

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ НИ ИРГТУ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Семенова Е.Л.,

научный руководитель старший преподаватель кафедры физической культуры

Кузнецова Л.В.

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет

Проблема сохранения и укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни во все времена была одной из ключевых проблем человечества. Особенно актуальна данная проблема в студенческом возрасте, так как здоровье студентов определяется особенностями этого периода в их жизни. Обучение в вузе предъявляет повышенные требования к студентам. Именно в этот период формируется будущее специалиста, состояние физического и психического здоровья, которые непосредственно влияют на успешность деятельности стиля жизни. Современный темп и уровень экономических и психологических нагрузок значительно превышает адаптационные возможности основной массы студентов, что находит свое естественное отражение в ухудшении состояния их здоровья и негативно отражается на эффективности процесса обучения в вузе и приобретении профессиональных навыков.

Анализ научных исследований в области формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни (ЗОЖ) свидетельствует, что многие аспекты этого процесса изучены недостаточно.

По этим причинам данное социологическое исследование на сегодняшний день является актуальным. Объектом данного исследования выступила студенческая молодежь, обучающаяся в Национальном исследовательском Иркутском государственном техническом университете (НИ ИргТУ).

Цель исследования заключается в изучении вопроса отношения студентов НИ ИргТУ к здоровому образу жизни.

С целью выяснить, что понимают студенты под здоровым образом жизни, установить отношение молодежи к нему и выяснить, как молодежь пытается вести здоровый образ жизни был проведен социологический опрос на тему «Отношение студентов НИ ИргТУ к здоровому образу жизни», в ходе которого были опрошены 50 студенток-девушек университета в возрасте от 18 лет до 21 года, обучающихся на 2-4 курсах.

Выборочная совокупность составляла 50 студентов НИ ИргТУ, так как проводимое исследование - пилотажное. Выборка являлась случайной из-за короткого срока проведения исследования.

Методом, при помощи которого было проведено данное исследование, является анкетирование. В данном исследовании метод анкетирования использовался для получения количественных данных, которые позволили выявить и проанализировать отношение студентов НИ ИргТУ к ЗОЖ.

Распределение студентов по институтам НИ ИргТУ представлено в таблице 1.

Таблица 1

Соотношение опрошенных студентов по институтам НИ ИрГТУ

№	Институт или факультет	% опрошенных
1	Институт изобразительных искусств и социально-гуманитарных наук	60%
2	Институт авиамашиностроения и транспорта	22%
3	Институт архитектуры и строительства	6%
4	Институт экономики, управления и транспорта	6%
5	Институт недропользования	6%

Среди опрошенных - 26% проживают в общежитии, остальные дома или на квартире. Около 46% опрошенных выросли в поселках городского типа, 34% - в сельской местности и 20% респондентов – в большом городе.

Как показал анализ проведенного исследования (рис.1) , под здоровым образом жизни в первую очередь студенты понимают отказ от вредных привычек (80% респондентов указали этот вариант), занятие спортом (74%) и рациональное питание (64%) и в меньшей степени полноценный отдых (38%).

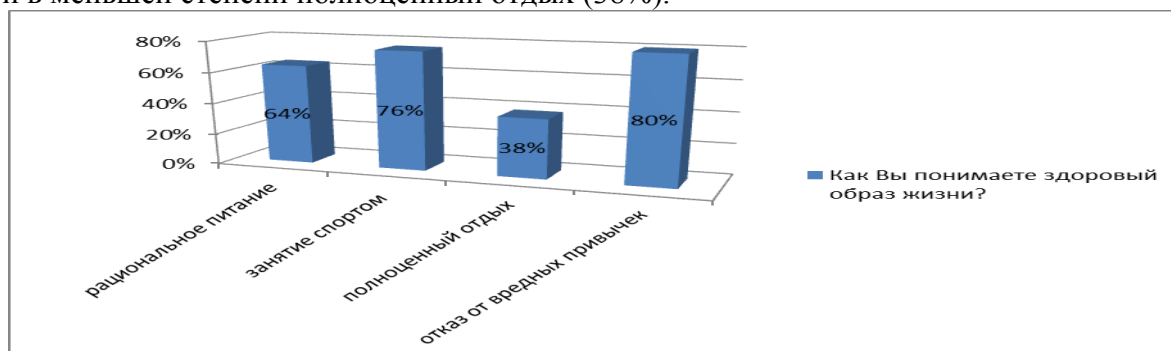


Рис. 1. Трактовка ЗОЖ студентами

Установлено, что питаются не правильно 68% опрошенных, 15% питаются правильно, а 2% респондентов не знают что такое правильное и сбалансированное питание. Правильный режим питания соблюдают 6% опрошенных, 58% респондентов ответили, что пытаются это делать и 36% не соблюдают.

На вопрос, «Каким видом спорта Вы занимаетесь?», 44% ответили, что спортом не занимаются. Из числа занимающихся спортом опрошенные указали на фитнес (64%), следом идут лечебная физическая культура (11%), велосипедный спорт (11%) и

легкая атлетика (11%). Различными видами единоборств занимаются 3% опрошенных студентов.

Важную роль в ЗОЖ отводится утренней гигиенической зарядке. Так, среди опрошенных 8% делают утреннюю гигиеническую зарядку каждый день, раз в два дня делают 28% студентов, 54% респондентов ответили, что никогда не делают и 10% ответили «что это такое?».

На вопрос «Можете ли Вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейнов и т. д.?» студенты ответили следующим образом: «не могу, так как нет времени» (42%), «не могу, так как не хватает денег» (38%), «могу, регулярно посещаю» (10%), «могу, но не вижу в этом смысла» (10%).

На вопрос «Курите ли Вы?» подавляющее большинство (74%) ответили отрицательно, 14% ответили положительно, 6% сказали, что раньше курили, а сейчас бросили, 6% ответили, что курят после выпитого спиртного (рис. 3).

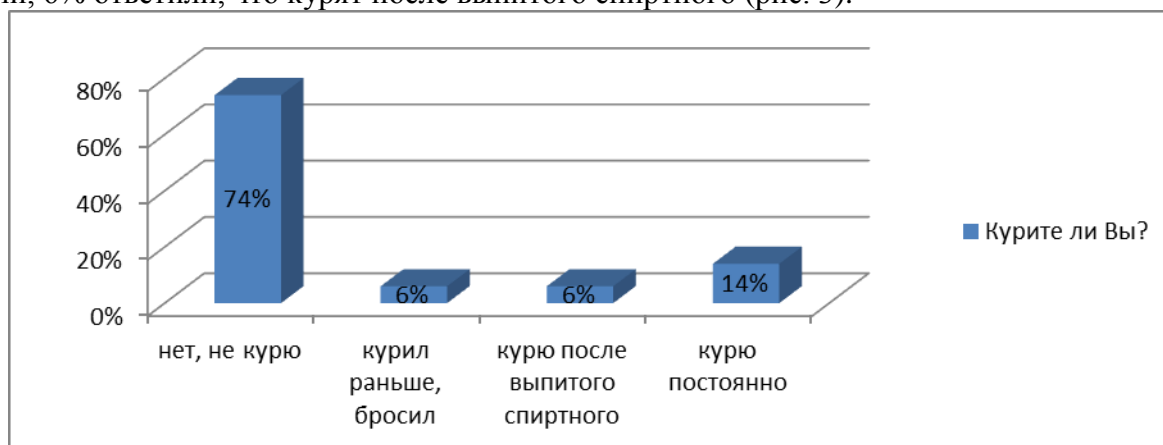


Рис. 3. Частота распространения курения среди студентов

Согласно полученным данным 68% респондентов изредка выпивают в компаниях, 24% не употребляют алкогольные напитки совсем и 8% выпивают часто (рис. 4).

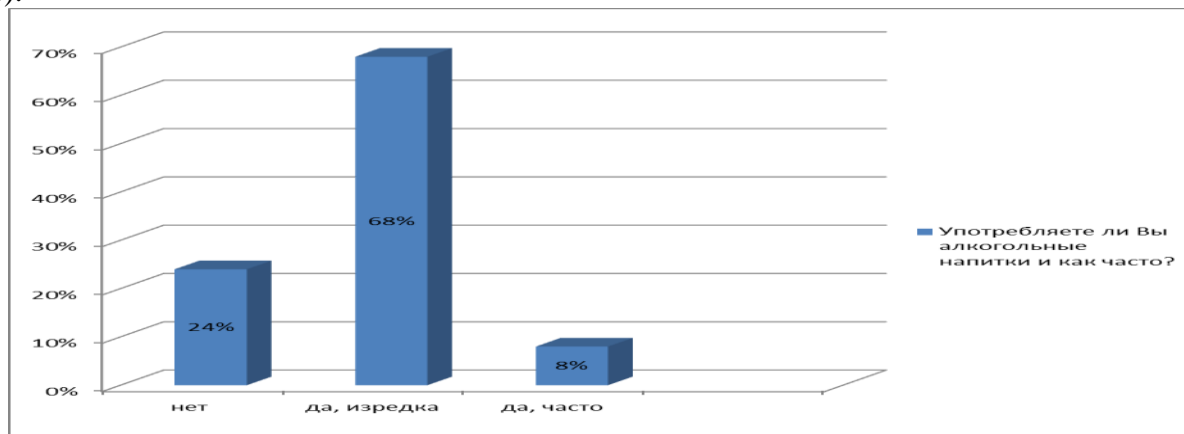


Рис. 4. Частота употребления алкогольных напитков среди студентов

Регулярно соблюдают режим труда и отдыха 14% респондентов, 74% сказали, что время от времени, получается соблюдать и 12% опрошенных ответили, что вынуждены много работать и поэтому мало отдыхают.

Постоянно наблюдаются у врачей 10% респондентов, 6% не посещают врачей, 48% посещают врачей, когда болеют и 36% посещают во время профосмотров.

На вопрос «Как Вы проводите свободное время?» (рис. 5), 48% респондентов ответили, что проводят время с друзьями (гуляют на улице, посещают кафе, кинотеатры и т.п.), 32% опрошенных проводят свободное время дома, играя в

компьютерные игры или сидя у телевизора, 8% студентов в свободное время занимаются спортом, и у 12% нет свободного времени.

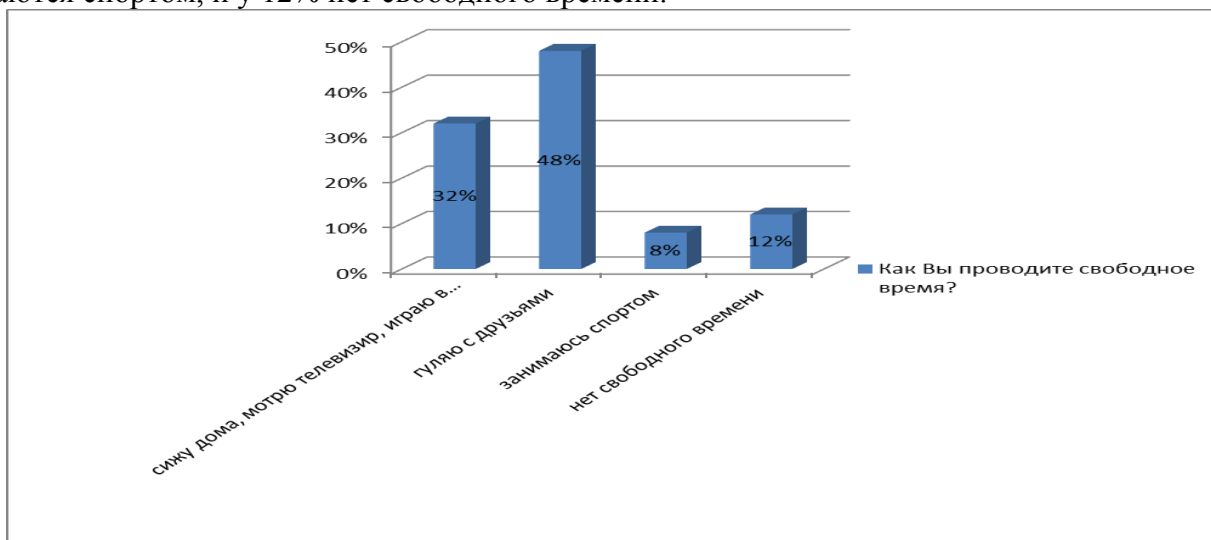


Рис. 5. Распределение свободного времени студентов

Около 92% опрошенных респондентов считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности, 2% сказали, что ведение здорового образа жизни никак не влияет на другие сферы деятельности и 6% затруднились ответить на этот вопрос.

Согласно полученным данным для поднятия функциональных характеристик организма необходимы постоянные прогулки на природе (80%), занятия спортом (78%), соблюдение режима дня (72%) и одухотворенная литература (18%).

Таким образом, в результате проведенного социологического исследования установлено, что респонденты под здоровым образом жизни в первую очередь понимают отказ от вредных привычек (80%), занятие спортом (74%) и рациональное питание (64%) и в меньшей степени полноценный отдых (38%). Оказалось, что большинство опрошенных не имеют вредных привычек. Студенты предпочитают проводить свободное время дома (38%) или гулять на улице с друзьями (48%), ими не уделяется должного внимания правильному питанию и большинство не делает утреннюю зарядку (54%). Более 92% студентов считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности. Респонденты не могут позволить себе посещение различных спортивных секций, так как у кого-то нет времени (42%), а кому-то не хватает на это денег (38%). Большинство считает, что для поднятия функциональных характеристик организма необходимы: постоянные прогулки на природе (80%), занятие спортом (78%) и соблюдение режима дня (72%).