

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Ерофеева А.В.¹, Журавлева Л.Н.², Счастливы Н.А.³

¹ООО «Евротрейд», Архангельск, Россия, e-mail: eurotrad@mail.ru

²Северный (арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия

³ГАУР Центр спортивной подготовки «Поморье», г. Архангельск, Россия, e-mail: csp29@mail.ru

Всемирной организации здравоохранения определяется здоровье как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических «дефектов». В статье представлены итоги опроса студентов на тему здорового образа жизни и отношения к своему здоровью. Авторами было подготовлено и проведено анкетирование студентов Северного (Арктического) федерального университета имени М.В. Ломоносова и Северного государственного медицинского университета. Анкета содержала восемнадцать вопросов на тему здорового образа жизни и здоровья. Результаты анкетирования показали, что основными препятствиями можно считать нехватку свободного времени и денежных средств, наличие вредных привычек и ограничения по здоровью. Причиной возникновения препятствий считаем современный ритм жизни студентов, на учёбу уходит много времени.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты.

ABOUT QUESTIONS OF STUDENTS' ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE

Erofeev A.V., Zhuravleva L.N.,²Schastliyy N.A.³

¹EUROTRADE, Arkhangelsk, Russia; 163002), e-mail: eurotrad@mail.ru

²Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia

³Sports Training Center «Pomorie», Arkhangelsk, Russia, e-mail: csp29@mail.ru

World Health Organization - health is defined as "a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absence of diseases and physical" defects ". The article presents the results of a survey of students on the theme of healthy lifestyle and attitude to their health. The authors prepared and conducted a survey of students of the Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov and Northern State Medical University. The questionnaire contained eighteen questions on the topic of healthy lifestyles and health. The results of the survey showed that the main obstacles can be considered a lack of free time and money, the presence of harmful habits and health restrictions. The cause of the obstacles to believe the modern pace of life of students, studies take a long time.

Keywords: healthy lifestyles, students.

Введение

Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье определяется как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических «дефектов». Данное определение скорее подошло бы для «эталона абсолютного здоровья человека», здоровье по этому определению совпадает со

счастьем, гармонией, красотой. Несмотря на недостаточную конкретность, данное определение показывает, что здоровье является сложным, многоуровневым состоянием [1, 2].

Для кого-то здоровье – это само собой разумеющееся приложение к существованию, кто-то воспринимает здоровье, как нечто большее. Кому-то нужно постоянно что-то делать и следить за собой, чтобы поддерживать состояние, приближенное к здоровому. Современный человек, погруженный с головой в учебу, работу совсем забывает о своем здоровье, а вспоминает, когда уже поздно. Многие не понимают, что поддерживать здоровое состояние гораздо проще, чем восстанавливать его – сколько бы ни говорили о продвинутой медицине.

Цель исследования – оценка отношения студентов к здоровому образу жизни.

В данной работе представлены итоги опроса студентов на тему здорового образа жизни и отношения к своему здоровью. Авторами было подготовлено и проведено анкетирование студентов Северного (Арктического) федерального университета имени М.В. Ломоносова и Северного государственного медицинского университета. Анкета содержала восемнадцать вопросов на тему здорового образа жизни и здоровья.

По мнению социологов, анкетирование даёт 60% достоверной информации, мы постарались достичь максимальной отдачи со стороны анкетированных, делая акцент на количестве опрошенных. Данную анкету заполнили 200 студентов вышеперечисленных вузов.

Одним из вопросов был: «Возможно, ли вообще беречь здоровье?», варианты предлагались, такие как: «Да», «Не только возможно, но и необходимо», «Да, но жизнь становится беднее», «В меру все, возможно», «Нет, это уж как сложится». 74% опрошенных ответили, что здоровье беречь, «Не только возможно, но и необходимо». Тогда почему, выходя на улицу, многие курят и употребляют алкогольные напитки, а здоровый образ жизни в большинстве своем ведут люди более преклонного возраста, чем студенты. Наверное, в сознании человека есть программа по сохранению своего здоровья, но она активизируется в более позднем возрасте.

Возможно, ли вообще беречь здоровье? (рис. 1)

- a) Да, не только возможно, но и необходимо (74%);
- b) Да, но жизнь становится беднее (10%);
- c) В меру все возможно (15%);
- d) Нет, это уж как сложится (1%).

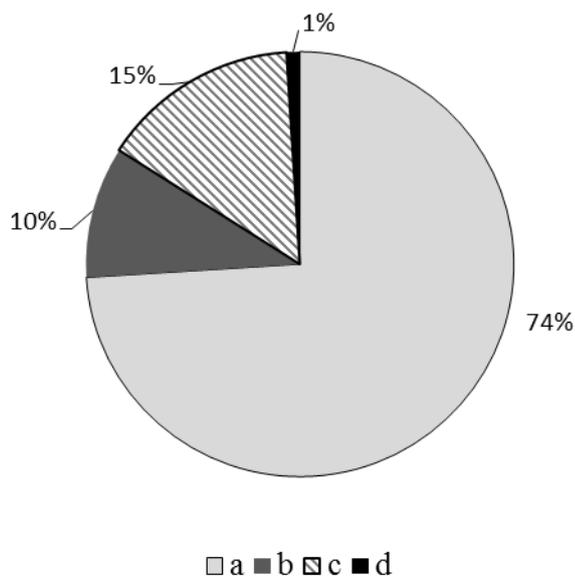


Рис. 1. Возможно, ли беречь здоровье?

«Как Вы считаете, должен ли человек уделять все свое свободное время здоровью?». На этот вопрос анкеты все ответили вполне адекватно. Большинство, а именно, 61% опрошенных считают, что думать о здоровье надо, но не все, же время.

Как Вы считаете, должен ли человек уделять все свое свободное время здоровью? (рис.2).

- a) Да. Здоровье - это жизнь, а ничего ценнее у человека нет (18%);
- b) Нет, нельзя превращать жизнь в служение телу (8%);
- c) Думать о здоровье надо, но не все же время (61%);
- d) Если вопрос стоит о жизни и смерти – конечно (13%).

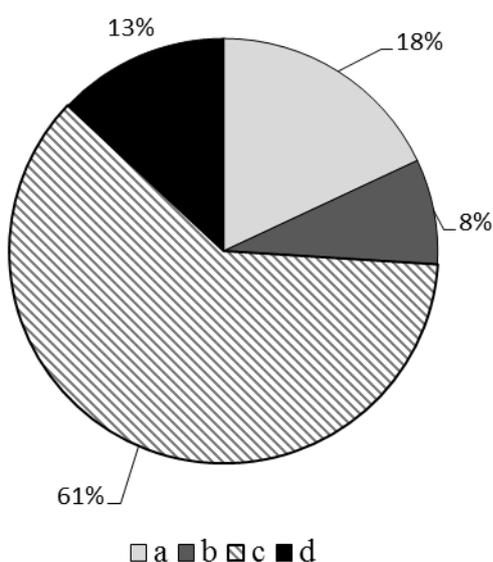


Рис. 2. Должен человек уделять все свободное время здоровью?

В одном из вопросов, студентам предлагалось оценить уровень своего здоровья. Варианты были стандартны: «Великолепное», «Хорошее», «Удовлетворительное», «Плохое», «Очень плохое». Тут мнения разделились, большинство (39%) оценило уровень своего здоровья, как удовлетворительный, у 32% опрошенных, как они считают – хорошее здоровье, 17% имеют отличный уровень здоровья, 11% - плохое. И только 1% анкетированных указал на очень плохое здоровье (рис. 3).

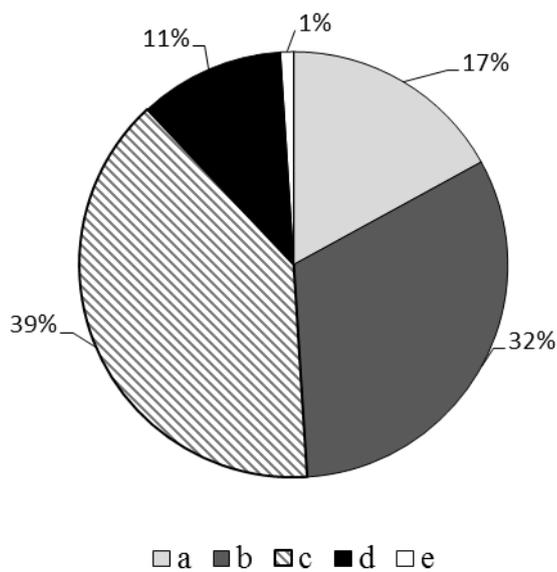


Рис. 3. Как вы оцениваете свое здоровье?

На вопрос, как часто студенты занимаются физической культурой, 44% призналось, что делают это не постоянно. Мы считаем, что это неправильно, так как, нужно постоянно поддерживать себя в форме, заботиться о своем здоровье. От редких и нерегулярных занятий физической культурой не будет толку, а в каких-то случаях, можно навредить себе.

Как часто Вы занимаетесь спортом или физкультурой? (рис. 4)

- a) Ежедневно (9%);
- b) Когда как (44%);
- c) Два-три раза в неделю (33%);
- d) Вообще не занимаюсь (4%);
- e) Если хочу похудеть, а так не очень часто (10%).

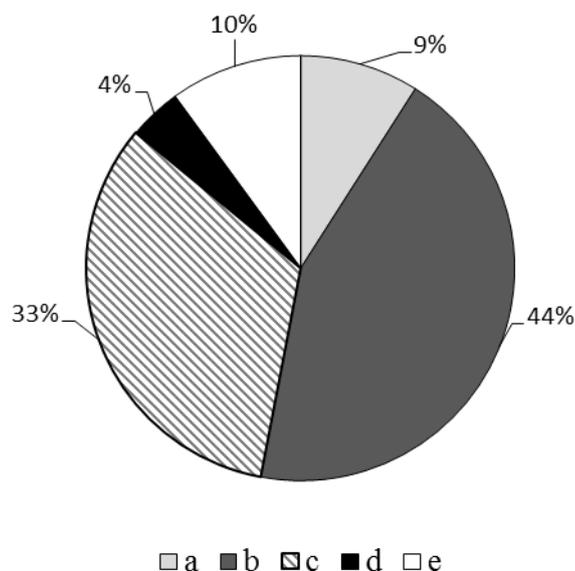


Рис. 4. Как часто Вы занимаетесь физкультурой?

Практически все опрошенные понимают, что вредно для их здоровья, они знают, как следить за ним, что нужно делать, чтобы сохранить его как можно дольше. Тогда почему недостаточное количество студентов ведут здоровый образ жизни? Результаты анкетирования показали, что основными препятствиями можно считать нехватку свободного времени и денежных средств, наличие вредных привычек и ограничения по здоровью. Причиной возникновения препятствий считаем современный ритм жизни студентов, на учёбу уходит много времени. Не каждый студент сможет найти время заниматься своим здоровьем, но большинству, частично, всё же удаётся вести здоровый образ жизни, что не может не радовать. Ведь, у многих из них есть знания, понимание, как нужно себя вести, чтобы быть здоровым. Просто нужно во время воспользоваться этими знаниями. Наверное, студенты не осознают важность здоровья, пока не подрывают его, после чего и пытаются мобилизовать свои познания в области здорового образа жизни. [3]

Список литературы

1. Волокитина Т.В. Основы медицинских знаний: Учебное пособие /Т.В. Волокитина, Г.Г. Бральнина, Н.И. Никитинская; Поморский гос. Ун-т им. М.В. Ломоносова. – Архангельск: Поморский университет, 2006. – 232 с.
2. Основы физической культуры студенческой молодежи: учеб. пособие/ И.Е.Корельская, И.А.Каркавцева, Н.В. Блохина[и др.]; под общ. ред. И.Е.Корельской; Сев.(Арктич.)федер.ун-т им. М.В.Ломоносова.-Архангельск: ИД САФУ, 2014.- 107 с

3. Корельская И.Е., Полончик Е.О. Изменение функционального состояния студенток-математиков, занимающихся физической культурой // Старт. – 2014. – № 2; URL: start.esrae.ru/6-16 .