

ЛИТЕРАТУРА

1. Пономарев, Д. Н. Влияние функциональной активности и состояния адаптационных механизмов сердечно-сосудистой системы на уровень тревожности студентов высших медицинских образовательных учреждений / Д. Н. Пономарев, Н. С. Суслов, И. С. Трошин // Международный студенческий научный вестник. — 2018. — № 5. — Режим доступа: <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=18540>. — Дата обращения: 25.03.2019.

2. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина [Электронный ресурс]: учебное пособие / Л. Л. Миллер. — Электрон. текстовые данные. — М.: Человек, 2015. — 184 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27601.html>. — ЭБС «IPRbooks».

3. Губарева, Л. И. Г93 Экология человека: практикум для вузов / Л. И. Губарева, О. М. Мизирева, Т. М. Чурилова. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. — 112 с. — (Практикум).

УДК 613:004-057.875

**ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ-ПРОГРАММИСТОВ
К РАЗНЫМ АСПЕКТАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Артемичик К. С., Ранкович А. Л.

Научный руководитель: старший преподаватель М. А. Чайковская

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Одной из динамично развивающихся отраслей Беларуси является развитие IT-индустрии, которая с каждым годом превращается в сферу стратегического значения. Специалисты данного направления становятся движущей силой самых прогрессивных проектов [1].

В настоящее время в Беларуси почти четверть от общего числа студентов вузов получают образование на STEM-специальностях, в том числе около 70 IT-специализациях [2]. Сохранение здоровья молодежи является приоритетной государственной задачей. Особенности труда студентов-программистов, усвоением большого объема информации в короткие сроки, интенсификацией роли IT в процессе обучения, частые инновации педагогического процесса и другие факторы обуславливают особую актуальность здорового образа жизни студентов-программистов для предупреждения развития профессиональных заболеваний и сохранения здоровья в будущем [3, 4].

Цель

Изучить отношение студентов-программистов к аспектам здорового образа жизни.

Материал и методы исследования

Методом валеолого-гигиенического анкетирования изучали отношение студентов-программистов УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины» в количестве 105 человек (из них 68 юношей и 37 девушек) в возрасте 17–20 лет к режиму и качеству питания, физическим нагрузкам и наличие вредных привычек.

Результаты исследования и их обсуждение

Одним из основных аспектов здорового образа жизни является питание. Большинство студентов-программистов не соблюдают режим питания и не считают свое питание рациональным. Так, у 41 % респондентов снижена калорийность пищевого рациона. 26 % студентов предпочитают домашнюю еду, а остальные употребляют полуфабрикаты и «фастфуд». На вопрос «Часто ли вы питаетесь сухомятку» 33 % респондентов ответили иногда, 43 % — часто, 24 % — практически никогда.

Завтракают только 60 % студентов. 34 % респондентов употребляет пищу 3 – 4 раза в день, 32 % — 1–2 раза в день, а остальные больше 5 раз в день. 53 % респондентов едят на ночь, 42 % — предпочитают заканчивать прием пищи за 2 часа до сна и раньше.

Принимают пищу за компьютером 40 % студентов-программистов, объясняя это «удобством и экономией времени». 60 % респондентов отдают предпочтение посещению заведений общественного питания и употреблению комплексных обедов.

Курение является одной из самых распространенных вредных привычек современной молодежи. Среди респондентов курят 35 % студентов, 20 % — иногда. Количество выкуриваемых сигарет в день варьирует от 2–3 (20 % респондентов), 6–10 сигарет у 40 % респондентов, 10–12 сигарет у 26 % респондентов, более 12 сигарет у 14 % респондентов. Большинство респондентов (70 %) главной причиной курения назвали «борьбу со стрессами и эмоциональной нагрузкой», 20 % респондентов — «борьбу с лишним весом», 10 % — «имидж и возможность казаться старше в глазах других». 62 % респондентов осознают вред курения и пытаются отказаться от данной привычки, 38 % не собираются бросать курить.

Физическая активность играет немаловажную роль в сохранении здоровья молодого поколения. Большая часть респондентов (80 %) не делает утреннюю гимнастику. 58 % молодых людей отметили, что двигаются (включая занятия спортом и физкультурой) 1–2 часа в день, 30 % респондентов ответили 2–4 часа в день, 12 % — более 4 часов в день. Свой образ жизни считают подвижным 45 % респондентов.

На вопрос о том, сколько времени вы проводите за компьютером? 55 % респондентов ответили 7 часов, 25 % — 9 часов и 20 % — 10 и более. Это обусловлено особенностями обучения студентов-программистов, большим количеством электронных источников литературы по основам программирования и закреплением практических навыков. На вопрос «Часто ли Вы выполняете гимнастику для глаз?» 41 % молодых людей ответили «часто», 53 % — редко и 6 % студентов вообще не выполняют упражнения для глаз.

Среди респондентов 54 % молодых людей отметили, что не имеют хронических заболеваний на данный момент, 36 % отметили наличие хронических заболеваний. Большинство студентов-программистов (72 %) испытывают в конце дня боли в спине и суставах. На слабость и утомляемость ежедневно жалуются 80 % респондентов. Головные боли беспокоят 70 % респондентов часто, 25 % — иногда, 5 % — вообще не беспокоят.

Студенты-программисты осведомлены о риске развития профессиональных заболеваний в будущем. По мнению респондентов, самыми распространёнными патологиями могут быть заболевания глаз (29 %), заболевания нервной системы (25 %), артрит (17 %), остеохондроз (15 %), гастрит (8 %), мигрень (6 %).

Выводы

Таким образом, большинство студентов-программистов не уделяют должного внимания режиму дня и питания, двигательной активности. 36 % студентов страдают хроническими заболеваниями. В рационе питания молодых людей не присутствуют в необходимом количестве овощи и фрукты. Слабость, утомляемость, головные боли могут служить анамнестическим признаком предпатологических состояний и своеобразными сигналами к изменению образа жизни респондентов. Оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, рациональное питание, гимнастика для глаз, отказ от вредных привычек могут быть эффективными профилактическими мероприятиями на пути сохранения здоровья молодых людей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Программист глазами медика [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.kv.by/content/329171-programmist-glazami-medika>. — Дата доступа: 15.03.2019.
2. IT в Беларуси [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.belarus.by/ru/business/doing-business/it-belarus>. — Дата доступа: 17.03.2019.
3. Косарев, В. В. Профессиональные болезни: рук-во для врача / В. В. Косарев, С. А. Бабанов. — Бинном. Лаборатория знаний, 2017. — 422 с.
4. Марченко, Д. В. Охрана труда и профилактика профессиональных заболеваний / Д. В. Марченко. — Феникс, 2008. — 272 с.