

Здоровый образ жизни в студенческой среде: анализ и выводы

Филатова Анастасия Федоровна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Изосимов Александр Николаевич

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма

Аннотация

В статье рассматривается здоровый образ жизни в студенческой среде, с целью выявления факторов, влияющих на его формирование и поддержание. Для достижения этой цели использовались методы анкетирования и статистического анализа данных, собранных среди студентов ПГУ имени Шолом-Алейхема. Результаты исследования показали, что уровень физической активности и осведомленность о здоровом питании напрямую влияют на общее состояние здоровья студентов, что подчеркивает необходимость внедрения программ по популяризации здорового образа жизни в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая среда, физическая активность, здоровое питание, факторы здоровья, анкетирование, статистический анализ, программы по популяризации, образовательные учреждения, общее состояние здоровья.

Healthy lifestyle among students: analysis and conclusions

Filatova Anastasia Fedorovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Izosimov Alexander Nikolaevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism

Abstract

This article examines the healthy lifestyle in the student environment, aiming to identify the factors influencing its formation and maintenance. To achieve this goal, methods of surveying and statistical data analysis were employed, based on responses from students of Sholom-Aleichem Priamursky State University. The results of the study indicated that the level of physical activity and awareness of healthy nutrition directly affect the overall health of students, highlighting the need

for the implementation of programs promoting a healthy lifestyle in educational institutions.

Keywords: healthy lifestyle, student environment, physical activity, healthy nutrition, health factors, surveying, statistical analysis, promotion programs, educational institutions, overall health status.

1. Введение

1.1 Актуальность

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) становится все более важным аспектом жизни молодежи, особенно среди студентов, которые находятся на этапе формирования своих привычек и жизненных установок. В условиях современного общества, где стресс, малоподвижный образ жизни и неправильное питание становятся нормой, необходимо уделять особое внимание вопросам здоровья и благополучия студентов.

Актуальность исследования здорового образа жизни в студенческой среде обусловлена растущими проблемами, связанными с физическим и психическим здоровьем молодежи. Студенты часто сталкиваются с высокими учебными нагрузками, что может приводить к ухудшению их здоровья и снижению качества жизни. Понимание факторов, влияющих на формирование здоровых привычек, а также разработка эффективных программ по их популяризации в образовательных учреждениях, являются ключевыми для обеспечения здоровья будущих специалистов и повышения их жизненного потенциала.

Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) понимается совокупность форм и методов повседневной культурной активности личности, основанных на культурных нормах, ценностях и смыслах её деятельности, что способствует укреплению адаптивных возможностей организма. ЗОЖ содействует гармоничному развитию, сохранению и укреплению здоровья, повышению работоспособности, а также раскрытию наиболее значимых качеств личности, необходимых в условиях динамичного развития нашего общества [6].

Формирование здорового образа жизни у подростков тесно связано с обеспечением полноценного отдыха. Задачи, которые решают юноши и девушки в этот период, такие как учеба, выбор будущей профессии и развитие зрелого организма, требуют от них динамичности и интенсивности. Досуг следует направлять на восстановление утраченных сил, а также на выявление и развитие имеющихся способностей [1].

1.2 Обзор исследований

К.М. Оганян и К.К. Оганян в своей работе рассматривают результаты и интерпретации социологического исследования, посвященного изучению состояния здорового образа жизни студентов вузов Санкт-Петербурга с целью выявления социальных характеристик здоровья. Анализ результатов социологического исследования показал, что для большинства студентов здоровье представляет собой ценность в условиях современного рынка труда. Большинство опрошенных студентов стремятся к занятиям физкультурой и

правильному режиму дня. Факторами, способствующими сохранению крепкого здоровья, являются хорошая наследственность и гены, правильное питание и благоприятная экологическая ситуация [8].

Л.А. Журавлева, Е.В. Зарубина, А.В. Ручкин, Н.Н. Симачкова и И.П.Чупина в статье определяют отношение респондентов к здоровому образу жизни, а также факторы, способствующие или мешающие респондентам вести здоровый образ жизни [3].

А.В. Гарипова в своей статье выделяет основные мотивы и факторы, влияющие на ведение ЗОЖ молодыми людьми. Одной из главных для студентов является мотивация совершенствования, которая предполагает ведение ЗОЖ в связи с улучшением своей физической формы и поддержанием красоты; также ведущей является мотивация самосохранения, направленная на поддержание здоровья на должном уровне [2].

Работа А.Н. Колпаковой и К.А. Алексеевой направлена на определение педагогических аспектов изучения динамики формирования установок здорового образа жизни в разновозрастной группе. Авторы пытаются рассмотреть место педагога в принятии школьниками установок здорового образа жизни, изучают условия для оптимизации поставленной задачи [4].

1.3 Цель исследования

Целью данного исследования является выявление факторов, влияющих на формирование и поддержание здорового образа жизни среди студентов, а также оценка уровня физической активности и осведомленности о здоровом питании в студенческой среде. Исследование направлено на анализ существующих привычек студентов, определение их влияния на общее состояние здоровья и разработку рекомендаций по внедрению программ, способствующих популяризации здорового образа жизни в образовательных учреждениях.

2. Материалы и методы

Анкетирование проводилось посредством Google форм.

Выборка для исследования была сформирована из 58 респондентов. Все участники находятся в возрастной категории от 17 до 19 лет. В данной группе преобладают студенты по направлению педагогическое образование.

3. Результаты и обсуждение

Формирование ЗОЖ основывается на личностно-мотивационной установке индивида, направленной на развитие его социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.

Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и включает множество разных компонентов, затрагивающих все сферы человеческой жизни. Их соблюдение помогает улучшить здоровье и прибавить бодрости [5].

Проведя локальное исследование среди студентов первого курса об их отношении к здоровому образу жизни, мы сделали следующие выводы.

По результатам первого вопроса, только 37% респондентов точно дают определение здоровому образу жизни. 26% респондентов относят к ЗОЖ соблюдение режима и занятия спортом. Результаты представлены в диаграмме (рис. 1).

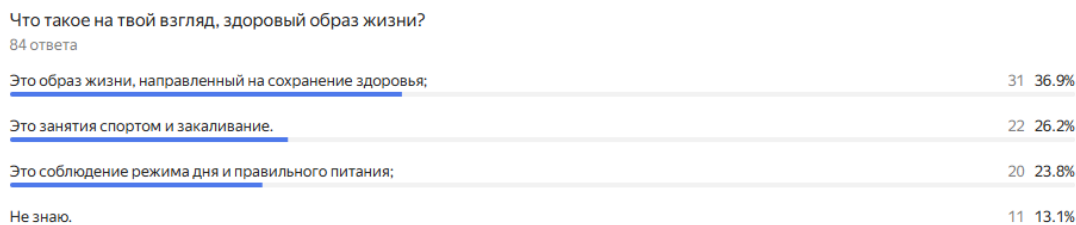


Рисунок 1. Результаты вопроса 1

41% респондентов считают свой образ жизни частично здоровым. 17% уверены, что это не так. Не соблюдают ЗОЖ и признаются в этом 17%. Результаты представлены в диаграмме (рис. 2).

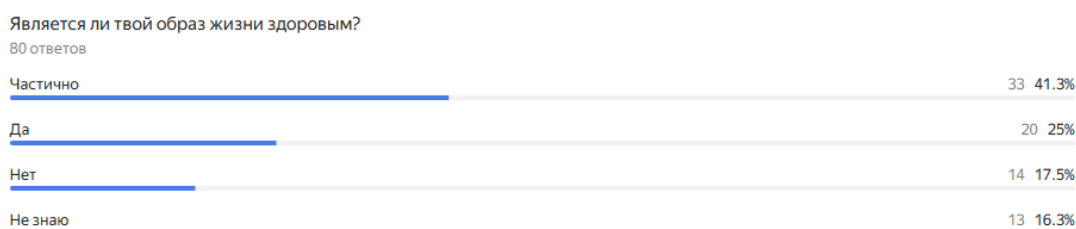


Рисунок 2. Результаты вопроса 2

Большинство опрошиваемых уверены, что успех зависит от здоровья на 50-70% (32%). 28% респондентов считают, что успех в жизни зависит от образа жизни на 80-100%. 18% уверены, что успех не зависит от здоровья. Результаты представлены в диаграмме (рис.3).

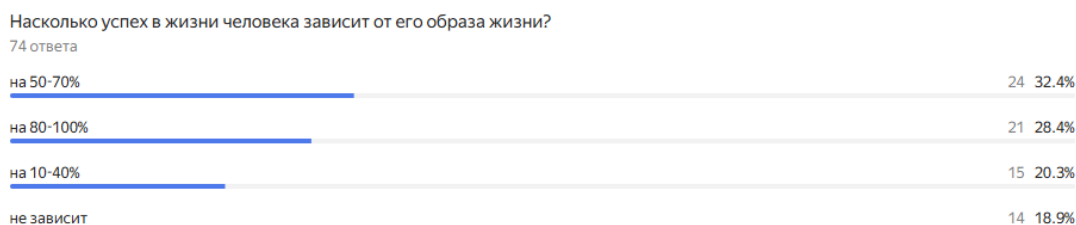


Рисунок 3. Результаты вопроса 3

Большинство студентов стали бы соблюдать здоровый образ жизни ради здоровья, долголетия и красоты (34%, 20% и 26% соответственно). Результаты представлены в диаграмме (рис. 4).

Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?

91 ответ

чтобы не беспокоили болезни	31	34.1%
чтобы выглядеть красиво	24	26.4%
чтобы жить долго	18	19.8%
чтобы всего добиться в жизни	18	19.8%

Рисунок 4. Результаты вопроса 4

Для 30% студентов только болезни могут стать причиной для смены образа жизни. 26% опрошенных ориентируются на мнения уважаемых ими людей, 22% - на мнения родителей. Информация о пользе ЗОЖ, а также статистика имеют значения для 22%. Результаты представлены в диаграмме (рис. 5).

Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?

81 ответ

болезни	24	29.6%
пример уважаемых мной людей	21	25.9%
пример родителей	18	22.2%
наглядная информация в фактах и цифрах	18	22.2%

Рисунок 5. Результаты вопроса 5

Музыка как средство избавления от стресса является предпочтительной для 39% респондентов. 25% борются со стрессом с помощью холодной воды. К вредным привычкам для решения стрессовых ситуаций прибегают 21%. Результаты представлены в диаграмме (рис. 6).

Как ты справляешься со стрессом?

79 ответов

слушаю музыку	31	39.2%
обливаюсь холодной водой	20	25.3%
хватаюсь за сигарету или банку пива	17	21.5%
иду в спортзал	11	13.9%

Рисунок 6. Результаты вопроса 6

У 44% студентов родители имеют вредные привычки, что может говорить о сформированном положительном отношении к алкоголю и сигаретам у молодежи. Результаты представлены в диаграмме (рис. 7).

Имеются ли вредные привычки у твоих родителей?

66 ответов

да	29	43.9%
не знаю	19	28.8%
нет	18	27.3%

Рисунок 7. Результаты вопроса 7

52% респондентов не соблюдают режим сна, поскольку стандартный режим не подходит. 25% не соблюдают режим вовсе. Результаты представлены в диаграмме (рис. 8).

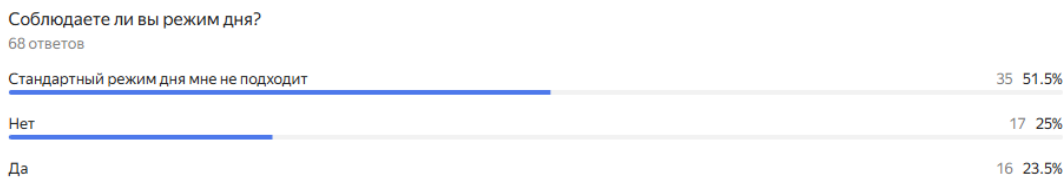


Рисунок 8. Результаты вопроса 8

53% респондентов признаются, что не соблюдают здоровый образ жизни и не заботятся о будущем. 47% соблюдают ЗОЖ. Результаты представлены в диаграмме (рис. 9).



Рисунок 9. Результаты вопроса 9

4 Выводы

Проведенное локальное исследование среди студентов первого курса показало, что отношение молодежи к здоровому образу жизни (ЗОЖ) является неоднозначным. Проведенное исследование среди студентов первого курса показало низкий уровень осведомленности о здоровом образе жизни, что отражается в недостаточном понимании его принципов. Несмотря на наличие мотивации к соблюдению ЗОЖ, значительная часть студентов не придерживается здоровых привычек и не заботится о своем здоровье. Влияние семейных привычек и отсутствие режима сна также негативно сказываются на их образе жизни.

Необходимы активные меры по повышению осведомленности о важности ЗОЖ и разработка программ, направленных на формирование здоровых привычек среди молодежи. Это позволит улучшить общее состояние здоровья студентов и повысить их жизненные показатели.

Библиографический список

1. Абрамова Н. И., Гладкова М. А., Ваганова О. В. Особенности разработки оценочных материалов в условиях реализации компетентностного подхода // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 57–1. С. 3–9.
2. Гарипова А. М. Мотивация здорового образа жизни студентов // Форум молодёжной науки. 2020. № 3. С. 7-13.
3. Журавлева Л. А., Зарубина Е. В., Ручкин А. В., Симачкова Н. А., Чупина И.

- В. Здоровый образ жизни в оценках молодежи // Образование и право. 2020. № 9. С. 322-329.
4. Колпакова А. В., Алексеева К. А. Педагогические аспекты изучения динамики формирования установок здорового образа жизни в разновозрастной группе // Beneficium. 2018. № 2 (27). С. 14-20.
 5. Митяева А. В. Здоровый образ жизни. М: Academia, 2015. 144 с.
 6. Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. М: СпецЛит, 2016. 176 с.
 7. Назарова Е. В. Здоровый образ жизни и его составляющие. М: Академия, 2016. 256 с.
 8. Оганян К. М., Оганян К. А. Социологический анализ здорового образа жизни студентов // Социология и право. 2019. № 1 (43). С. 17-30.