

ИЗУЧЕНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Д.В. Кузьмич, 4 курс

Научный руководитель – В.А.Василевска, ст. преподаватель
Полесский государственный университет

Введение. Здоровый образ жизни – это концепция жизнедеятельности человека, совокупность принципов, направленных на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек [1, с. 208].

В связи со снижением оптимальной функциональности организма современному человеку необходимо осознание личной активности в повышении уровня здоровья и физической активности. Наиболее существенным фактором воздействия на состояние здоровья является тот образ жизни, которого придерживается индивидуум. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым печальным последствиям, когда даже самый мощный запас здоровья человека истощается и уходит очень длительный промежуток времени на восстановление запаса сил [2, с. 368].

Здоровье человека зависит не только от особенностей окружающей среды и общего состояния организма, но и от его поведения и привычек, т.е. от осознания норм и принципов здорового образа жизни и ответственного подхода к их соблюдению.

Воплощением здоровья всегда считалось молодое поколение. Именно молодежь полна жизненной энергии, бодрости, способна быстро восстанавливать физические и душевные силы, именно с молодого возраста жизненно необходимо начать соблюдать нормы и правила здорового образа жизни. Подростково-юношеский возраст – это время для формирования основ здорового образа жизни, усиления общего приоритета в плане здоровья [3, с. 560].

Основной проблемой студенческой молодежи в настоящее время является малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса, неправильное и несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни во многих семьях, неблагоприятная экологическая ситуация [4, с. 924]. Специалисты в области здравоохранения считают, что здоровье на 50% зависит от образа жизни, остальные факторы влияния распределяются следующим образом: окружающая среда – 20%, генетическая основа – 20%, уровень здравоохранения – 10%. Следовательно, в текущей ситуации забота о здоровье и самочувствии индивидуума уже не связана с выживанием человека, а связана с улучшением качества жизни [5]. Именно поэтому нам необходимо придерживаться принципов и норм здорового образа жизни.

Цель исследования: Оценить представление о составляющих здорового образа жизни среди студентов 1 курса ФЗОЖ Полесского государственного университета.

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. Проведено анкетирование студентов 1 курса факультета организации здорового образа жизни.

Результаты исследования: В исследовании приняли участие 57 студентов 1 курса факультета организации здорового образа жизни Полесского государственного университета, среди которых

67% составили юноши, 33% – девушки. До поступления в университет 39% анкетированных проживали в сельской местности.

В результате анкетирования выявлено, что 61% студентов считают необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, 36% – считают это важным, но не главным в жизни, 3% – не считают необходимым придерживаться принципов и норм здорового образа жизни.

При оценке структуры представления о здоровом образе жизни выяснилось, что 31% опрошенных студентов 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.

При анализе возможности придерживаться принципов здорового образа жизни выяснилось, что 21% опрошенных студентов не придерживаются данных принципов из-за недостатка времени, 21% – из-за материальных трудностей, 40% анкетированных не соблюдают нормы и принципы здорового образа жизни из-за отсутствия необходимого упорства, воли, настойчивости, 18% - из-за отсутствия необходимого желания.

В процессе анкетирования было установлено, что 44% анкетированных студентов занимаются спортом каждый день, регулярно, 2-3 раза в неделю, занимается спортом 54% опрошенных, и 2% – занимаются иногда.

Выводы:

1. Большинство студентов (97%) 1 курса факультета организации здорового образа жизни осознают, что означает понятие «Здоровый образ жизни», а также влияние последнего на состояние организма в целом. Однако, большинство опрошенных студентов (31%) предпочитают брать за основу здорового образа жизни привлекательный внешний вид, нежели занятие спортом (5%) или здоровое питание (15%).

2. Оценка возможности придерживаться принципов здорового образа жизни показала, что у большинства студентов отсутствует мотивация для их соблюдения (40 % - отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости, 21% - недостаток времени, 21% - материальные трудности, 18% - отсутствие желания).

3. Значимым является то, что все опрошенные студенты 1 курса факультета организации здорового образа жизни занимаются спортом: 54% - придерживаются режима и занимаются регулярно 2-3 раза в день, 44 % - каждый день занимаются спортом, 2% - иногда занимаются. Это говорит о том, что студенты очень серьёзно относятся к своей будущей профессии и хотят добиваться высоких результатов.

Список использованных источников

1. Анастасова, Л. П. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. 6-9 классы. Методическое пособие / Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. – М.: Вентана-Граф, 2016. – 208 с.
2. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. - М.: Мир, 2016. - 368 с.
3. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: Флинта, 2016. – 560 с.
4. Бакунина, М.И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15г.. - Москва: Гостехиздат, 2015. – 924 с.
5. <http://71.rosпотреbnadzor.ru/content/596/82301/> - статья – Культ здоровья личности [Электронный ресурс]. – Дата доступа: 06.02.2017