

ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ЗАБГУ И ПГТУ

М.С. Ловчева, 1 курс

*Научный руководитель – А.В. Патеюк, д.м.н., профессор
Забайкальский государственный университет*

В последние годы все большее внимание уделяется здоровому образу жизни. На основании изучения опыта создаются новые комплексные мероприятия, способствующие укреплению здоровья. По данным ВОЗ, здоровье человека на 55% зависит от его образа жизни [1, 2].

Одним из способов укрепления здоровья является закаливание, которое благоприятно влияет на иммунную и нервную системы. Студентами Забайкальского государственного университета (г. Чита, Россия) (ЗабГУ) и Приазовского государственного технического университета (г. Мариуполь, Украина) (ПГТУ) проведено социологическое исследование по вопросу «Элемент физического воспитания – закаливание». Основной целью которого было привлечение общественности к проблемам здоровья подрастающего поколения и молодежи.

В анкетировании приняло участие 120 студентов ЗабГУ и 84 студента ПГТУ. Анализ данных показал, что 71% студентов ЗабГУ и 60% студентов ПГТУ знают о пользе закаливания.

Так же нас интересовал вопрос, из каких источников респонденты получили информацию по данной теме. 50% студентов ЗабГУ и 20% студентов ПГТУ получили информацию из интернета, а из газет и журналов информацию о закаливании получили 34% студентов ЗабГУ и 18% студентов ПГТУ. Анализируя данные ответы, можно сделать вывод о том, что СМИ являются главным источником получения информации.

Обладая теоретическими знаниями о закаливании, сами студенты на практике этим видом оздоровления не занимаются. Так, 80% студентов ЗабГУ и 72% ПГТУ не занимаются закаливанием.

На здоровье влияет не только закаливание. Так же положительно влияет ходьба, зарядка, контрастный душ.

Студенты обоих ВУЗов проходят приблизительно по 4 км. 2/3 студентов ЗабГУ (72%) и ПГТУ (75%) не принимают контрастный душ, т.к. не считают это целесообразным. Неутешительными были ответы студентов ЗабГУ и ПГТУ на вопрос: «Делаете ли Вы зарядку по утрам?» Так, 69% студентов ЗабГУ и 61% ПГТУ не делают зарядку по утрам.

Также студентам был задан вопрос: «Какой образ жизни на Ваш взгляд является самым привлекательным и престижным?» Удивил единодушный ответ студентов ЗабГУ и ПГТУ – 100% – здоровый образ жизни. Однако менее половины опрошенных, действительно придерживаются здорового образа жизни, остальные же не проводят мероприятий по укреплению собственного здоровья.

Таким образом, несмотря на широкое распространение информации о здоровом образе жизни в СМИ, студенты не стремятся что-либо менять в своей традиционной жизни, что свидетельствует о низкой мотивации.

Список использованных источников

1. Социальная работа: история, теория и практика: монография / В.В. Харabet [и др.] под ред. В.В. Харabet, А.И. Андрущенко. – Мариуполь: ПГТУ, 2015. – 390 с.
2. Социальная работа с инвалидами: Учебное пособие / С.Т. Кохан, А.В. Патеюк, Е.М. Кривошеева и др. – Чита: Типография ЗабГУ, 2016. – 280 с.