

УДК.613:37

**АНАЛИЗ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Д.В. Кузьмич, 3 курс

Научные руководители – **В.А. Василевска**, ст. преподаватель

Т.В. Маринич, к.м.н., доцент

Полесский государственный университет

Введение. Образ жизни – это ключевой фактор, определяющий здоровье человека, и, в последствии, воздействующий на него. Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности чело-

века, совокупность принципов, сознательно сформированных привычек, направленных на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек, выполнении норм и правил личной и общей гигиены [2]. Именно здоровый образ жизни является предпосылкой для успешной реализации активного участия в трудовой, общественной, бытовой, хозяйственной форм жизнедеятельности, а также наиболее существенным фактором воздействия на состояние здоровья [3].

Здоровье человека зависит от многих факторов, основными из которых рассматриваются такие, как сбалансированное питание, регулярная двигательная активность, отдых, стрессоустойчивость, материальное благополучие [2, 3, 4]. Основной проблемой студенческой молодежи в настоящее время является низкая двигательная активность, перегрузка учебного процесса, неправильное и несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, тяга к употреблению алкогольных и слабоалкогольных напитков, табачных и никотиновых изделий, электронных сигарет, нарушение циркадных ритмов сна [1, 5]. Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья студентов, на занятия физической культурой и спортом приходится 15-30%, на сон - 24-30%, на режим питания - 10-16%, на суммарное воздействие остальных факторов приходится 24-51% [4].

В текущей ситуации забота о здоровье и самочувствии индивидуума уже не связана с выживанием человека, а связана с улучшением качества жизни [3, 5]. Следовательно, соблюдая правила и формируя привычки здорового образа жизни, мы значительно улучшаем качественные характеристики здоровья. Необходимость выработать привычки формирования основ здорового образа жизни с подростково-юношеского возраста обуславливает сохранение и укрепления здоровья человека на долгие годы [1, 5].

Цель исследования: оценить представление о составляющих здорового образа жизни среди студентов ФЗОЖ Полесского государственного университета на протяжении трех лет обучения.

Материалы и методы исследования. Для оценки представления о составляющих здорового образа жизни среди студентов нами была разработана анкета. Каждая анкета содержит 12 вопросов по разделам: общие сведения, принципы здорового образа жизни, режим и рацион питания, общее состояние здоровья, занятие спортом, вредные привычки. Исследование состояло из двух этапов: на первом этапе было проведено анкетирование студентов 1 курса факультета организации здорового образа жизни, второй этап исследования состоял из повторного анкетирования данных респондентов после трех лет обучения в ВУЗе.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 57 студентов, обучающихся на факультете организации здорового образа жизни Полесского государственного университета в течение трех лет.

В результате анкетирования, проведенного у студентов в начале обучения было выявлено, что 61% анкетированных считают необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, после трех лет обучения 95% считают это необходимым. Также на данном этапе обучения 5% считают это важным, но не главным в жизни, хотя на 1 курсе 36% данных респондентов считали это важным, но не главным в жизни, и если на первом курсе 3% опрошенных не считали необходимым придерживаться принципов и норм здорового образа жизни, то на данном этапе обучения таковых нет.

При оценке структуры представления о здоровом образе жизни у студентов 1 курса выяснилось, что 31% опрошенных респондентов самым значимым считают привлекательный внешний вид, затем по значимости отражения содержания здорового образа жизни идет отказ от вредных привычек - 20% анкетированных, 15% опрошенных студентов на первое место поставили здоровое питание, 14% – поддержание оптимальной физической формы, 10% – соблюдение правил гигиены, 5% - соблюдение правил режима дня, 5% – занятие спортом. По истечении 3 лет обучения мнение данных респондентов распределилось следующим образом: 45% - отказ от вредных привычек, 20% - здоровое питание, 19% - занятие спортом, 10% - соблюдение режима дня, 3% - поддержание оптимальной физической формы, 3% - привлекательный внешний вид.

При анализе возможности придерживаться принципов здорового образа жизни выяснилось, что и на 3 курсе студенты не придерживаются принципов здорового образа жизни, а именно 29% - ввиду недостатка времени, 29% - отсутствия желания, 25% - отсутствия необходимого упорства, воли, настойчивости, 17% - материальных трудностей, тогда как в начале обучения 21% опрошен-

ных студентов не придерживались данных принципов из-за недостатка времени, 21% – из-за материальных трудностей, 40% анкетированных не соблюдали нормы и принципы здорового образа жизни из-за отсутствия необходимого упорства, воли, настойчивости, 18% - из-за отсутствия необходимого желания.

При опросе студентов в начале обучения было установлено, что 44% анкетированных студентов занимаются спортом каждый день, регулярно, 2-3 раза в неделю, занимается спортом 54% опрошенных, и 2% – занимаются иногда. Анкетирование, проведенное у тех же респондентов на 3 курсе показало, что 71% - занимаются регулярно (2-3 раза в неделю), 16% - каждый день, 13% - иногда.

Выводы.

1. На данном этапе обучения практически все (95%) студенты факультета организации здорового образа жизни, принявшие участие в исследовании, считают необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, что свидетельствует о том, что студенты в полной мере осознают, что означает понятие «Здоровый образ жизни».

2. По истечении трёх лет обучения большинство респондентов предпочитают брать за основу здорового образа жизни отказ от вредных привычек (45%), занятие спортом (19%) и здоровое питание (20%), тогда как в начале обучения главным приоритетом был привлекательный внешний вид (31%), что позволяет сделать вывод о том, что студенты положительно оценивают влияние здорового образа жизни на состояние своего организма и здоровья в целом.

3. Оценка возможности придерживаться принципов здорового образа жизни показала, что после трех лет обучения на факультете организации здорового образа жизни мотивация к ведению здорового образа жизни у опрошенных студентов возросла и основной причиной несоблюдения принципов здорового образа жизни на данный момент является недостаток времени (29%) .

4. Значимым является то, что все опрошенные студенты факультета организации здорового образа жизни в течение трёх лет обучения занимались и продолжают заниматься спортом, причем количество студентов, регулярно занимающихся спортом возросло (1 курс - 44%, 3 курс -71%). Это говорит о том, что студенты с достаточной ответственностью подходят к своей будущей деятельности и хотят добиваться более высоких результатов.

Список использованных источников

1. Ибрагимов, К.Н. Особенности формирования компонентов здорового образа жизни у студентов / К.Н. Ибрагимов, Е.Н. Чингина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2023. - №1 – С. 107-108

2. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Academia, 2020. - 256 с.

3. Плещев, А.М. Главные составляющие здорового образа жизни / А.М. Плещев // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. - 2018.- №3 (39) – С.39 – 42.

4. Рассел, Д. Здоровый образ жизни / Д. Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 732 с.

5. Смычков, О.А. Важнейшие составляющие здорового образа жизни молодежи / О.А.Смычков // Инновационная наука.- 2019. - №5. – С. 179 – 180.