

Отношение студентов к здоровому образу жизни

Горбушина Ольга Ивановна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Кириянцева Людмила Павловна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Доцент кафедры физического воспитания

Аннотация

В данной статье рассмотрены условия ведения нездорового образа жизни, оказывающие отрицательное влияние на здоровье студентов в период обучения в университете. Способами преодоления этих негативных тенденций считаются развитие у учащихся осознания важности здорового образа жизни с помощью осуществления личностно-ориентировочного подхода к процессу физического воспитания в университете.

Ключевые слова: физическая культура в университете, здоровье, необходимость здорового образа жизни (ЗОЖ), личностный рост, занятия спортом, здоровый отдых, отсутствие вредных привычек.

Students' attitude to a healthy lifestyle

Gorbushina Olga Ivanovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Kir'yanceva Lyudmila Pavlovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Associate professor

Abstract

This article discusses the conditions of an unhealthy lifestyle that have a negative impact on the health of students during their studies at the university. Ways to overcome these negative trends are considered to be the development of students' awareness of the importance of a healthy lifestyle through the implementation of a personality-oriented approach to the process of physical education at the university.

Keywords: physical education at university, health, the need for a healthy lifestyle (HLS), personal growth, sports, healthy rest, absence of bad habits.

Целью исследования является выявление отношения и готовности вести студентами университета здоровый образ жизни (ЗОЖ).

В настоящее время вести здоровый образ жизни довольно «модно». А значит и тема ЗОЖ актуальна и вызвано это тем, что с одной стороны, возросла и изменилась интенсивность нагрузок на организм, как студента, так и людей в целом. И произошло это в связи с усложнением всей жизни общества, а также увеличением рисков возникновения техногенного, экологического политического и военного характера, ухудшения продуктов питания, качества воздуха и воды, которая является неотъемлемой частью существования человека и все это приводит к ухудшению как психического, эмоционального, так и физического здоровья.

Такой теме как здоровый образ жизни отводят внимание в абсолютно всех уровнях: от жизненных принципов каждого отдельного человека до политической деятельности страны и направленно это на увеличение заинтересованности граждан в спорте [1].

Главными трудностями нынешнего молодого поколения считаются признаки нездорового образа жизни: чрезмерное употребление алкоголя, пристрастие к курению и наркотикам, зависимость от компьютера и интернета, гиподинамия (гиподинамия - нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания и пищеварения) при малоподвижном образе жизни, снижение силы сокращения мышц). Со всем этим ведется интенсивная борьба.

Правительство стало уделять внимание различным спортивным мероприятиям. Ежегодно проводятся такие соревнования как: «Лыжня России» и «Кросс нации». Главная задача таких мероприятий – заинтересовать молодое поколение в занятии спортом. В наше время набирает обороты занятие экстремальными видами спорта. Молодые люди стали все чаще находить что-то для себя в спорте.

Чтобы вести здоровый образ жизни, одного отказа от курения, алкоголя и наркотиков мало, хотя и важен отказ. Есть множество отличительных черт ЗОЖ, к ним можно отнести такие основополагающие аспекты как: занятия спортом, здоровый отдых, отсутствие вредных привычек. Здоровье – самое важное, что мы имеем. Его невозможно приобрести ни за какие средства, нельзя обменять, ведь нет ничего ценнее собственного здоровья. Такое хорошее состояние организма необходимо сохранять и закалять по возможности. Развитие здорового образа жизни зависит только от самого человека, от наших предпочтений, убеждений и миропонимания [2].

Для того чтобы определить отношение студентов к здоровому образу жизни, было проведено анкетирование с целью как студенты относятся к здоровому образу жизни и поддерживают ли его сами, было проведено анкетирование. В анкетировании приняли участие 15 человек студентов факультета «экономики, экологии и права» направления подготовки «экология и природопользование». Вопросы анкеты были составлены так, чтобы они помогли выяснить, как студенты относятся к здоровому образу жизни; имеются ли у них вредные привычки; занимаются ли спортом в свободное от занятий время; посещают ли занятия физической культурой в

университете; как они оценивают состояние своего здоровья; соблюдают ли какие-нибудь особые диеты.

На вопрос анкеты «По-вашему, мнению, здоровый образ жизни - это...?» 100% анкетированных ответили, что здоровый образ жизни, по их мнению, это правильное питание и отсутствие вредных привычек, а также регулярность занятий спортом.

На следующий вопрос «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни» все 100% участвующих в анкете студентов ответили, что положительно.

Следующим вопросом было «Употребляете ли Вы табак (курите сигареты и т.п.)?» ответы распределились следующим образом (Рисунок 1).



Рисунок 1 - Результаты на третий вопрос анкеты

По результатам диаграммы представленной на рисунке 1 можно сказать, что большинство участвующих в анкете студентов ответили, что ни разу не пробовали табак (курение сигарет и т.п.) – 47%, один раз пробовали 13%, 7% анкетированных ответили, что употребляют табак изредка и 33% анкетированных употребляют табак постоянно.

На следующий вопрос «Употребляете ли Вы алкоголь и как часто?» результаты распределились так (Рисунок 2)



Рисунок 2 - Результаты на четвертый вопрос анкеты

Согласно результатам, представленным на рисунке 2 можно сделать вывод о том, что 73% никогда не употребляли алкоголь, 27% участников анкетирования ответили, что употребляют алкоголь по праздникам.

На вопрос «Соблюдаете ли Вы какие-нибудь особые диеты?» ответили так (Рисунок 3)

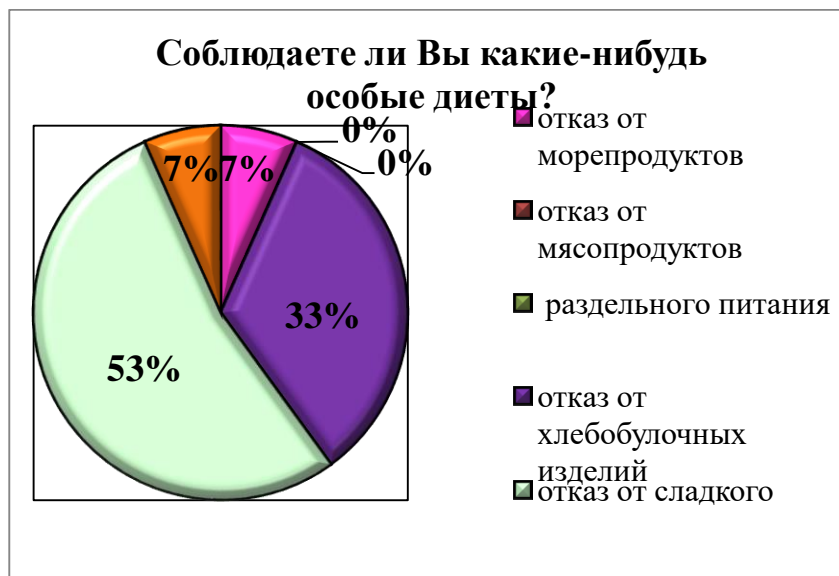


Рисунок 3 - Результаты на пятый вопрос анкеты

По результатам диаграммы ответы распределились следующим образом 53% анкетированных ответили, что отказываются от сладкого, 33% участвующих в анкетировании отказываются от хлебобулочных изделий, по 7% участников опроса ответили, что отказываются от морепродуктов и соблюдают принцип лечебного голодания.

На следующий вопрос «Чем Вы любите заниматься в свободное от занятий время?» участники анкеты ответили так 27% предпочитают сидеть в интернете, 26% анкетированных ответили, что слушают музыку, 20% смотрят сериалы, 13% занимаются спортом, по 7% участников анкеты ответили, что в свободное время встречаются с друзьями и читают книги.

Следующий вопросом анкеты был задан для того, чтобы узнать посещают ли студенты занятия по физической культуре, результаты разделились следующим образом - 67% анкетированных ответили, что всегда посещают занятия по физической культуре в университете, 20% участвующих в анкетировании ответили, что ходят по мере возможности и 13% считают, что занятия по этой дисциплине им не нужны.

На последний вопрос «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?» ответы анкетированных распределились так 80% анкетированных оценивают состояние своего здоровья как хорошее, по 7% участвующих в опросе считают состояние своего здоровья плохим и затрудняются ответить и 6% анкетированных ответили «удовлетворительно».

Таким образом, полученные из анкеты результаты указывают на то, что большинство участников отвечающих на вопросы понимают, что такое

здоровый образ жизни, но не могут отказаться от «соблазнов» вредных привычек, остальная же часть пытается поддерживать ЗОЖ как отказами от отвредных привычек, так и правильным питанием и занятиями спортом.

Рано или поздно та часть, которая не может отказать себе в удовольствии посидеть в интернете вместо активного отдыха или занятиями спортом или не может обойтись без сигарет поймет, что здоровье все-таки важнее слабостей и нужно беречь этот «дар», ведь и вправду его ни за какие деньги не купишь. А по тому необходимо все больше заинтересовывать молодое поколение в занятиях спортом. Нужно пытаться популяризировать здоровый образ жизни с помощью СМИ в образовательной среде. Меры по предупреждению употребления алкоголя, табака и другого среди студентов должны представлять собой регулярные мероприятия.

После получения диплома и выходе из стен университета молодые специалисты проявляют самостоятельную инициативу почти во всех сферах своей жизни. Поэтому уместно говорить, что физическая культура выступает как составная часть общей и профессиональной культуры молодых людей, и как одна из самых важных характеристик его личностного роста [3].

Библиографический список

1. Царева Н.М., Царева Ю.А. Аспекты здоровья студенческой молодежи // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования. Сб. науч. ст. Всероссийской научно-практической конференции. Елабуга. 2015. С. 255-258.
2. Красноперова Н. А. Ориентирование студента на здоровый образ жизни в процессе профессионального становления: монография. Красноярск: СибГТУ, 2016. 180 с.
3. Буковский В. А. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики: Учебн. пособие. Иркутск: Изд-во ИГУ, 2014. 147с.