(cc) BY

Хабарова Ольга Леонидовна
канд. пед. наук, доцент
Карасёва Регина Сергеевна
студентка
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ЕГО КОМПОНЕНТАХ

Аннотация*: в данной статье рассматривается проблема сохранения и укрепления здоровья молодёжи, которая складывается из противодействия факторам, влияющим на его ухудшение, следование правилам здорового образа. Приведены результаты опроса российских и иностранных студентов Тихоокеанского государственного университета на предмет знакомства с понятием «здоровый образ жизни», сделаны выводы. Помимо этого, уточнено, что студенты под этим термином понимают и что воплощают в жизни.*

Ключевые слова*: здоровый образ жизни, студенты, сохранение здоровья, укрепление здоровья, физическая культура, спорт, вредные привычки.*

Для современного общества приоритетной становится проблема формирования культуры здорового образа жизни, воспитания и укрепления здоровья молодёжи. Именно состояние здоровья молодого поколения определяет будущее страны, генофонд нации, потенциал научного и социально-экономического развития страны.

Между тем, исследователи [1–3] отмечают, что в настоящее время у молодёжи недостаточно сформирована мотивация по сохранению здоровья, отсутствует прочная жизненная установка на здоровый образ жизни.

В нашем исследовании проводился социологический опрос на тему осведомленности студентов Тихоокеанского государственного университета (ТОГУ) о понятии «здоровый образ жизни» и его компонентах. Анкета разрабатывалась на кафедре «Физическая культура и спорт» и содержала общие вопросы о

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

здоровом образе жизни, понятия, актуальность, компоненты. Данные опроса позволили проанализировать знания студентов о способах сохранения и укреплении здоровья (физического и психического).

Анкетирование проводилось среди студентов института социально-политических технологий и коммуникаций (ИСПТиК) ТОГУ. В исследовании принимали участие 50 человек, из которых 33 – наши соотечественники (17 парней и 15 девушек), а также 17 иностранных студентов (9 парней 8 девушек).

Первый вопрос анкеты звучал следующим образом: «Знаете ли вы, что такое здоровый образ жизни?» (рис. 1).

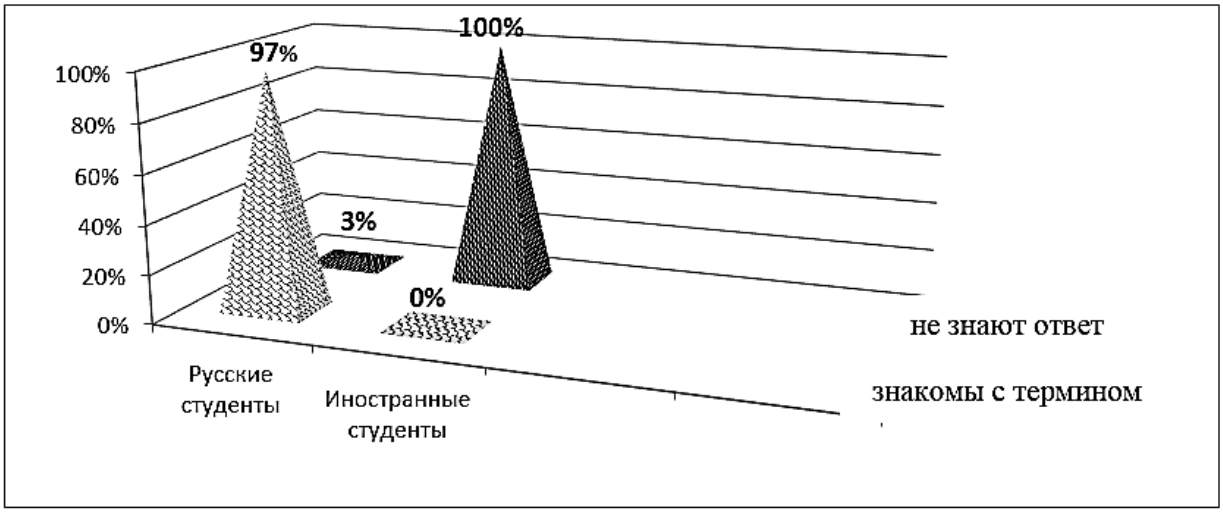

Рис. 1. Знакомы с понятием «здоровый образ жизни» (%)

Среди опрошенных российских студентов с определением «здоровый образ жизни» знакомы подавляющее большинство – 97%. Все семнадцать человек (100%) – китайские студенты – затруднились ответить. Для того, чтобы респонденты могли сориентироваться, потребовалось изменить формулировку, термин для них оказался не ясен. Они смогли ответить на вопрос, услышав развернутое определение: «Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом».

Следующим пунктом в исследовании стала конкретизация вопроса: уточнялось, верно ли опрошенные понимают значение термина или же сводят все к

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

одному – двум показателям. Например, к посещению спортзала или правильному питанию (ПП).

Верным ответом считается перечисление всех пунктов, которые делают образ жизни человека здоровым:

– отказ от вредных привычек;

– полноценный режим труда и отдыха;

– организация сна в соответствии с биологическими часами;

– правильное питание;

– оптимальный двигательный режим;

– выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;

– культура межличностного общения;

– психофизическая регуляция организма;

– культура сексуального поведения;

– экологические факторы.

В студенческой среде большая часть опрошенных без затруднений назвала такие аспекты здорового образа жизни, как занятия спортом, физическая активность, правильное питание, отказ от вредных привычек и полноценный сон. А вот закаливание большая часть опрошенных посчитала не обязательным. При этом психическое здоровье ни один из студентов не упомянул.

На рисунке 2 показано количество опрошенных, которые назвали все компоненты здорового образа жизни или некоторые из них, в процентном соотношении (рис. 2).

По данным опроса выяснилось, что 70% российских студентов назвали почти все компоненты здорового образа жизни, 24% опрошенных отметили 2–3 пункта, и только 6% затруднились ответить или выбрали только 1 вариант.

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

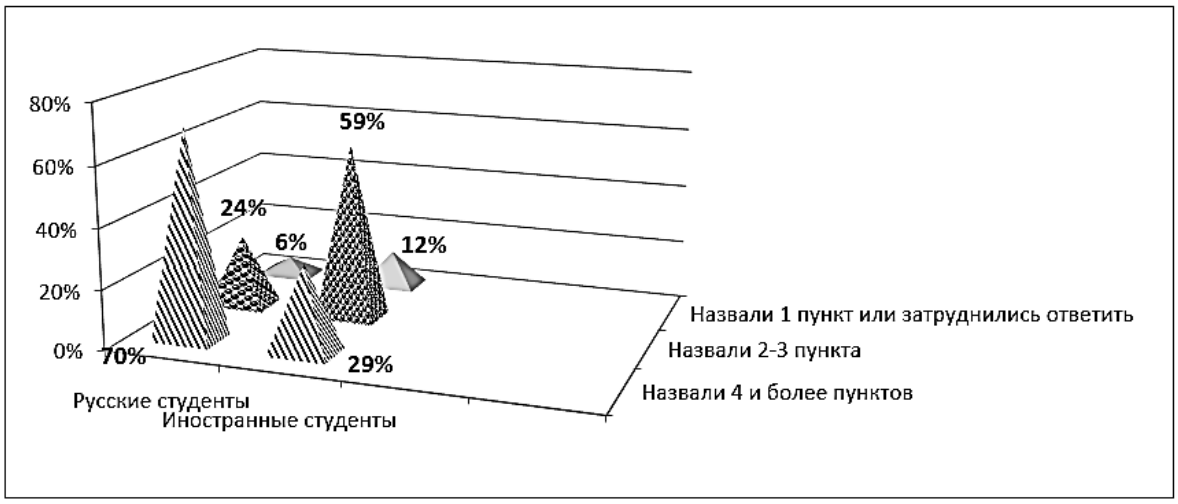

Рис. 2. Количество студентов, правильно назвавших компоненты здорового образа жизни (%)

Китайские студенты ответили следующим образом: назвали 4 и более пунктов – 29%, 2–3 компонента знают 59%, а 12% из них плохо ориентируются в составляющих здорового образа жизни.

Однако стоит отметить, иностранные студенты упоминали закаливание чаще наших соотечественников, в то время как последние оказались более осведомленными в вопросах соблюдения режима труда и отдыха.

По результатам проведенного опроса было выявлено кто из опрошенных следует всем или некоторым пунктам здорового образа жизни, и следует ли вообще (рис. 3).

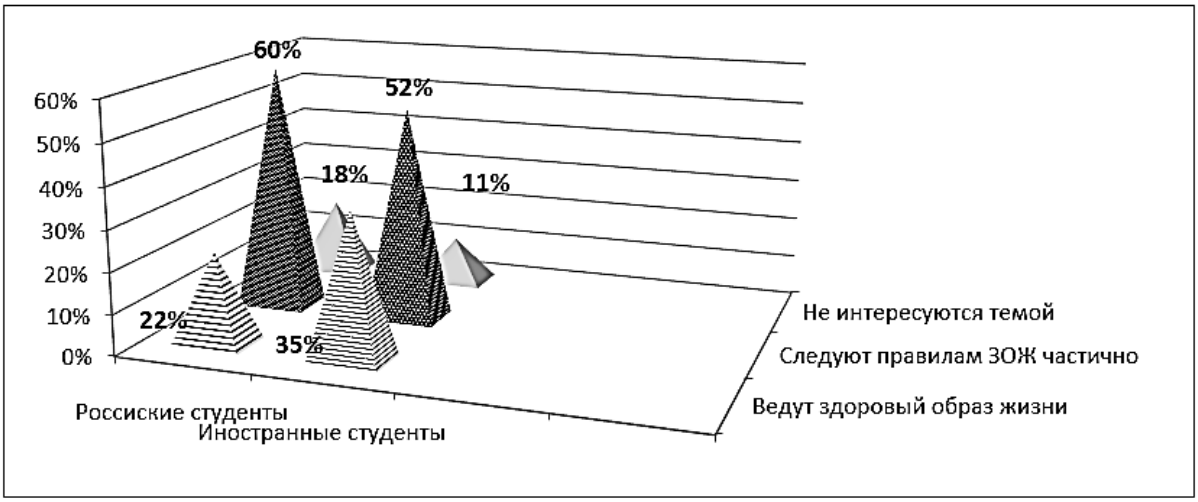

Рис. 3. Количество студентов, соблюдающих правила здорового образа жизни (%)

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

Тщательно выполняют все предписания и ведут здоровый образ жизни только часть респондентов – 7 российских (22%) и 6 (35%) китайских студентов.

Большинство всех опрошенных соотечественников (60%) и иностранцев (52%) отмечают нехватку времени и средств, тем не менее, они заботятся о своем здоровье по возможности.

Данные анкетирования показали, что у большинства опрошенных студентов обоих полов нет вредных привычек, но при этом среди юношей, имеющих вредные привычки, процент больше (32%), чем среди девушек (12%).

Достаточно много юношей (65%) предпочитает проводить свободное время дома, а большинство опрошенных студенток (53%) – гуляя с друзьями. 73% юношей желают заниматься различными видами двигательной активности, женская часть респондентов не изъявляет желания заниматься спортом (52%).

Практически все российский и китайские студенты (80%), как юноши, так и девушки, не делают утреннюю зарядку.

В заключении стоит отметить, что многие участники опроса выразили желание вести здоровый образ жизни, но не имеют достаточно свободного времени для правильной организации своего режима учебы и отдыха (сна) и физических нагрузок, питаются нерегулярно – от случая к случаю или чем придется.

Список литературы

1. Конобейская А.В. Пути формирования здорового образа жизни студентов учебных заведений г. Хабаровска / А.В. Конобейская, А.В. Конобейская // Научные чтения памяти профессора М.П. Даниловского: Материалы Восемнадцатой Национальной науч.-практич. конфер.: В 2 т. – Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та. – 2018. – 2 т. – С. 392–396.

2. Мелешкова Н.А. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, здорового образа жизни у студентов вуза / Н.А. Мелешкова, С.А. Григорьева, Н.А. Букреева // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2016. – №1 (21). – С. 157–161.

3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vuzlit.ru/836222/zdorovyy_obraz_zhizni_studenta

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