

Александрова Е.А., Симонова И.М., Мишнева С.Д.
Уральский государственный университет путей сообщения,
г.Екатеринбург, Россия

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: В данной статье излагаются факторы, определяющие образ жизни студентов. Эта проблема связана с нехваткой объема двигательной активности, необходимого для улучшения состояния здоровья и пропаганды здорового образа жизни студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенческая молодежь, здоровый образ жизни (ЗОЖ), двигательная активность, вредные привычки, физическая культура.

Целью нашей работы является организация информационного обеспечения студенческой молодежи о ЗОЖ, актуализация эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью и включение в здоровьесберегающую деятельность. Реализация выделенных педагогических условий ориентирования студента на здоровый образ жизни способствует получению им знаний по теории и практике формирования образа жизни, позитивному отношению, творческому подходу к реализации здоровой жизнедеятельности.

Анализ научной литературы показал, что формирование здорового образа жизни чаще связывают с физкультурным образованием. В широком смысле физкультурное образование понимается учеными-педагогами, культурологами как способ приобщения человека к физической культуре, в процессе которого он овладевает системой знаний о ЗОЖ, актуализирует ценностное отношение к нему, проявляет активность в здоровьесберегающей деятельности. В.И. Ильинич, П.Ф. Лесгафт, Л.П. Матвеев, и др [1].

Наше исследование проводилось со студентами УрГУПС по форме интернет-анкетирования. В опросе участвовало 578 респондентов.

Отвечая на вопрос о содержании понятия «здоровый образ жизни», большинство респондентов (45 %) ответило, что это, в первую очередь, занятия спортом. И лишь потом «не курить», «не пить», «не употреблять наркотики» 32 %, 28 % и 27 % соответственно.

В качестве основной причины, по которой подростки начинают курить, пить и принимать наркотики респонденты выделили интерес попробовать (45 %). Следующим важным фактором является нежелание

выделяться из круга сверстников и друзей (26 %). 22 % опрошенных считает, что подростки пробуют курить, потому что не считают, что это может причинить вред их здоровью. А 10 % молодых людей думают, что причины вредных привычек кроются в семье, когда дома они видят неблагоприятный пример перед глазами.

Свое отношение к спорту респонденты определили следующим образом: 38 % занимаются дома или ходят в спортивную секцию, 47 % не занимаются спортом, так как не хватает времени, а 14 % опрошенных не интересуются спортом.

Что побуждает студентов поддерживать свое физическое состояние? Уверенно чувствовать себя среди других людей, больше нравиться им, вызывать у них уважение (63 % из 100 % опрошенных) и получать удовольствие от двигательной активности, ощущать радость и красоту движений собственного тела, испытывать мышечную радость, чувствовать высокий мышечный тонус (48 % из 100 % опрошенных). Это свидетельствует о специфическом характере физического совершенствования студентов. Очевидно, в приобщении к физической культуре необходимо обращать внимание на разнообразие ее эмоциональных, рекреативных эффектов. Стремление достигнуть высоких спортивных результатов престижно лишь для очень ограниченного круга сегодняшних студентов (4 % женщин и 9 % мужчин). К сожалению, возможности физической культуры как средства поддержания работоспособности еще не получили должной оценки у студентов (менее четверти ответов). Такое положение вызвано в частности, ограниченным образовательным потенциалом учебных занятий по физическому воспитанию.

Среди причин невнимания к поддержанию своего физического состояния студентами отмечаются: нехватка времени (19 % женщин и 42 % мужчин); отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (18 % женщин и 21 % мужчин). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где присутствуют и волевые факторы.

В заключении можно отметить, что все факторы, влияющие на здоровый образ жизни студенческой молодёжи важны. Необходимо создать условие студенту вести здоровый образ жизни. Создать мотивацию для сохранения и укрепления здоровья.

Библиографический список:

1. <http://lib.sportedu.ru>