

УДК 796.011.3

## ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Сергиенко Лилия Георгиевна

*Донецкий национальный технический университет*

**Аннотация.** В работе на основании экспериментального материала автор выявляет исходный уровень познаний студенток 1-4 курсов о здоровом образе жизни, а также рассматривает отношение студенток к здоровому образу жизни.

**Ключевые слова.** Здоровый способ жизни, физическое воспитание, физическая культура, здоровье, закаливание.

**Анотація.** У роботі на підставі експериментального матеріалу автор визначає загальний рівень знань студенток о здоровим способі життя, також розглядає ставлення студенток 1-4 курсів до здорового способу життя.

**Ключові слова.** Здоровий спосіб життя, фізичне виховання, фізична культура, здоров'я.

**Annotation.** working on the basis of experimental data the author reveals the initial level of knowledge of 1st to 4th year college students of on a healthy lifestyle, as well as considering the ratio of students to a healthy lifestyle.

**The keywords.** A healthy way of life, physical education, physical education, health, physical hardening

**Актуальность.** Быть здоровым, работоспособным это значит с полной отдачей сил заниматься работой, наслаждаться активной, здоровой, долголетней и счастливой жизнью. Существующая связь здоровья человека с социально экономическим развитием, с научно-технической революцией и с ее последствиями в современном мире хорошо известна. Поэтому на фоне экономического и социального неблагополучия продолжающийся рост потока информации, снижение двигательной активности, еще более усугубляется нервно-эмоциональное напряжение человека. Это влечет за собой ухудшение здоровья в связи с ослаблением иммунной системы.

В связи с этим особенно актуальной становится проблема повышения и укрепления здоровья, а также приобщение студенческой молодежи к здоровому образу жизни. Особое внимание в современных условиях приобретает формирование здорового образа жизни молодого человека.

**Анализ литературы.** Медиками отмечен рост заболеваемости среди студенческой молодежи[1]. Необходимо отметить, что вопросом

государственной важности должна стать задача сохранения здоровья девочек, девушек, женщин с самого раннего возраста, так как от состояния здоровья женщины во многом зависит уровень здоровья всей нации в целом, сохранение здорового генотипа населения[2]. Среди населения Украины наблюдается процесс физической деградации, который напрямую связан с научно-техническим процессом, урбанизацией, гиподинамией и нервным перенапряжением. В связи с этим, необходимо рассмотреть и найти такие пути их решения, которые могли позволить бы практически повлиять на предотвращение процесса физической деградации молодого поколения.

Социально-экономическая нестабильность, падение жизненного уровня населения Украины резко снижает возможности ведения полноценного и здорового образа жизни[2,3]. Социологические исследования показывают, что 65% школьников, студенческой молодежи отнесены к специальной медицинской группе. Специалисты в области здравоохранения прогнозируют, что уже через пять-десять лет число больных людей в стране может составить 82%. [4].

Нам необходимо преодолеть безответственное отношение общества в вопросах здорового образа жизни. Наряду с развитием здравоохранения больше внимания следует уделять сбережению здоровья. Радует тот факт, что прекращена реклама сигарет и табакокурения, Но как объяснить то, что по всем каналам ТВ идет реклама таких торговых марок как «Хортица», «Хлебный дар», «Истина», «Бахчисарай» и т.д., ведь всем же известно, что кроется за этой рекламой. Зачем нужна такая реклама? Чтобы поддержать торговую марку? Почему не сделать бы больше рекламы, пропагандирующей здоровый образ жизни?

**Цель и задачи исследования.** Целью данной работы было изучение общего уровня знаний о ЗОЖ студенток 1-4 курсов.

Задачи работы:

1. Определить критерии здорового образа жизни.
2. Определить исходный общий уровень знаний студенток о ЗОЖ.

Формирование здорового образа жизни, по мнению МЯ. Виленского (1996), носит структурный характер. Одним из этапов формирования здорового образа жизни является «наличие системы знаний о здоровом образе жизни и овладение практическими умениями для его реализации в различных условиях»[4]. Поэтому, в ходе педагогического эксперимента была поставлена частная задача: изучение уровня знаний о здоровом образе жизни в студенческой среде.

**Результаты исследования.** Для того чтобы определить критерии здорового образа жизни, мы в результате исследования литературных источников выявили наиболее часто используемые компоненты здорового образа жизни:

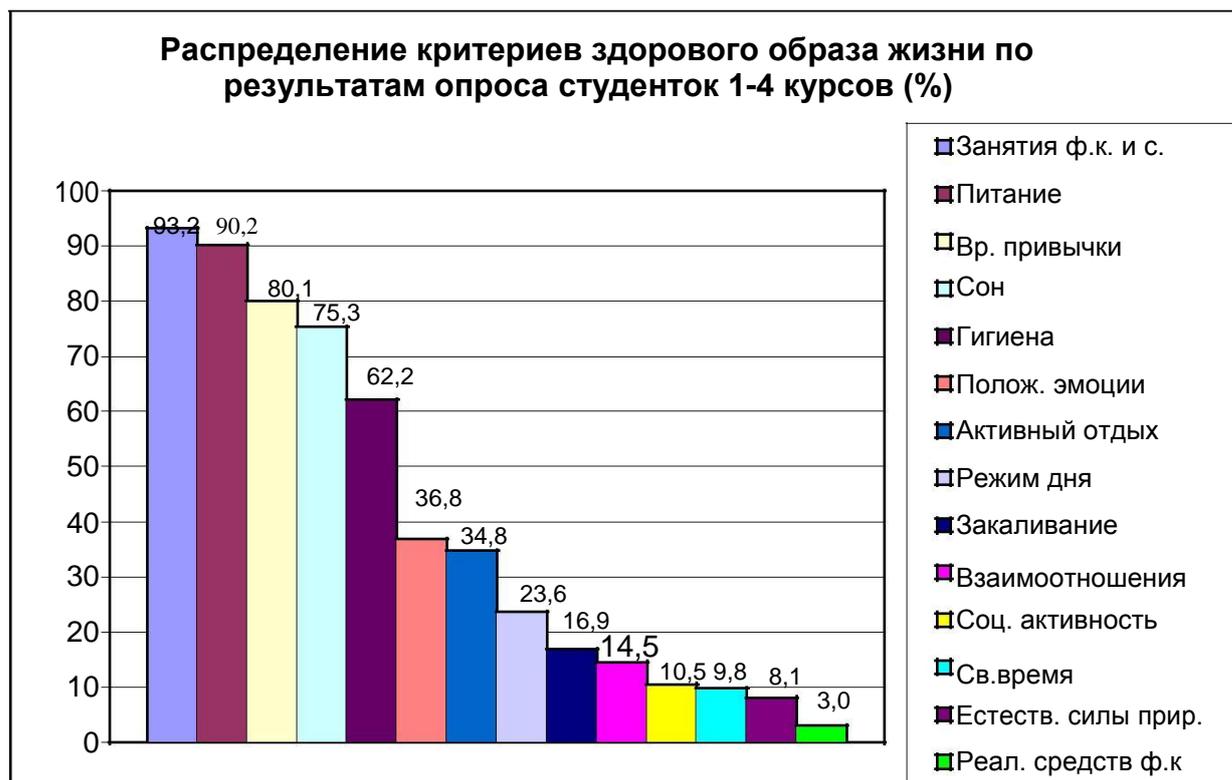
1. Занятия физической культурой и спортом.
2. Активный отдых.
3. Отсутствие вредных привычек.
4. Полноценный сон.
5. Соблюдение правил общественной и личной гигиены.
6. Рациональное питание.
7. Соблюдение режима дня.
8. Закаливающие процедуры.
9. Рациональное проведение свободного времени.
10. Использование положительных эмоций.
11. Нормальные взаимоотношения с людьми.
12. Социальная активность.
13. Реализация средств физической культуры в повседневную жизнь.
14. Использование естественных сил природы.

Следует отметить, что вышеперечисленные показатели представляют различные сферы жизнедеятельности человека и подтверждают тот факт, что здоровый образ жизни — это не узко профилирующее понятие, рассматриваемое в пределах отдельных компонентов, а более широкое, комплексное явление.

С целью определения общего уровня знаний о здоровом образе жизни нами проведено анкетирование среди студенток Донецкого национального технического университета. В анкетировании приняли участие 296 студенток 1-4 курсов разных факультетов Донецкого национального технического университета, которые отнесены к основной медицинской группе и не занимаются спортом, средний возраст которых составил 18,1 лет.

Студенткам была предложена анкета, в которой предлагалось перечислить наиболее важные на их взгляд критерии здорового образа жизни.

Перед заполнением анкеты студентки ознакомились с предлагаемыми компонентами здорового образа жизни, составленными на основе данных научной литературы. Значимость каждого из указанных показателей необходимо было распределить по местам по мере значимости. Подсчитывался процент каждого показателя.



**Рис.1. Распределение критериев здорового образа жизни по результатам опроса студенток в %**

Анализ анкетирования показал, что все предлагаемые показатели имеют определенное значение.

При рассмотрении средних величин каждого из указанных параметров выявилось следующее распределение (рис. 1).

Наиболее важными критериями здоровья, по мнению студенток можно считать показатели, находящиеся выше средней суммы (40,0). Анализ исследуемых нами характеристик (рис. 1) показал, что стержневыми и наиболее важными показателями здорового образа жизни, по мнению студенток, являются 5 критериев: занятия физической культурой и спортом (93,2%); рациональное питание (90,2%); отсутствие вредных привычек (80,1%); полноценный сон (75,3%); соблюдение правил личной и общественной гигиены (62,2%).

Однако недооценивается роль других, не менее важных факторов. Так, на наличие использование положительных эмоций указали 36,8% опрошенных лиц, активный отдых – 34,8%; соблюдение режима дня – 23,6%; закаливание – 16,9%; взаимоотношение с людьми – 14,5%; социальная активность – 10,5%; проведение свободного времени – 9,8%; использование естественных сил природы – 8,1%; а реализация средств физической культуры в повседневную жизнь – 3% респондентов (табл. 1). Однако, несмотря на тот факт, что остальные показатели находятся ниже среднего уровня, студентки учитывают их при рассмотрении характеристик здорового образа жизни.

Таблица 1

**Показатели здорового образа жизни по результатам опроса студенток**

| Показатели здорового образа жизни               | (%)  |
|---|------|
| Двигательная активность                         | 93,2 |
| Рациональное питание                            | 90,2 |
| Отсутствие вредных привычек                     | 80,1 |
| Полноценный сон                                 | 75,3 |
| Соблюдение правил личной и общественной гигиены | 62,2 |
| Использование положительных эмоций указали      | 36,8 |
| Активный отдых                                  | 34,8 |
| Соблюдение режима дня                           | 23,6 |
| Закаливание                                     | 16,9 |
| Взаимоотношение с людьми                        | 14,5 |
| Социальная активность                           | 10,5 |
| Проведение свободного времени                   | 9,8  |
| Использование естественных сил природы          | 8,1  |

|   |   |
|---|---|
| Реализация средств физической культуры в повседневную жизнь | 3 |
|---|---|

Результаты опроса подтвердили имеющиеся в научной и методической литературе данные (Виленский М.Я., 1996, Жолдак В.И., 1996 и др.) о том, что здоровый образ жизни охватывает показатели учебной, трудовой, общественной, семейно-бытовой деятельности и сферу досуга.

Среди них приоритетное значение студентки отдают занятиям физической культурой. В связи с этим именно физическому воспитанию должно отводиться одна из ведущих ролей в формировании здорового образа жизни.

### **Выводы.**

Из-за дефицита свободного времени и большой учебной нагрузки в вузе актуальность уроков по физической культуре еще более возрастает, так как занятия по физическому воспитанию в вузе служат единственным доступным средством повышения двигательной активности студентов.

По причине дороговизны, посещения фитнес-клубов, становится невозможным для основной части студенток таких спортивных заведений, и поэтому ценность уроков по физической культуре все более возрастает.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что студентки обладают недостаточными знаниями о ЗОЖ,

недооценивают необходимость использовать их в полной мере. Все это свидетельствует о низкой образованности студенток о здоровом образе жизни.

Из-за низкого уровня образования о ЗОЖ происходит недооценка полезности двигательной активности, что во многом определяет пассивное отношение некоторых студенток к занятиям физическими упражнениями.

Необходимо обеспечить качественную физическую подготовку студенток посредством знаний о своем организме, умения осознанно воздействовать на него с одновременным самоконтролем [3, 6].

Чтобы улучшить отношение студенток в укреплении своего здоровья необходимо:

- Повысить общий уровень познаний о ЗОЖ.
- В основу занятий физическим воспитанием положить общий методологический принцип педагогики, который предполагает единство процессов обучения, образования и воспитания.
- Повысить общий уровень образованности студенток в области самой физической культуры, а также в области валеологического образования.
- Популяризация спорта и здорового образа жизни.
- Воспитывать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Увеличение учебных часов физкультуры в школах и вузах на всех годах обучения.
- Использовать средства и методы нетрадиционных видов физической активности.
- Использовать занятия по интересам – специализации.

Необходимо формировать стойкие привычки и интересы к спортивным и оздоровительным занятиям с раннего детства. Потому, что именно в детстве закладываются все привычки и интересы.

Нужны новые формы работы, широкий выбор не только спортивных, но и оздоровительных занятий.

### **Литература**

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К.: Здоров'я, 2010. – 80с.
2. Гаврилін О.О. Здоров'я та медико-біологічні основи фізичного виховання у ВНЗ / Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах: Мат. І міжвузівської наук.-практ. конф., 13 березня 2012р., - Донецьк: ДонДУУ, 2012. – С. 110-115.
3. Недашковская А.Г. Роль физического воспитания в оздоровлении студенческой молодежи. // Матеріали науково-методичної конференції. – Донецьк: ІППШ „Наука і освіта». – 2003. – С.73-76.

4. Виленский М.Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование // Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни. М.: Сов. спорт, 1996. — 96 с.
5. Олійник Т. Формування у студентської молоді потреби ведення здорового способу життя. // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. Праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип.7: у 3-х т. – Львів: НВФ —Українські технології, 2003. – Т.2. – С. 208 - 210.
6. Жолдак В.И., Коротаева Н.В. Социология физической культуры и спорта. Уч. пос. — М.: могифк, 1994. — 295 с.

