

УДК 371.71

***ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В
СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ***

Аракелян Г.А.

Студент,

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ

в г.Шахты,

Шахты, Россия

Качан Ю.Д.

Студент,

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ

в г.Шахты,

Шахты, Россия

Зазулина Е.В.

Старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спорт»

Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ

в г.Шахты,

Шахты, Россия

Аннотация

В статье авторы рассматривают вопрос актуальности здорового образа жизни студентов в настоящее время. Также проанализированы основные составляющие здорового образа жизни и на их основании проведен опрос, результаты которого представлены в обобщенном виде. Результаты исследования представляют практический интерес, так как могут быть использованы для совершенствования учебного процесса в области физической культуры, а также популяризации здорового образа жизни

студентов. Формирование культуры спорта в жизни студентов становится актуальной проблемой, как для государства, так и для общества в целом.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, здоровье, молодежь, профилактика

***HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS IN THE EDUCATION
SYSTEM***

Arakelyan G.A.

Student,

Institute of service and business (branch) DSTU in Schacty,

Shakhty, Russia

Kachan Y.D.

Student,

Institute of service and business (branch) DSTU in Schacty,

Shakhty, Russia

Zazulina E.V.,

Senior lecturer of the Department «Physical culture and sports»,

Institute of service and business (branch) DSTU in Shakhty,

Shakhty, Russia

Annotation

In the article, the authors consider the relevance of a healthy lifestyle of students at the present time. The main components of a healthy lifestyle were also analyzed and a survey was conducted based on them, the results of which are presented in a generalized form. The results of the study are of practical interest, as they can be used to improve the educational process in the field of physical culture, as well as

to promote a healthy lifestyle of students. The formation of a culture of sports in the life of students is becoming an urgent problem, both for the state and for society as a whole.

Key words: healthy lifestyle, physical culture, sports, health, youth, prevention

В настоящее время остро встает вопрос о состоянии здоровья населения, как среднего возраста, так и молодежи. Здоровый образ жизни привлекает особое внимание специалистов и заставляет задуматься о физиологическом и психическом состоянии студентов, а также их профессиональной подготовке. Здоровье студентов во многом зависит от образа жизни.

Здоровый образ жизни – стиль жизни, целью которого является сохранение и укрепление физического и психического состояния человека, а также профилактика различных заболеваний [1]. Основные составляющие представлены на рисунке 1.

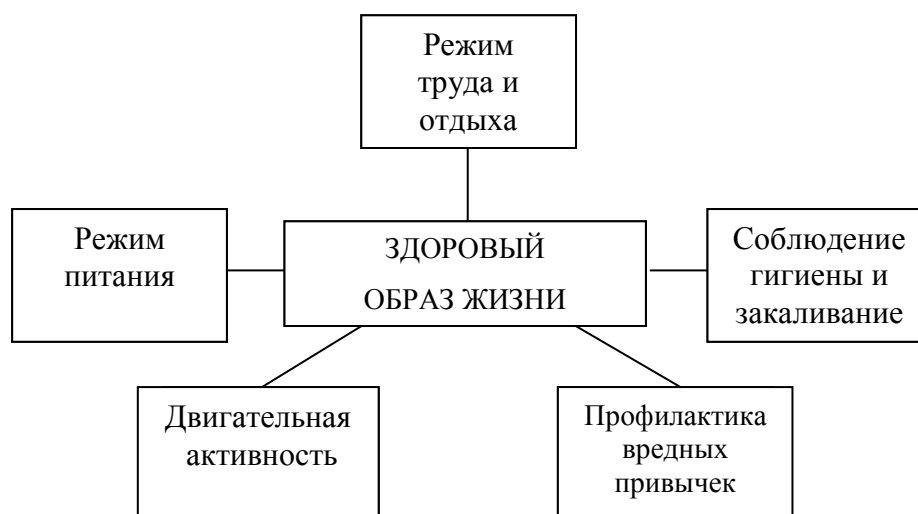


Рис. 1 Составляющие характеристики здорового образа жизни
(составлено авторами)

Проанализировав данные характеристики, можно сделать вывод, что все составляющие здорового образа жизни влияют на уровень здоровья студента, а также становятся условием успешной профессиональной деятельности[2].

Проблема здоровья студентов становится приоритетным направлением развития системы современного образования. Здоровье является абсолютной и естественной жизненной ценностью, которая занимает высшую ступень на лестнице ценностей [3].

По данным эпидемиологических исследований можно выделить основные факторы, влияющие на состояние здоровья и их процентное содержание, указанные в таблице 1.

Таблица 1 – Факторы, влияющие на здоровье человека

Фактор здоровья	Процент влияния
Генетическая предрасположенность организма	15
Образ жизни и поведение	60
Воздействие окружающей среды	17
Уровень медицинского обслуживания и личная гигиена	8

Для выявления значимости здорового образа жизни студентов нами был проведен опрос, среди обучающихся ИСОиП (филиала) ДГТУ в г. Шахты.

Объем выборки составил 104 респондента. Обучающимся предлагалось ответить на ряд вопросов с помощью сервиса Google Формы. Проанализировав результаты исследования, можем представить их в обобщённом виде.

В первую очередь респондентам предлагалось ответить на вопрос: как вы относитесь к занятиям спортом и физической культурой в целом? Распределение ответов представим в виде диаграммы на рисунке 2.



Рис. 2 Распределение ответов респондентов
(составлено авторами)

В результате 58 человек, из числа опрошенных положительно относятся к занятиям спортом и считают это неотъемлемой частью своей жизни. 18 респондентов считают, что занятия спортом и физической культурой не обязательны. У 28 человек из 104 отношение к спорту зависит от настроения. Данный факт свидетельствует о заинтересованности молодого поколения в поддержании и улучшении своего здоровья.

Следующий вопрос был направлен на выявление интереса определенного вида занятий спортом. Распределение ответов обозначены в виде диаграммы на рисунке 3.

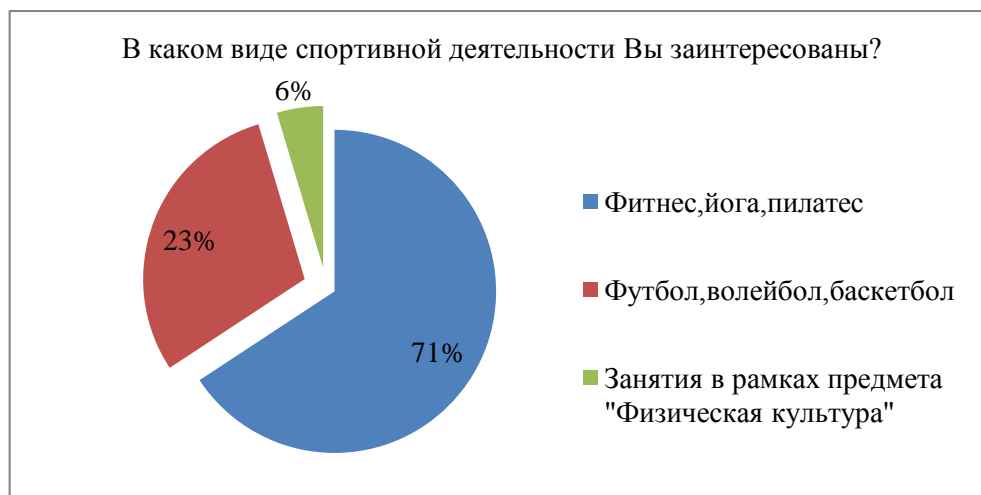


Рис. 3 Распределение ответов респондентов
(составлено авторами)

Результаты распределения ответов на этот вопрос показывают, что большая часть студентов занимается спортом в свободное от учебного процесса время, следовательно, обучающиеся заинтересованы в поддержании уровня своей физической подготовки.

Следующий блок вопросов был направлен на удовлетворенность студентов в учебном процессе в рамках дисциплины «Физическая культура».

Результаты ответов на один из вопросов блока представим в виде диаграммы на рисунке 4.

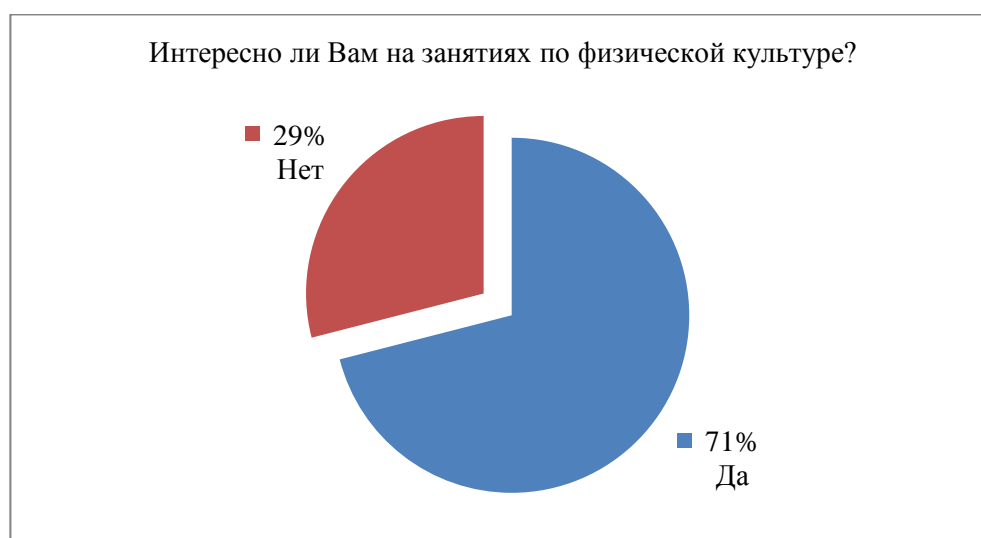


Рис. 4 Распределение ответов респондентов
(составлено авторами)

По данным результатам ответов 63 человека удовлетворены занятиями физической культурой в рамках учебного процесса, полностью вовлечены в процесс и понимают значимость предмета в системе здорового образа жизни.

Проанализировав результаты опроса, можно сделать вывод о формировании твердой убежденности и необходимости студенческой молодежи в улучшение своего физического и психического здоровья, посредством занятиями спортом. Большая часть студентов имеет опыт занятий физической культурой.

В рамках дальнейших исследований авторами планируется более узко изучить вопрос физической подготовки обучающихся института и предложить необходимые требуемые мероприятия, для повышения уровня.

Также для повышения заинтересованности студентов в здоровом образе жизни и всех его составляющих рекомендованы мероприятия различного вида, такие как: спортивные игры на уровне соревнований, эстафеты с привлечением наибольшего числа студентов, а также познавательные лекции соответствующей тематики.

Библиографический список

1. Антоненко, М.Н. Формирование здорового образа жизни у студентов \ М.Н. Антоненко, Р.О. Соловьева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная реакция. – 2019. – Т.4, №1. – С. 30–34.
2. Бабина, В.С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В.С. Бабина // Молодой ученый. – 2015. – № 11. – С. 572-575.
3. Молодцова, К.В. Мотивация здорового образа жизни у современной / К.В. Молодцова // Концепт. – 2017. – Т. 39. – С. 3871–3875.
4. Сборник официальных документов и материалов Федерального агентства по физической культуре и спорту. – 2007. - №12. – С.26.
5. Васенков Н.В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 91–92.

Оригинальность 78%