисциплинам, но и на способности студентов к правильному распределению своего свободного времени, умению организовать отдых, чередуя его активную и пассивную части.

Известно, что на психофизиологическое состояние обучающегося оказывают влияние две группы факторов:

1) объективные, к которым, в частности, относят возраст, пол, общее состояние здоровья, режим обучения и отдыха и др.;

2) субъективные - это, например, глубина полученных знаний, мотивация к учению, собственная работоспособность, нервно-психическая устойчивость, утомляемость, особенности характера, темперамент, коммуникабельность, способность адаптироваться к социальным условиям обучения в вузе и др.

Целью нашего исследования с учетом указанного во вступлении



определения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» явилось изучение таких объективных и субъективных факторов как условия учебы, питания и отдыха студентов и возможности возникновения на этом фоне рисков неблагоприятных последствий.

Было проведено анонимное анкетирование 210 студентов 1-х курсов, обучающихся в университете в течение 5 месяцев (первый семестр), то есть, это время адаптации бывших школьников к абсолютно иной системе обучения в ВУЗе – профессиональному обучению, к новым требованиям подготовки и методам обучения, статусу самостоятельного взрослого человека, способного самоорганизоваться, наладить свой быт, влиться в новый коллектив, пройти первичную социализацию. То есть этот период студенческой жизни является одним из самых сложных для первокурсника.

Один из вопросов касался самооценки собственного состояния здоровья анкетированных. Согласно полученным результатам только 13 человек (6%) оценивают состояние своего здоровья на «отлично», 38 (18%) – на «хорошо», 126 человек (60%) оценивают собственное здоровье как удовлетворительное, 23 студента (11%) отнесли свое здоровье к группе «плохое», а оставшиеся 10 человек (5%) затруднились дать ответ.

Ответы на вопрос, касающийся продолжительности ежедневных учебных занятий в вузе и времени на подготовку к занятиям в домашних условиях, определили следующие показатели: до 10 ч затрачивают 134 человека (64%) и свыше 10 ч - 76 человек (36%).

Вопрос о степени утомляемости среди студентов, участвующих в исследовании, показал следующие результаты: в состоянии адекватной мобилизации находились 48 человек (23%), в состоянии утомления – 43 человека (20%), в состоянии хронического утомления – 99 человек (47%), а в состоянии переутомления – 20 человек (10%).

Анализ возможного проявления симптомов различной степени утомляемости и переутомления среди опрошенных показал следующие данные: нарушение сна - 115 человек (55%), потеря аппетита - 22 человека (10%), повышенная раздражительность - 37 человек (18%), головная боль - 21 человек (10%), реакция в виде плача, истерики - 7 человек (3%), усталость глаз - 8 человек (4%).

На вопрос об организации собственного отдыха студенты ответили следующим образом: в качестве отдыха выбрали сон - 76 человек (36%), прогулки на свежем воздухе - 44 человека (21%), компьютерные игры – 42 человека (20%), спортивные секции – 19 человек (9%), чтение художественной литературы – 15 человек (7%), просмотр развлекательных фильмов и передач – 14 человек (7%).

Следующий вопрос касался особенностей, режима и качества питания обучающихся: стараются придерживаться регулярного приема пищи (4 раза в день) – 40 человек (19%), 3 раза в день питаются 90 человек (43%), 2 раза в течение суток принимают пищу 63 человека (30%), у остальных 17 человек (8%) питание не регулярно, бесконтрольно. Проживают дома и питаются домашней пищей 37 человек (18%), проживают в общежитии и на съемных



квартирах и самостоятельно готовят – 51 человек (24%), проживают в общежитии и на съемных квартирах и питаются в студенческой столовой – 67 человек (32%), оставшиеся 55 человек (26%) предпочитают «фастфуд».

Конечно же в своей анкете мы не могли не учесть момента, связанного с наличием таких вредных привычек, как курение и алкоголь.

На вопрос о курении 48 человек ответили утвердительно (23%) и 162 (77%) сказали «нет». По количеству выкуриваемых в день сигарет были получены следующие значения: от 1 до 10 сигарет в день выкуривает 36 анкетированных (74%), а оставшиеся 12 человек (26%) выкуривают свыше 10 сигарет.

Употребляют алкоголь 68 человек (32%) и не употребляют 142 человека (68%). В качестве основного алкогольного напитка 53 человека (78%) выделили пиво, 10 человек (15%) указали вино, а оставшиеся 5 человек (7%) отдали предпочтение виски, коньяку, водке.

При выборе ответа на вопрос о причинах употребления алкоголя процентный показатель распределился следующим образом: дни рождения и праздники – 27 человек (40%), встречи с друзьями – 12 человек (18%), просмотр футбольных матчей – 10 человек (15%), для улучшения настроения – 10 человек (15%), для «утверждения» собственной взрослости – 9 человек (12%).

Заключение и выводы.

Таким образом, результаты проведенного анкетирования позволили нам сделать следующие выводы:

- студенты первого года обучения в вузе в своем большинстве переоценивают собственное здоровье, не могут еще дать ему адекватную оценку с учетом наличия хронических заболеваний, анатомических особенностей своего тела и особенностей психологического характера,

- не умеют самоорганизоваться, правильно распланировать время учебы (внеаудиторная подготовка к занятиям) и отдыха, не знают, как лучше и с пользой организовать свой отдых,

- безответственно относятся к режиму и качеству питания,

- имеют определенные вредные привычки, которые достаточно часто демонстрируются как собственная «взрослость, независимость от родителей, самостоятельность» и на фоне именно этих аргументов не стараются отказываться от них.

Исходя из полученных выводов можно сделать заключение о реально существующей возможности возникновения на этом фоне рисков неблагоприятных последствий, таких как обострение имеющихся заболеваний или приобретение новых видов, общее ухудшение состояния здоровья, психоэмоциональное перенапряжение и многое другое, что в конечном итоге может привести даже к невозможности продолжения обучения.

Проведенное нами исследование еще раз подтвердило то, что дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» и «Основы здорового образа жизни» тесно связаны между собой по ряду ключевых моментов.



Литература:

1. Гафнер В.В. Основы безопасности жизнедеятельности: понятийно-терминологический словарь / В.В. Гафнер.-М. : ФЛИНТА : Наука, 2016.-280 с.- ISBN 978-5-9765-2470-5.- ISBN 978-5-02-038927-4.

Abstract *The paper considers the problem of the possibility of adverse effects resulting from the influence of certain subjective and objective factors in the process of adapting 1st year students to the learning process at the university, the ability to organize themselves taking into account their own health, proper nutrition and rest, and maintaining a healthy lifestyle.*

Introduction. *One of the definitions of "Life Safety" is: a favorable, normal state of the person's environment, working and studying conditions, nutrition and rest, in which the possibility of dangerous factors that threaten his health, life, property, and legitimate interests is reduced "[1].*

Main text. *The purpose of our study, taking into account the definition of the discipline "Life Safety" specified in the introduction, was to study such objective and subjective factors as the conditions of study, nutrition and rest of students and the possibility of the occurrence of risks of adverse consequences against this background.*

Conclusion and conclusions. *Thus, the results of the survey allowed us to draw the following conclusions: students of the first year of study at the university overestimate their own health, they do not know how to plan their study time (extracurricular preparation for classes) and rest, irresponsibly relate to the regime and quality of food, they have certain bad habits.*

Our study once again confirmed that the disciplines "Life Safety" and "Fundamentals of a healthy lifestyle" are closely interconnected for a number of key points.

Key words: *adaptation to university studies, subjective and objective factors, risks of adverse factors.*

Статья отправлена: 22.01.2020 г.

© Кобзарева Е.В., Котельникова Л.В., Сидоров И.А.