

***О.В. Тимофеева***

***O. V. Timofeeva***

ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет»

г. Омск, Россия

«Omsk state pedagogical university" Omsk, Russia

*olgtimofeeva@mail.ru*

**Некоторые аспекты здорового образа жизни студента первокурсника**

**Омского государственного педагогического университета**

**Some aspects of a healthy lifestyle of the first-year student,**

**Omsk state pedagogical university**

*Аннотация.* В данной статье на основе анкетирования студентов первого курса выявлены аспекты ведения здорового образа жизни. Были даны рекомендации и методы по борьбе с вредными привычками.

*Abstract.* In this article on a basis questioning of first-year students aspects of introduction of a healthy lifestyle are revealed. Recommendations and methods of fight against addictions have been made.

*Ключевые слова:* студенты, первокурсники, здоровый образ жизни, двигательная активность, вредные привычки, здоровье.

*Keyword:* students, first-year students, healthy lifestyle, physical activity, addictions, health.

**Введение.** Здоровье – это состояние полного физического, душевного, социального благополучия. Чтобы сберечь его, человеку необходимо: правильное питание; искоренение пагубных привычек и пристрастий; достаточная двигательная активность; оптимальный режим труда и отдыха; личная гигиена, закаливание и конечно же позитивное восприятие жизни [4].

Современное российское общество в данное время характеризуется возрастанием и изменением базовых принципов жизнедеятельности: ускорением ритма жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, а

значит и психологического характера, содержанием и увеличением нагрузок на организм человека, связанных с усложнением социальной жизни. Все перечисленное выше бесспорно провоцирует негативные сдвиги в состоянии здоровья, что также отражается и на современной студенческой молодежи [5]. Дело в том, что весь период обучения, в особенности первые два года, связан с непростыми проблемами студентов – это высокое психоэмоциональное состояние, умственное напряжение, новые условия проживания и обучения, формирование нового круга общения. Все эти факторы несомненно ведут к определенным затратам для адаптации студентов, и вследствие чего, возникают серьезные проблемы со здоровьем. Именно поэтому в последнее время особую актуальность приобретают вопросы, касающиеся здорового образа жизни именно студенческой молодежи. «Охрана здоровья студентов традиционного считается одной из важнейших социальных задач общества. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связано с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи» [2, 3]. Несоблюдение здорового образа жизни, нерегулярное питание, вредные привычки и недостаток двигательной активности, большие учебные нагрузки - ведут к увеличению заболеваемости среди молодых людей и, как следствие, к снижению уровня здоровья. Среди причин ухудшения здоровья студенческой молодежи можно выделить следующие: низкий социальный уровень благополучия, неудовлетворительное материально-техническое обеспечение образовательного процесса; потеря интереса к занятиям физическими упражнениями; вредные привычки; увеличение объема учебной нагрузки; нарушение гигиенических нормативов учебной деятельности, режима питания; низкий уровень двигательной активности. Наличие регулярной двигательной активности тесно связано не только с состоянием здоровья и физической работоспособностью, но и с образом жизни личности, на формирование которой большое влияние оказывает учебное заведение [3, 5]. Поэтому целью образовательных учреждений пропаганды ЗОЖ среди студентов должно стать

сознательное и ответственное отношение к здоровью как к собственному капиталу. В связи с вышесказанным одной из приоритетных задач высшей школы становится задача убеждения студентов вести здоровый образ жизни [1].

**Целью** нашего исследования стало выявление основных аспектов образующих здоровый образ жизни у студентов первокурсников ОмГПУ.

**Методы и организация.** Для изучения основных аспектов, образующих здоровый образ жизни, было разработано анкетирование для студентов, поступивших на первый курс ОмГПУ. В анкетировании приняли участие студенты первого курса различных факультетов. Данная анкета состояла из шести основополагающих вопросов здорового образа жизни: правильное питание; искоренение пагубных привычек; достаточная двигательная активность; оптимальный режим труда и отдыха; личная гигиена, закаливание; позитивное восприятие жизни.

**Результаты и их обсуждения.** В результате проведенного анкетирования, при ответе на первый вопрос регулярности и правильности питания из студентов, поступивших на первый курс (n=600), только 19% (n=114) стараются питаться правильно, соблюдая регулярность и разнообразность пищи. Остальные 63% (n=378) питаются не регулярно, а как получится, объясняя это тем, что перемены короткие и они не успевают поесть, поэтому часто перекусывают «быстрой едой». 18% (n=108) студентов вообще не едят в университете, а ждут окончания занятий, чтоб нормально поесть дома, 50% (n=300) студентов не завтракают. Также важным аспектов здорового образа жизни студента является отказ от вредных привычек (пьянство, табакокурение и наркомания). Из опрошенных 100% (n=600) студентов не курят 42% (n=252), также 13% (n=55) из некурящих констатируют, что не хотели бы встречаться с курящим противоположным полом. В качестве причин выделяют: неприятный запах, бесполезную трату денег, неприятные последствия (кашель, желтизна зубов), заботу о здоровье будущих детей. Регулярно курят 58% (n=348), из них 24% (n=144) девушек и 34% (n=204)

юноши, также 25% (n=150) студентов констатировали, что начали курить в период с 10 до 14 лет. Опрошенные курящие студенты (n=348) выделили причины, по которым они начали курить: курение родителей 14% (n=48), простой интерес, влияния друзей, подражание окружающим 47% (n=164), из которых 38% (n=117) начали с курение кальяна, что потом и повлекло за собой и курение сигарет 39% (n=136). Удивляет тот факт, что среди опрошенных курящих студентов лишь 25% (n=174) хотели бы бросить курить, 23% (n=138) опрошенных считают, что с курением не нужно бороться. Также к вредным привычкам относится и употребление спиртных напитков. Из 100% (n=600) опрошенных студентов еженедельно употребляют легкие спиртные напитки 38% (n=228) первокурсников, крепкий алкоголь может себе позволить 18% (n=108) первокурсников. Также был представлен вариант ответа «Употребляю от случая к случаю», с которым согласились 24% (n=144) студентов и это весьма неприятное открытие, так как часть опрошенных нами студентов – не совершеннолетние. Тем не менее 18% (n=108) студентов употребляют алкоголь по праздникам, и лишь 38% (n=228) ведут трезвый образ жизни. Настораживает тот факт, что среди опрошенных нами студентов (n=600) есть и такие, которые иногда принимают легкие наркотики 6% (n=36), однако абсолютное большинство 94% (n=564) никогда не пробовали наркотики.

На вопрос «сколько раз в неделю вы занимаетесь двигательной активностью, не считая занятия физической культурой», выяснилось, что только 37% (n=222) из опрашиваемых (n=600) занимаются различными видами двигательной активности. Остальные же 63% (n=378) ссылаются на нехватку времени, отсутствие мотивации и считают, что им достаточно и занятий по физической культуре, которые проходят 6 раз в месяц. Однако проанализировав посещаемость занятий физической культурой по учебному журналу выяснилось, что большинство студентов 76% (n=456) часто пропускают учебные занятия, и только 24% (n=144) ходят регулярно на занятия.

Соблюдение режима дня также является одним из элементов здорового образа. Данные же нашего опроса свидетельствуют, что лишь 10% (n=60) соблюдает режим дня, 24% (n=144) стараются соблюдать, но, к сожалению, это не всегда получается, и 66% (n=396) не соблюдают и не стремятся соблюдать, так как говорят о катастрофической нехватке времени. На вопрос о том, чем обусловлена нехватка времени, 59% (n=354) студентов ответили, что они посвящают своё время учебной деятельности; 36% (n=216) посвящают свое время учебной и общественно полезной деятельности факультета или университета, 5% (n=30) проводят своё свободное время с друзьями, семьёй и с любимым человеком. Всего 34% (n=204) студентов 1-го курса спят положенные 7-9 часов, большинство же 66% (n=396) спят в среднем от 4 до 6 часов в сутки. По нашему мнению, данная тенденция не может не отражаться на общем состоянии студентов и, как следствие, на их учёбе и жизни. На вопрос о соблюдении личной гигиены 100% (n=600) опрошенных ответили соблюдают гигиену, так как считают, что выглядеть аккуратно, чисто, модно это красиво и престижно, так как именно в студенческом возрасте молодые люди часто знакомятся, дружат, создают семьи. Но, к сожалению, только 6% (n=36) практикуют закаливание. Ответы на вопрос «Почему студенты не ведут здоровый образ жизни?» выявили: 58% (n=348) не хватает времени; 19% (n=114) ответили, что им не хватает силы воли, так как считают, что для того чтобы соблюдать здоровый образ жизни, нужно есть, то, что не хочешь, пить, то, что не любишь, и делать то, что не нравится; 23% (n=138) студентов ответили, что у них нет мотивации для того, чтобы вести здоровый образ жизни. Вопрос о том, что нужно сделать для того, чтобы студенты придерживались здорового образа жизни, выявил следующее: 64% (n=384) студентов считают, что нужно мотивировать их для того, чтобы они вели здоровый образ жизни. Нужно пропагандировать здоровый образ жизни, устраивать чаще дни здоровья, физической культуры или проводить акции для того, чтобы информировать о последствиях неправильного образа жизни.

Другие же 36% (n=216) констатировали, что ничего делать не нужно, так как это зависит только от него самого, от того социума в котором он общается.

**Вывод.** Полученные нами данные позволяют сделать вывод, что большинство студентов-первокурсников не соблюдают аспекты здорового образа жизни, не все занимаются двигательной активностью, многие не соблюдают режим дня, употребляют табачные изделия, спиртные напитки и даже легкие наркотики.

Меры, которые принимаются сегодня для борьбы с вредными привычками, показывают свою неэффективность. На наш взгляд, это связано, прежде всего, со слабым контролем их соблюдения. В ходе проведенного анкетирования студентам были предложены более радикальные меры по борьбе с вредными привычками, а именно привлечение к ответственности за курение в общественных местах и полный запрет продажи табачных изделий и алкогольных изделий. Более того, настораживает тот факт, что студенты даже и не задумываются о своём образе жизни и считают его нормой. Хотя стоит также отметить, что хоть студенты и не ведут здоровый образ жизни, но реализуют себя в других направлениях, например, не только занимаются учебной и научной деятельностью, но и активно принимают участие в общественной жизни университета, участвуя в разных творческих мероприятиях. Учитывая вышесказанное, мы считаем, что для привлечения студентов - первокурсников к здоровому образу жизни следует внедрять в общественную жизнь университета массовые мероприятия, посвященные здоровому образу жизни, уделять больше времени работе с каждым студентом, что позволит качественно донести информацию и убедить в целесообразности использования здорового образа жизни в среде студенческой молодежи.

#### **Список литературы:**

1. Бобрицкая В.И. Формирование здорового образа жизни у будущих учителей. – М.: Полиграф. Центр «Скайтек», 2006. – 432 с.

2. Гендин А.М.. Условия и факторы формирования здорового образа жизни учащейся молодежи в современных условиях. – Красноярск : РИО КГПУ, 2004, - 228 с.
3. Мухаметова Г.Р. Медико-социальные проблемы образа жизни и здоровья студентов- будущих педагогов : автореф. дис. канд. пед. наук.- Казань, 2005.- 24 с.
4. Назарова Е.Н., Жилон Ю.Д. Основы здорового образа жизни. – М.: Академия, 2013. – 256 с.
5. Пономарева Т.А. Социально-ценностные аспекты формирования здорового образа жизни в студенческой среде / Т.А. Пономарева // Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация. – Челябинск УралГУФК, 2015. –С. 433-436.