

Чернова Валерия Дмитриевна

студентка

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»

г. Белгород, Белгородская область

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА БЕЛГОРОДА

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены результаты социологического исследования. В работе указаны основные проблемы поддержания здорового образа жизни у молодых людей. Проанализировав результаты исследования, автор считает, что приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.*

***Ключевые слова:** вуз, здоровый образ жизни, спорт, здоровье, студенты.*

Отношение современной молодежи к здоровью представляет собой систему индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями социальной среды, которые способствуют формированию здоровья, или наоборот, разрушают его, а также определенную оценку индивидом своего самочувствия и физического состояния [3].

Студенческая молодежь является не только наиболее активной, мобильной, но и, в определенной мере, более уязвимой социальной группой. Это обуславливает необходимость изучения ценностных ориентаций здоровья в среде студенческой молодежи [4]. Как показывает практика, зачастую молодые люди пренебрегают здоровьесберегающим поведением. Они не придерживаются сбалансированного питания, у них отсутствует режим сна и отдыха, они страдают от недостатка двигательной активности и психоэмоциональных перегрузок. Сильная

подверженность пагубным привычкам, плохая экология, все быстрее увеличивающееся количество рисков для здоровья актуализируют формирование здоровьесберегающего поведения у студенческой молодежи [1].

Одной из основных задач исследования являлось проведение эмпирического исследования для выявления уровня отношения студентов к здоровому образу жизни. В исследовании приняли участие 100 студентов из вузов г. Белгорода.

В результате исследования мы получили данные, из которых видно, что при ответе на вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?» респондентам были предложены следующие варианты ответов: да (ПП, спорт, режим дня), нет, стараюсь придерживаться. Было установлено, что 10,5% соблюдают ЗОЖ, 12,8% не соблюдают, 68,6% стараются придерживаться здорового образа жизни.

Проанализировав ответы респондентов на предложенную им анкету, были получены следующие результаты:

1. На вопрос «Сколько часов в сутки Вы спите?», были получены результаты: 8–10 (13,7%); 5–7 (64,7%); 3–4 (21,6%), при условии, что нормальному человеку требуется минимум 8 часов сна в сутки.

2. Следующие два вопроса были касаются наличия вредных привычек у молодых людей: «Курите ли Вы?» и «Употребляете ли спиртные напитки?». Ответами стали: да (11,8%), нет (76,5%), иногда (11,8%) – в первом случае, и, соответственно, да (13, 7%), нет (31,4%), иногда (54,9%) – во втором случае. Исходя из этого, можно проследить тенденцию молодых людей к употреблению алкоголя, что в будущем может привести их к алкоголизму.

3. Далее вопрос звучал так: «Часто ли Вы питаетесь фаст-фудом?».

Ответы: да (21,2%), нет (16,5%), редко (44,7%), крайне редко (17,6). Исходя из этого, мы видим, что практически четвертая часть опрошенных питается неправильно.

4. И, наконец, отдельным блоком вопросов выступили вопросы о спорте и об отношении к нему студентов. Первый вопрос звучит так: «Занимаетесь ли Вы

каким-либо видом спорта (любительский спорт, бег или зарядка по утрам, катание на велосипеде, профессиональный спорт и т. д.)?». Ответы были таковы: да (57,6%), нет (12,1%), занимался ранее, сейчас – нет (30,3%). Можно предположить, что студенты активно проявляли себя в той или иной спортивной секции, находясь еще в школе. На данный же момент, возможно, из-за нехватки времени или нехватки средств на хороший спортивный зал молодые люди отгородили себя от физических занятий.

Исходя из проведенного опроса, можно сделать ряд выводов:

1. Изучив мнение представителей молодого поколения г. Белгорода об их отношении к здоровому образу жизни, выявлены сведения, которые доказывают о необходимости проведения ряда эффективных мероприятий, способных заинтересовать молодежь Белгорода, направленных на повышение и поддержание уровня здорового образа жизни, носящих долгосрочный массовый характер.

2. Полученные факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматическое сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам.

Из этого вытекает важнейшая роль воспитания у студентов в образовательном процессе отношения к здоровью как главной человеческой ценности.

Решение этой задачи возможно при сочетанной работе по следующим направлениям:

– необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи, культивировать своего рода «моду» на здоровье, другими словами, назрела острая необходимость в создании национальной программы, которая планируется и обеспечивается государством, чего пока нет;

– внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирование здорового образа жизни начиная с самого раннего возраста.

Таким образом, только хорошо организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению заболеваний, помогает воспитывать здоровое, физически крепкое поколение.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье [Текст] / Н.А. Агаджанян – М.: МГППУ 2007. – 279 с.
2. Веленский И.Я. Физическая культура работников умственного труда [Текст] / И.Я. Веленский, В.И. Ильинич. – М.: Знание, 1987. – №27. – 96 с.
3. Раевский С.В. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов [Текст] / С.В. Раевский. – М.: Владос, 2008. – 169 с.
4. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков [Текст] / А.Г. Сухарев. – М.: Медицина, 1991. – 434 с.