

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Вороненко Александр Иванович

старший преподаватель кафедры политологии и социологии
УО ГГУ имени Франциска Скорины
Беларусь, Гомель

Мелашенко Дарья Дмитриевна

студентка
УО ГГУ имени Франциска Скорины
Беларусь, Гомель

Дравица Ксения Васильевна

студентка УО ГГУ имени Франциска Скорины
Беларусь, Гомель

Аннотация: Здоровый образ жизни (ЗОЖ) в последнее время набирает все большую популярность, а отношение к нему молодежи меняется в зависимости от многих факторов – окружения, материального достатка, здоровья и возможностей. Также большое влияние оказывает и популяризация спорта, проводимая в стране и в учебных заведениях. Отношение студентов Гомельского Государственного Университета имени Франциска Скорины к здоровому образу жизни, что они под ним понимают, занимаются ли спортом и какую еду предпочитают и определить причины, барьеры, которые мешают вести здоровый образ жизни и призвано проведенное социологическое исследование.

Ключевые слова: образ жизни, здоровье, спорт, правильное питание, фастфуд.

THE ATTITUDE OF STUDENTS TO THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Alexander I. Voronenko

Senior Lecturer the Department of Political Science and Sociology
Francisk Skorina Gomel State University
Belarus, Gomel

Darya D. Mialashchanka

Student of Francisk Skorina Gomel State University
Belarus, Gomel

Ksenia K. Dravitsa

Student of Francisk Skorina Gomel State University
Belarus, Gomel

Abstract: Nowadays healthy lifestyle is more and more popular and youth attitude to it varies depending on many factors – environment, wealth, health and opportunity. The popularization of sports held in the country and in educational institutions also has a great influence. What attitude to healthy lifestyle among students of Francisk Skorina Gomel State University? What do they mean by that? Do they play sports and what kind of food do they prefer? What barriers prevent them to lead a healthy lifestyle? All these issues are addressed in this sociological research.

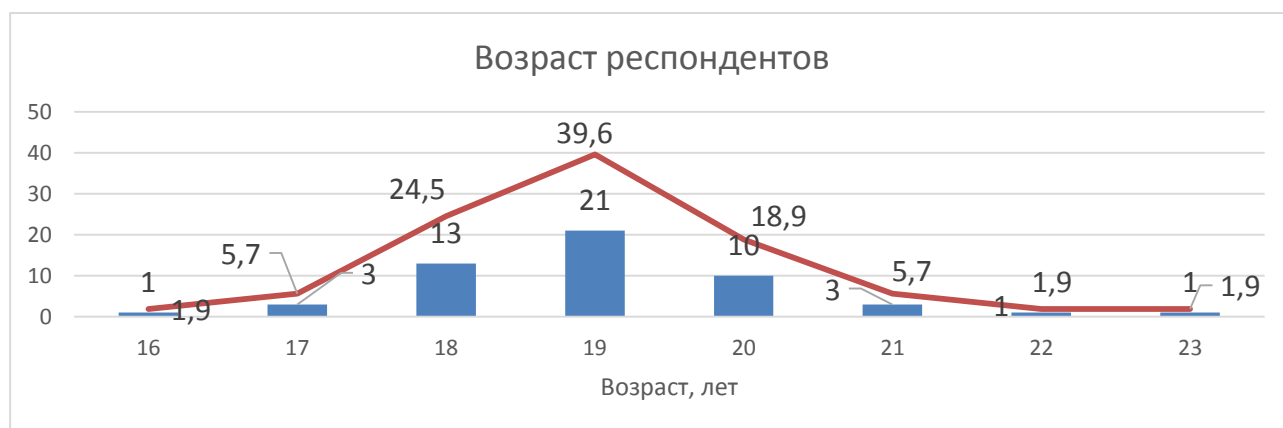
Keywords: lifestyle, health, sport, proper nutrition, fast food.

В последнее время все больше внимания правительством нашей страны уделяет популяризации спорта, здорового питания и здорового образа жизни в целом т.к. эти факторы признаны одними из главных в здоровье нации. А так как здоровье формируется в молодости, то и внимание здоровью и спорту молодежи в стране и в университете уделяется все больше. Нами было проведено социологическое исследование среди студентов ГГУ им. Ф. Скорины на предмет их отношения к здоровому образу жизни. Было опрошено 53 студента, которые ответили на 19 вопросов на тему исследования.

Анализ анкет показал, что всего в опросе приняло участие 53 человека, из них 42 (или 79,2%) девушки и 11 (или 20,8 %) парней.



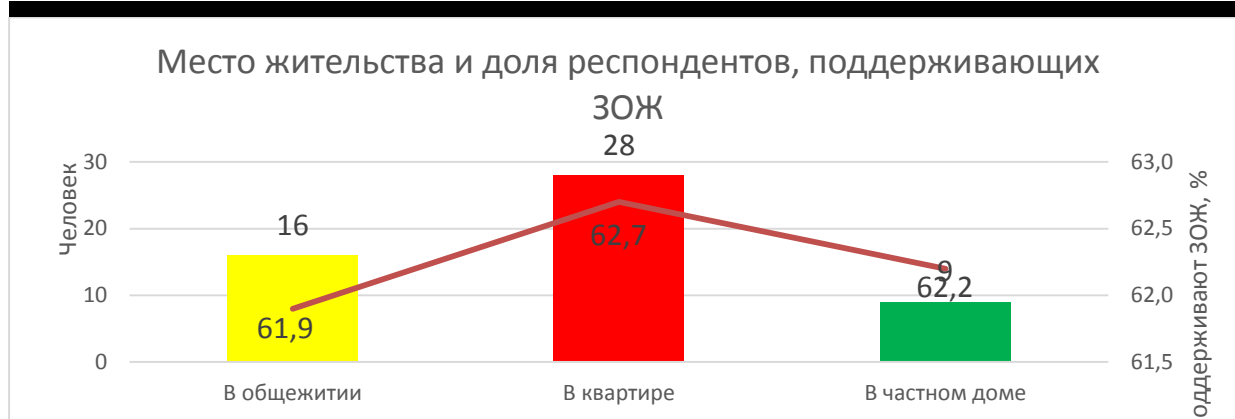
Возраст большинства студентов, принявших участие в опросе, составил от 18 лет до 20 лет (83 %) всех опрошенных, наиболее активными были студенты 19 лет - 21 человек или 39,6 %.



На здоровый образ жизни часто влияет место жительства. Специфика студентов – это то, что часть из них проживает в общежитии, предоставляемом университетом. Доля таких респондентов составила 30,2 % или 16 человек, в квартире живут 52,8 % или 28 человек и в частном доме живут 9 человек или 17 % респондентов.

По мнению 62,3 % респондентов про здоровый образ жизни говорят потому, что люди поняли, что здоровье – это главное и его не купишь, однако 24,5 % считают, что это дань моде и поэтому временное явление. Опрашиваемых все больше людей говорят про здоровый образ жизни (ЗОЖ).

При этом 71,7 % опрошенных считают, что ЗОЖ это здорово, так как помогает сохранять здоровье и дисциплинирует, у 20,8 % - мнение часто меняется, все зависит от настроения, окружения и обстановки и только 7,5 % опрошенных или 4 человека считают, что это дань моде.



Таким образом, можно сделать вывод, что популяризация ЗОЖ, большее информирование окружающих помогут увеличить людей, постоянно заботящихся о своем здоровье. Анализ этих ответов по гендерному признаку показал, что отличия между парнями и девушками всё-таки есть. Так среди девушек 31 человек или 73,8 % считают, что ЗОЖ помогает сохранить здоровье, а среди парней эта доля ниже и составляет 63,64 % или 7 человек.



Из 53 опрошенных дополнительно, кроме пар по физкультуре, спортом занимаются 54,7 % или 29 человек, 41,5 % или 22 человека достаточно пар по физкультуре, и по 1 человеку занимаются волейболом в университете и танцами, аэробикой.

Главными причинами, которыми объясняют то, что респондент поддерживает идеи ЗОЖ, но не придерживается его стали нехватка средств и времени на занятия спортом после пар. Несколько человек причиной обозначили низкое здоровье и лень.

Изучение основных видов спорта, которыми занимаются опрошенные стали поездки на велосипедах, катание на лыжах, коньках и походы в тренажерный зал. Один человек из опрошенных указал, что ничем не занимается, по одному, что занимаются борьбой, гимнастикой танцами, пилатесом, по два человека футболом и баскетболом.



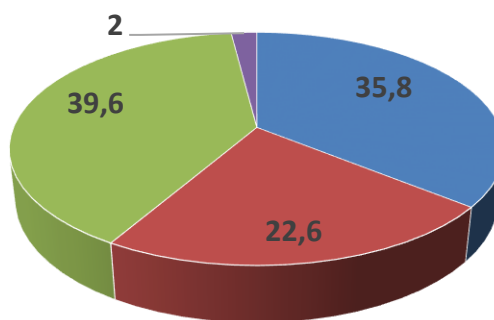
Следует отметить, что почти 70 % опрошенных занимаются в разных секциях, не ограничиваясь одним видом спорта. При этом среди парней практически все (10 человек из 11) занимаются двумя видами спорта, среди девушек этот показатель гораздо ниже – 27 человек или 64,29 %.

При этом катаются на велосипеде в качестве прогулок с друзьями 60,4 % опрошенных или 32 человека, 9 человек катаются иногда из-за отсутствия велосипеда, и 11 человек не катаются вообще.

При этом 5 человек или 9,4 % опрошенных считают, что ЗОЖ никак не влияет на молодость и красоту., остальные – что влияет в той или иной степени.



Большую часть времени мы проводим в университете поэтому узнали есть ли в нем все возможности для поддержания здорового образа жизни (занятия спортом и полноценное доступное питание). По ответам видно, что только 12 респондентов дали отрицательный ответ на этот вопрос, а одного не устраивает объем порций.

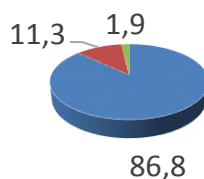


- да, университет предоставляет возможность заниматься в спортивных секциях разной направленности, а в столовой доступная еда
- считаю, что университет недостаточно внимания уделяет популяризации ЗОЖ, расписание спортивных секций недостаточно удобное, столовые есть не во всех корпусах, а еда не всегда полезная
- думаю, что кто хочет – тому всего хватает – главное это желание
- питание хорошее, но количество недостаточно

Утреннюю зарядку дополнительно хотят проводить 28,3 % или 12 человек, остальных устраивает существующий распорядок.

Положительно уроки физкультуры оценивают 86,8 % или 46 человек, для одного пары проводятся слишком интенсивно, и 6 человек или 11,3 % опрошенных хотели бы проводить пары более интенсивно.

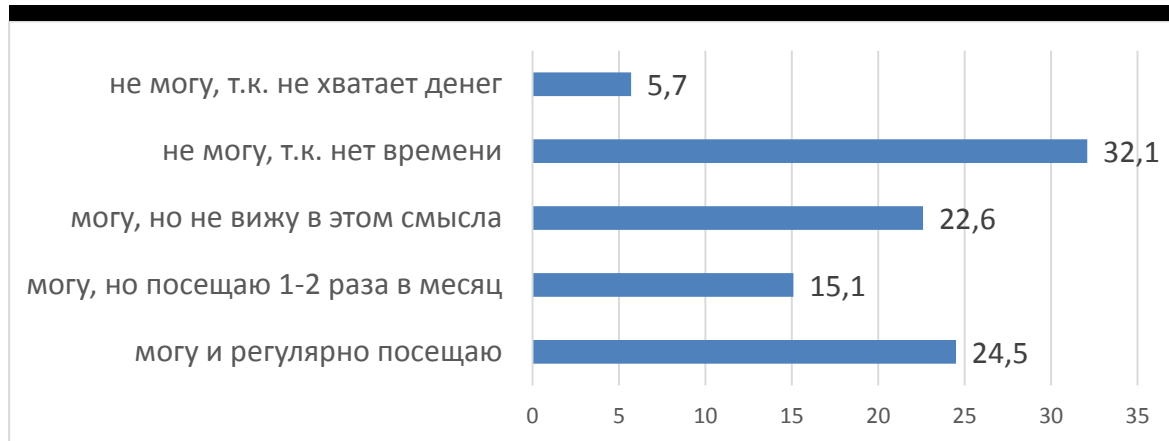
Отношение к организации и проведению уроков физкультуры



- меня все устраивает
- хотелось бы более интенсивных занятий

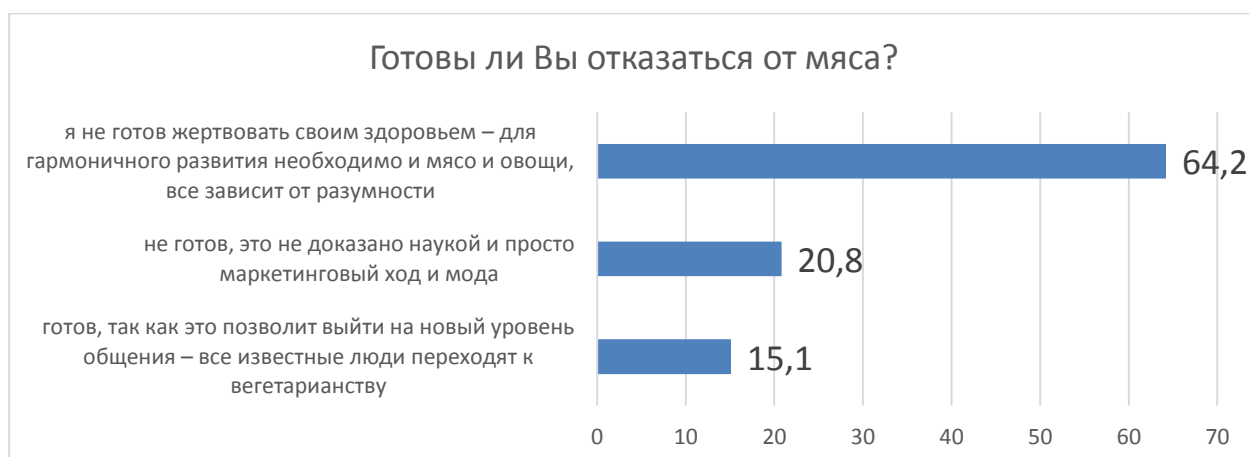
При этом 77,4 % или 41 человек считают, что ЗОЖ это и регулярные занятия спортом и культура питания, а 9,4 % или 5 человек считают, что это просто модный термин, за которым стоят деньги корпораций, производящие дорогостоящие атрибуты и БАДы

На вопрос Можете ли вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна 3 человека или 5,7 % не посещают т.к. не хватает денег, из-за нехватки времени спортивные секции не посещает 32,1 % или 17 человек, регулярно посещают 24,5 % или 13 человек, не посещают т.к. не видят в этом смысла 22,6 % или 12 человек.

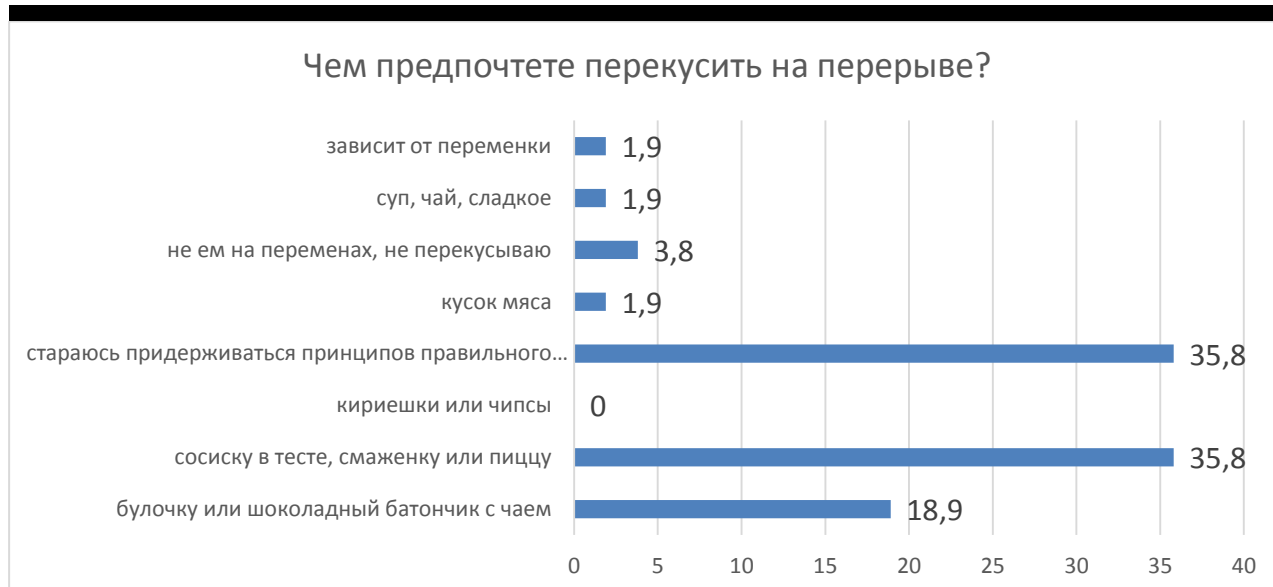


Таким образом достаточно велика доля студентов, которые хотели бы, но не могут дополнительно заниматься спортом из-за финансовых возможностей и может возможно организовать дополнительные занятия для такой категории студентов.

На вопрос: «Готовы ли вы стать вегетарианцем для улучшения самочувствия и следования модным тенденциям – получения статуса ЗОЖника?» положительно ответили 8 человек или 15,1 %, остальные не готовы по тем или иным причинам – среди которых основная это здоровье.

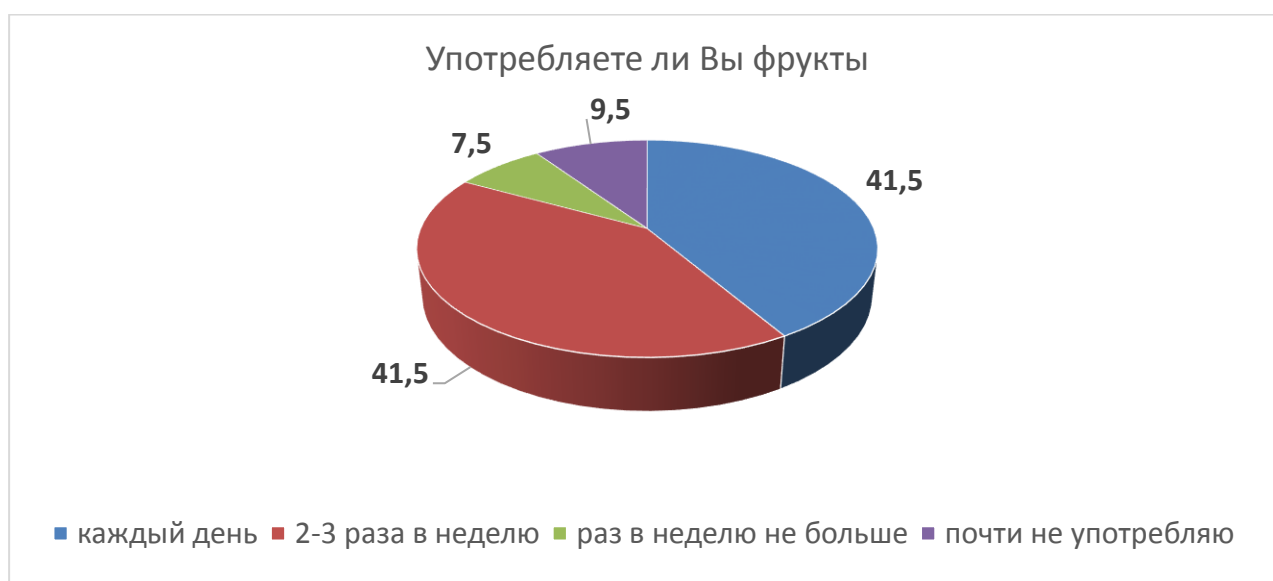


Так как пары часто идут большую половину дня, то большинство студентов предпочитают перекусывать на переменах и ответы на вопрос: «Что Вы выберете из ассортимента в столовой для перекуса на перемене?» распределились следующим образом:



Таким образом по 35,8 % или 19 человек ответили, что придерживаются принципов правильного питания или сосиску в тесте, кириешки никто не покупает, а булочку или шоколадный батончик с чаем – 18,9 % или 10 человек.

При этом на вопрос: «Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи и фрукты?» ответы распределились так:



В целом видно, что по 22 человека или 41,5 % едят свежие овощи и фрукты ежедневно или хотя бы 2 – 3 раза в день, но 5 человек или 9,5 % не едят вообще.

В целом это соответствует данным ответам, о том, сколько человек считают ЗОЖ пустой тратой времени.

В последнем вопросе мы выяснили, чего по мнению студентов не хватает в нашем университете для того, чтобы было более комфортно вести здоровый образ жизни.

Большинство студентов считают, что в столовой/буфете не хватает правильной пищи, например полное отсутствие фруктов и недостаточное количество овощей. Возможно, это связано с тем, что студенты предпочитают быстрый перекус, чаще без намека на правильное питание. Продукты, которые можно назвать "правильными, хорошими и т.д." в основном скоропортящиеся и не пользуются такой сильной популярностью среди студентов. Также они стоят относительно дороже, чем та же самая

булочка. В свою очередь нововведения в университете могут принести убытки. Все же, если человек хочет питаться максимально правильно, еду он может взять с собой из дома.

В тоже время многие студенты отметили, что в нашем университете почти все спортивные секции, а также тренажёрный зал являются платными. Поэтому не у всех имеется возможность постоянно посещать данные места.

Ещё одной причиной, которая не дает вести здоровый образ жизни, является большая нагрузка. После 4 пар в день уже нет такого желания и сил заниматься спортом.

Таким образом проведенный нами социологическое исследование на тему: Отношение студентов к формированию здорового образа жизни показал, что среди студентов нашего университета преобладает мнение о том, что ЗОЖ это путь к здоровью, и начинать его надо прямо сейчас, а университет в основном предоставляет все условия для этого, хотя и есть недостатки, которые по мнению опрошенных легко устранить т.к. остальное – это просто желание или нежелание вести здоровый образ жизни. А из пожеланий – хотелось бы больше блюд, относящихся к здоровому питанию – безмайонезных салатов, фруктов и свежих овощей во всех буфетах университета, а также организация бесплатных секций для малоимущих студентов.

Список литературы:

1. Буцыка, Г.М. Социологическое исследование на тему: Отношение студентов к формированию здорового образа жизни / Г.М. Буцыка. – Подольск: ГБЛУ СПО МО «Подольский колледж», 2013. – 7 с.
2. Елжова, Н.В. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении / Н.В. Елжова. – М.: Феникс, 2016. – 224 с.
3. Березин, И.П. Школа здоровья / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. – Минск: Высшая школа, 2004. – 303 с.
4. Воронова, Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. – М.: Феникс, 2015. – 179 с.
5. Коваленко, Т. Г. Охрана здоровья молодого поколения – часть культуры общества / Т. Г. Коваленко, М. В. Кирсанов, Д. А. Ульянов // Актуальные проблемы культуры здоровья. – Воронеж: Изд-во ВГТА, 2002 – С. 225-228.
6. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособ. для вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиров. – Москва : Академия, 2007 – 256 с.

