(cc) BY

Каргина Светлана Юрьевна
старший преподаватель
Липовая Наталия Николаевна
старший преподаватель
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»
г. Севастополь

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ГЛАЗАМИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ

Аннотация*: в статье анализируется проблема правильного понимания понятия здорового образа жизни у студентов. От ее решения во многом зависит здоровье, дальнейшая жизнь, эмоциональная составляющая людей.*

Ключевые слова*: здоровье, студенты, здоровый образ жизни, правильное питание, физическое воспитание.*

Каждый человек не один раз в жизни слышал словосочетание «Здоровый образ жизни». Что такое здоровый образ жизни и каким его видят студенты? Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, который способствует сохранению здоровья, профилактике различных заболеваний и укрепление человеческого организма в целом.

Здоровый организм характеризуется широким диапазоном физиологичных способностей функциональных систем, высоким уровнем физиологических резервов. А качественным показателем здоровья человека считается его уровень физической работоспособности и уровень кислород обеспеченности систем, которые реагируют на все изменения условий окружающей среды и оперативно участвуют во всех адаптивных реакциях организма [3, с. 26].

Следует обозначить основные компоненты здорового образа жизни.

На здоровье человека влияют все составляющие его образа жизни. Рассмотрим наиболее важные аспекты.

Прежде всего, рациональная физическая активность, которая включает в себя режим труда и отдыха. Кроме этого, сюда следует включить отказ от вредных привычек и личную гигиену. Это будет способствовать укреплению защитных сил организма.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Следующим не менее важным аспектом является развитие позитивного мышления. Занятия спортом способствуют выделению гормонов, которые в свою очередь, обеспечивают хорошее настроение надолго [1, с. 3].

Нужно понимать, что нет универсальных правил ведения здорового образа жизни. Каждый организм индивидуален и требует индивидуального подхода. Нужно самому для себя составлять программу и корректировать по реакции организма. Организм сам подскажет, какие тренировки подходят, сколько часов необходимо для сна, в какое время следует питаться и пить воду [2, с. 4].

Система физических упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня (100% ДМПК и выше), называется оздоровительной, или физической, тренировкой (за рубежом – кондиционная тренировка). Первоочередной задачей оздоровительного занятия является повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующее стабильное здоровье, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности.

Медицинское обследование и наблюдение за состоянием здоровья студентов в течении учебного года осуществляется поликлиникой вуза. Если вовремя обратится за помощью к специалисту, тогда можно предотвратить осложнение болезни.

Однако по данным обследования 1–3 курсов студентов СевГУ, зафиксировано ухудшение состояния здоровья и снижения уровня физической подготовленности студентов за время обучения. Если принять уровень физической подготовки студентов первого курса за 100%, то на втором курсе оно снизилось в среднем до 90,5%, на третьем курсе – до 81,1%. Заболеваемость студентов за годы обучения устойчиво держится на уровне 15–20%.

Цель работы: определить степень осведомленности у студентов понятия здорового образа жизни и факторов, влияющих на здоровье человека.

Исследование проводилось на кафедре «Физическое воспитание и спорт» Севастопольского государственного университета. Методом анкетирования было опрошено 100 студентов возраста 18–21 лет.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Было задано все лишь три вопроса:

1. Составляющие здорового образа жизни.

2. Ведут ли они здоровый образ жизни.

3. В случае ответа «да» на второй вопрос, указать произошедшие изменения в жизни опрашиваемого.

Результаты анкетирования оказались следующими (рис. 1).

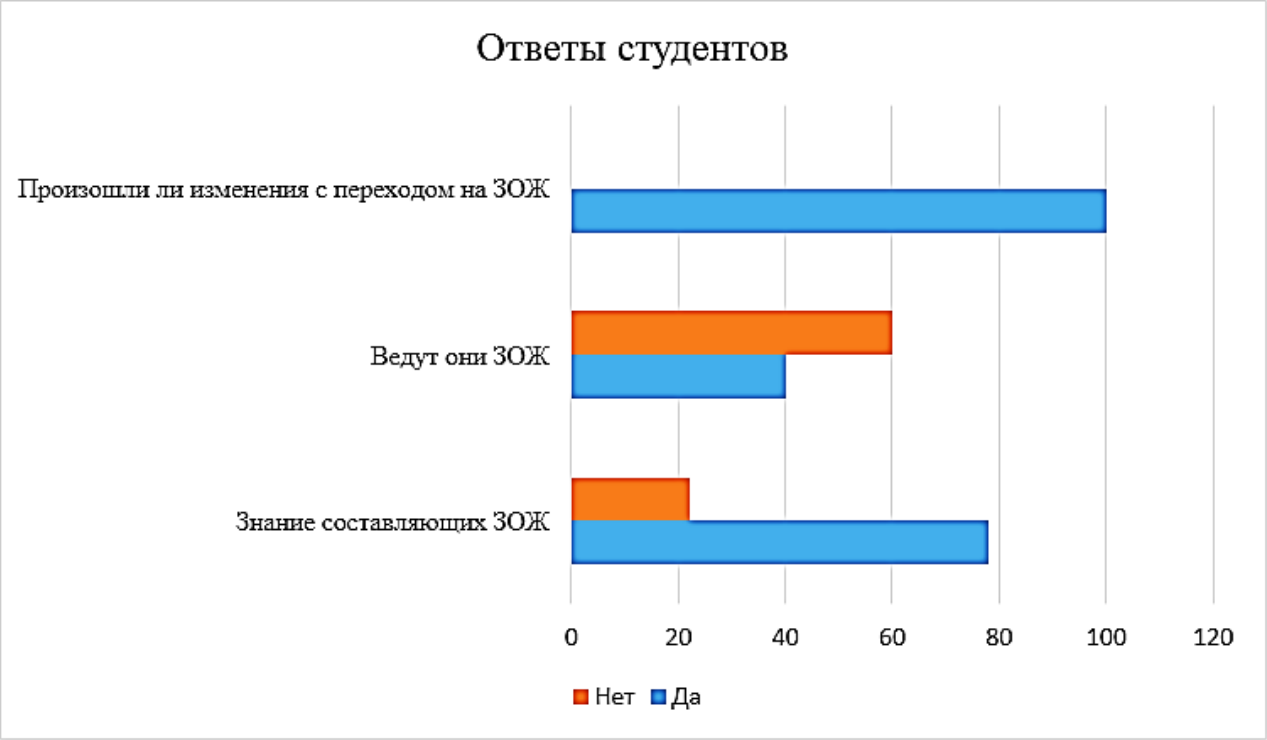

Рис. 1. Результаты опроса

Из результатов видно, что были заданы три вопроса. Первый вопрос был про знание составляющих здорового образа жизни. Результаты составили: 22% – нет, 78% – да. Большинство студентов знают, что здоровый образ жизни входят не только правильное питание и занятия спортом. Стоит указать, что в здоровый образ жизни входит правильный режим дня, отсутствие вредных привычек, эмоциональное состояние и так называемое место в жизни, то есть социальная сфера.

На вопрос «Ведут ли они здоровый образ жизни», 60% ответили, что нет, при чем обосновали это тем, что у них не хватает средств и времени. Они осознают необходимость его ведения, однако все еще ждут подходящего случая или времени для того, чтобы начать.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Лишь 40% опрашиваемых сказали, что давно стали вести здоровый образ жизни. Они видят в этом много перспектив в будущем. Прежде всего, они говорят, что начинали так как хотели красивое тело, чтобы стать более привлекательными. А в процессе ведения здорового образа жизни опрашиваемые отмечают улучшение самочувствия, укрепление иммунитета, наличие отличного настроения. Это и подтверждает 100% результат про положительные изменения, происходящие с переходом к ведению здорового образа жизни.

Нас также заинтересовал вопрос: По какой причине студенты посещают учебные занятия по физической культуре? В качестве ответа были предложены следующие мотивы: посещаю занятия ради зачёта или укрепления здоровья. Помимо этого, респондентам было предложено представить и свой вариант ответа.

Анализ полученных ответов выявил следующие данные. У юношей первого курса различия в ответах обнаружить не удалось. Результаты разделились поровну. Представители женского пола больше придают внимание повышению качества здоровья (65,3%), нежели получению зачёта (34,7%). Студенты 2-го курса оказались солидарны со студентами 1-го курса, где также мнения респондентов распределились равнозначно.

У второкурсниц, по сравнению с первокурсницами, число студенток, посещающих занятия ради укрепления собственного здоровья оказалось меньше – 50,7%. Соответственно возросло количество тех, кому важно получить зачёт по итогам прохождения курса – 49,3%.

Студенты третьего курса, у которых на первый взгляд активность к учебным занятиям падает (речь идёт не только о занятиях по физической культуре), также как их коллеги по первому году обучения, больше заботятся о здоровье, нежели о сдачи зачёта. Так, 68,4% опрошенных юношей и 57,5% девушек стремятся улучшить своё функциональное состояние и физическую подготовленность.

Современное молодое поколение пересматривает свое отношение к совершенствованию биосоциальной природы человека и укрепляет свое здоровье средствами физической культуры.

Выводы:

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

1. Здоровый образ жизни – это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Именно ведение здорового образа жизни способствует развитию различных сфер жизнедеятельности: повышается настроение и появляется желание что-то делать, улучшается состояние здоровья, наблюдается меньшее количество обращений в больницы за медицинской помощью.

2. Проблемы, связанные с оздоровлением молодого поколения, могут быть решены с помощью физической культуры и спорта только в том случае, если будет мотивация, за счет знаний о пользе упражнений для здоровья и доступность тренировочных залов с современным оборудованием, а также за счет профессионализма тренеров – преподавателей по физическому воспитанию.

Нужно помнить, что лучший день, чтобы начать вести здоровый образ жизни – сегодня.

Список литературы

1. Кочиева Э.Р. Формирование здорового образа жизни // Вектор науки ТГУ. Сер. Педагогика, психология. – 2014. – №4 (19). – 3 с.

2. Николаева Н.Н. Здоровый образ жизни в современном обществе / Н.Н. Николаева, С.В. Васерман, Л.Н. Мишенева, А.А. Белисова, Е.А. Кронштатова // Молодежный научный вестник. – 2017. – 4 с.

3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)