

Орлова Олеся Сергеевна

бакалавр, студентка

Научный руководитель

Александров Спартак Геннадьевич

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Краснодарский филиал

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Краснодар, Краснодарский край

ОБ ОТНОШЕНИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация: целью статьи является анализ здорового образа жизни и всех его составляющих, а также формирование правил ЗОЖ в студенческой среде. Для этого изучены теоретические основы проблематики, а также составлена анкета на тему «Здоровый образ жизни среди студентов» и проанализированы полученные данные по выборке среди студентов КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, студенты, здоровье, здоровый образ жизни, ЗОЖ, правильное питание.

Результаты исследования и их обсуждение.

Основы ЗОЖ складываются из следующих основных составляющих: питание; отказ от вредных привычек; физические тренировки, психосоциальная гигиена. Студент, который хочет сделать ЗОЖ частью своей жизни, не должен думать о том, что он месяц позанимается спортом, будет правильно питаться, а потом опять вернется к привычной жизни. Напротив, он должен четко осознать, что так теперь будет всегда. Нельзя следовать ЗОЖ, не зная теоретических основ, например: как функционирует человеческий организм, какое необходимо питание, какие необходимы тренировки, какие изменения необходимы в здоровом образе жизни и т.д. [1–3].

В питании, как и в тренировках, важна системность. Любая привычка формируется за 21 день, поэтому если человек в течении этого времени продержался правильного питания, у него это войдет в привычку [4].

Необходимо ставить себе цели, а желательно еще и фиксировать их где-то. Можно еженедельно записывать объем талии или вес. По истечению определенного времени можно сделать «сверку» и понять, что, как и насколько изменилось за счет здорового образа жизни, тем более, когда есть подтверждение положительного результата, это дает больше мотивации идти дальше к цели [5].

Окружение студента подсознательно влияет на его поведение. И если студент, который ни разу не ходил в спортзал, начнет общаться с группой спортсменов, то рано или поздно он тоже купит абонемент в фитнес-клуб.

Стресс разрушает организм и очень губительно на него влияет. Искоренить стресс из жизни невозможно, но можно его минимизировать. В большинстве случаев студент сам себе придумывает проблемы, начинает переживать по пустякам. Если все-таки возникла какая-то проблема, следует принимать ее как неотъемлемую часть жизни и искать пути решения [6].

Для того, чтобы определить отношение студентов к здоровому образу жизни, был составлен и проведен опрос среди 55 студентов 3 курса факультета экономики, менеджмента и торговли КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова.

Для начала стоило выяснить, знают ли респонденты, что такое ЗОЖ. Результаты данного опроса представлены на рис. 1.

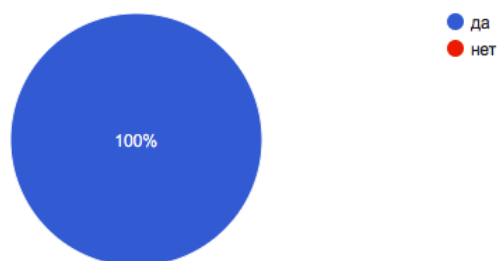


Рис. 1. Понимание студентами термина «здоровый образ жизни»

Все респонденты имеют представление о здоровом образе жизни.

Изучены данные о наличии вредных привычек среди студентов. Результаты отражены на рис. 2.

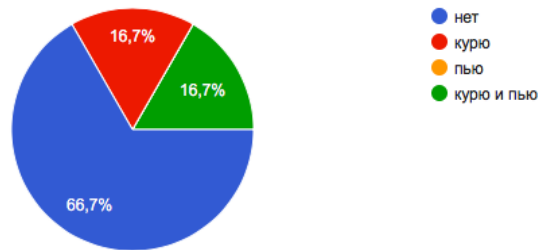


Рис. 2. Вредные привычки студентов

По результатам опроса можно сделать вывод, что большинство студентов не имеют вредных привычек. Более 16% курит, а также 16,7% признались, что периодически курят и выпивают алкогольные напитки, в основном пиво и алкогольсодержащие коктейли. Положительным фактором является отсутствие вредных привычек у более чем 66,7%. У оставшейся части опрошенных все же имеются вредные привычки.

Тут возникает следующий вопрос. Хотят ли студенты отказаться от пагубных веществ? Данный вопрос также был представлен в анкете и его результаты отражены на рис. 3.

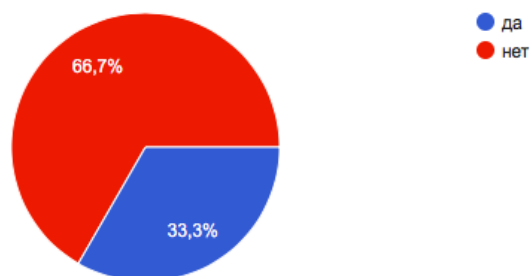


Рис. 3. Желание студентов отказаться от вредных привычек

К сожалению, большинство студентов не готовы отказаться от вредных привычек. Лишь 33,3% опрошенных хотят начать заботиться о своем здоровье.

Также для того, чтобы определить отношение студентов к ЗОЖ, мало выяснить их отношение к вредным привычкам. Следует узнать, какие полезные привычки у них есть. Результаты опроса представлены в виде диаграммы на рис. 4.

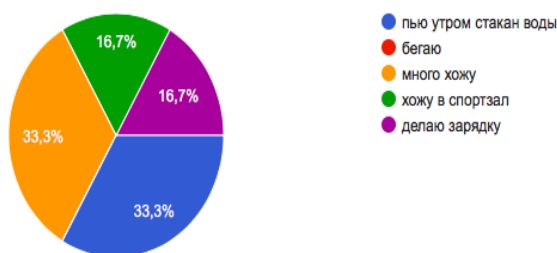


Рис. 4. Полезные привычки студентов

В ходе исследования выяснилось, что 33,3% студентов придерживается такой полезной привычки, как ходьба. Еще 33,3% пьет утром стакан воды. По 16,7% у вариантов ответа «хожу в спортзал» и «делаю зарядку». Ни один из респондентов не выбрал бег, как полезную привычку, которой он придерживается.

Респондентам задан вопрос, придерживаются ли они здорового образа жизни. Результаты на рис. 5.

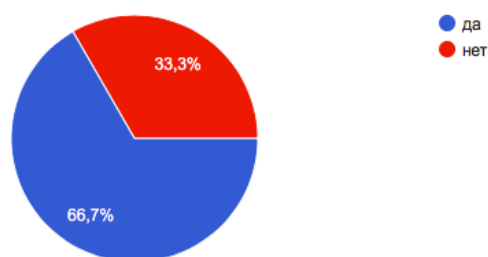


Рис. 5. Количество студентов, ведущих здоровый образ жизни

Все опрошенные студенты, которые не имеют вредных привычек, ведут здоровый образ жизни. Их количество в общем объеме респондентов составляет 66,7%

Студенты, которые практикуют здоровый образ жизни, выразили свою точку зрения следующими аргументами: «Чтобы чувствовать себя хорошо, быть здоровым»; «Считаю это хорошей привычкой для здоровья»; «Чтобы чувствовать себя бодро»; «Чтобы иметь подтянутую фигуру». Студенты, которые не ведут здоровый образ жизни, чаще всего аргументировали свою позицию ленью и тем, что не считают ЗОЖ важным для себя.

Для того, чтобы определить, насколько окружение человека влияет на его поведение и мировоззрение, был задан вопрос «Среди ваших знакомых есть

люди, которые придерживаются ЗОЖ?». Результаты представлены в виде диаграммы на рис. 6.

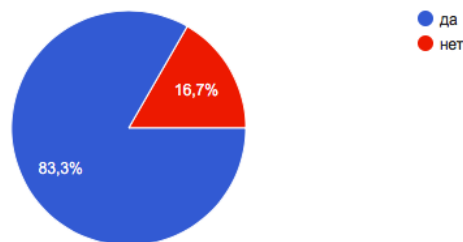


Рис. 6. Ответы на вопрос «Среди ваших знакомых есть люди, которые придерживаются ЗОЖ?»

Исходя из данных можно отметить, что теория о том, что мировоззрение человека зависит от окружающих людей, верна: 83% опрошенных имеют знакомых, которые ведут здоровый образ жизни. При этом, 66,7% респондентов ведут здоровый образ жизни, а часть студентов, которые ведут пагубный образ жизни, хотят начать вести ЗОЖ.

Выводы: большинство опрошенных студентов ведут здоровый образ жизни; некоторая часть студентов имеют вредные привычки, некоторые из них не хотят от них избавиться.

Список литературы

1. Бондарь А.И. Физическая культура как средство борьбы со стрессом у студентов / А.И. Бондарь, С.Г. Александров // Молодые исследователи: взгляд в прошлое, настоящее, будущее: сборник научных статей по материалам докладов и сообщений II Международной студенческой научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 48–53.
2. Вайнер Э.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Э.Н. Вайнер. – М.: КноРус, 2017. – 480 с.
3. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех / И.Ф. Дьяконов. – СПб.: Спецлит, 2018. – 126 с
4. Ерёмина А.А. К вопросу о формировании «культуры питания» среди студентов вузов / А.А. Ерёмина, С.Г. Александров // Горизонты науки: сборник

научных трудов VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 30–36.

5. Клименко К.В. Физическая подготовленность студентов Краснодарского филиала РЭУ им. Г.В. Плеханова / К.В. Клименко, С.Г. Александров // Молодые исследователи: взгляд в прошлое, настоящее, будущее: сборник научных статей по материалам докладов и сообщений II Международной студенческой научно-практической конференции. – Смоленск: СФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2022. – С. 107–112.

6. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни: учебник / Е.Н. Назарова. – М.: Academia, 2019. – 536 с.