

Т.И. Чедова, К.В. Чедов

T.I. Chedova, K.V. Chedov

ФГБОУ ВО «Пермский государственный
национальный исследовательский университет», г. Пермь

Perm state National Research University, Perm

tania.chedova@yandex.ru

Факторы здорового образа жизни студентов классического вуза

Factors of a healthy lifestyle for students of a classical university

Аннотация. В данной статье рассматриваются такие вопросы как ценность и важность здоровья студенческой молодежи, а также исследование наиболее значимых факторов здорового стиля и образа жизни студентов классического вуза.

Abstract. This article considers such issues as the value and importance of the health of student youth, as well as the study of the most significant factors of a healthy style and way of life of students of a classical university.

Ключевые слова: важность здоровья студентов, здоровый образ жизни.

Keywords: importance of the health of student, healthy way of life.

Реалии современной экономической ситуации страны, федеральные государственные стандарты образования, прогрессирующие тенденции к автоматизации труда выдвигают особые требования к здоровью и физической подготовленности студентов. Социальная значимость здоровья проявляется в творческой, учебной и профессиональной реализации молодежи, в их гражданской активности, в способности создать здоровую ячейку общества. Здоровая молодежь, являясь своеобразной социально-демографической группой, может служить залогом и потенциалом развития государства. Такие программы как «Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.» [4], «Национальный проект «Здоровье»» [2], «Концепция развития системы здравоохранения в РФ до 2020 г.» [2], подчёркивают особую важность

проблемы здоровья и здорового образа жизни молодежи. К тому же, если говорить о студенческой молодежи, обладающих особым социальным статусом[1], важно отметить, что подготовка высококвалифицированных кадров будет осуществляться с учетом состояния здоровья обучающихся. Для многих студентов возможные риски, связанные с угрозами для здоровья, очень высоки. Необходимо осознавать, что во время обучения в вузе существуют вынужденные интенсивные психоэмоциональные, интеллектуальные нагрузки, влекущие за собой адаптационные изменения индивидуального состояния молодого человека, его стиля и образа жизни.

Целью нашего исследования являлось изучение факторов ЗОЖ студентов 2 и 3 курсов классического вуза.

Для достижения цели исследования, нами были сформулированы следующие задачи:

1. Проанализировать информационные источники по теме исследования;
2. Исследовать некоторые поведенческие факторы ЗОЖ студентов 2 и 3 курса ПГНИУ;

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы исследования: анализ документальных источников и информационных ресурсов сети Интернет по теме исследования; теоретическое обобщение результатов исследования; методы опроса (беседа, анкетирование); тестирование.

Данные методы выбраны с учетом их необходимости и достаточности для решения поставленных исследовательских задач.

Исследование осуществлялось с декабря 2016 по март 2017 г. и проходило в несколько этапов:

На I этапе (декабрь 2016 - январь 2017 г.) проведен анализ литературных и информационных источников о состоянии проблемы ЗОЖ среди студенческой молодежи.

На II этапе (февраль 2017 г.) был проведен анонимный опрос 89 студентов 2 и 3 курса (65 и 24 человека соответственно) Пермского государственного национального исследовательского университета с целью определения состояния некоторых поведенческих факторов, влияющих на их ЗОЖ. Мы выбрали следующие, на наш взгляд наиболее характеризующие ЗОЖ, факторы: регулярные занятия спортом; наличие такой вредной привычки, как курение; количество приемов пищи; здоровый сон; времяпровождение за компьютером.

На III этапе (март 2017 г.) были проанализированы ответы опрошенных студентов, сформулированы выводы.

Ответы студентов на вопрос «Занимаетесь ли Вы регулярно каким-либо видом спорта и физкультурно-оздоровительной деятельностью?» распределились следующим образом: 25% (22 человека) опрошенных ответили, что не занимаются систематически, 75% (67 человек) респондентов дали ответ, что занимаются регулярно. Анализ полученных результатов позволяет предположить, что большая часть студентов уделяет серьезное место двигательной активности в своем образе жизни. При этом меньшая часть студентов (25%), является $\frac{1}{4}$ всех опрошенных, что в свою очередь является немалым показателем, и заставляет задуматься об уровне их физической подготовленности и организации их физической подготовки.

На вопрос «Курите ли Вы?» 88% (78 человек) опрошенных ответили отрицательно, 12 % (11 человек) респондентов ответили положительно. Полученные результаты свидетельствуют о значительной разнице в ответах между студентами, что в данном случае радует. В дальнейшем более детальный опрос позволит узнать мотивы курящих студентов, и стимулы тех, кто, возможно, пробовал, но отказался от пагубной привычки.

На вопрос «Сколько раз в день Вы едите?» 62% (55 человек) студентов написали 3-4 раза, 17% (15 человек) опрошенных ответили, что питаются 5-6 раз в день, а 21% (19 человек) респондентов всего 1-2 раза в день. Студенты, ответившие, что питаются всего 1-2 раза в день (21% всех опрашиваемых)

достаточно серьезно подвергают риску собственное здоровье. В дальнейшем нами также планируется более подробно изучить вопрос питания студентов, относительно его качества и сбалансированности.

Ответы опрошенных студентов на вопрос «Сколько часов в сутки Вы обычно спите?» были следующими: более половины респондентов ответили (51% – 45 человек), что спят обычно по 7-8 часов и более. Чуть менее половины, но также достаточно много – 45% (40 человек) опрошенных ответили, что спят обычно по 5-6 часов в сутки, это явно не достаточно для полноценного восстановления организма студента. Очень мало студентов, всего 4% (4 человека) написали, что спят обычно всего по 3-4 часа в сутки, что просто недопустимо в современных интенсивных условиях студенческого образа жизни и может привести в один момент к срыву адаптационных возможностей организма.

На вопрос «Сколько времени в сутки Вы проводите за компьютером (телефоном)?» всего 3% респондентов (3 человека) ответили, что проводят за компьютером (телефоном) всего 1-2 часа в сутки, причем, это студенты только 2 курса. Более четверти всех опрошенных студентов – 30 % (27 человек) ответили, что проводят за компьютером (телефоном) 3-4 часа в сутки. Большинство, из них, что составляет 99% (26 человек) – это студенты 2 курса, а всего 1% (1 человек) – студент 3 курса. Большинство респондентов – 67% (59 человек) отметили, что проводят за компьютером 5-6 часов и более, что в свою очередь является колоссальной нагрузкой на зрительный анализатор и может усугубить уже имеющиеся заболевания глаз. Из опрошенных студентов по данному вопросу 61% (36 человек) – это студенты второго курса, 39 % (23 человека) – это студенты 3 курса, а это 99 % всех опрашиваемых третьекурсников. Мы связываем этот факт с повышенной учебно-интеллектуальной нагрузкой, которая на современном этапе не обходится без участия компьютеризированных средств. Но при такой интенсивной нагрузке

на глаза, необходимо знать и использовать специальные упражнения, которые помогли бы расслаблять глазные мышцы.

Изучив информационные источники по здоровому образу жизни студенческой молодежи, и проанализировав полученные положительные и отрицательные результаты опроса, возникает логическая необходимость создания в ближайшем будущем комплекса рекомендаций по совершенствованию различных факторов здорового образа жизни студентов.

Список литературы

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года - М., 2012.С. 4.
2. Концепция развития системы здравоохранения в РФ до 2020 года. URL: <http://federalbook.ru/files/FSZ/soderghanie/Tom%2012/1-9.pdf>.
3. Национальный проект «Здоровье». URL: <http://national.invur.ru/index.php?id=116>.
4. Указ Президента Российской Федерации от 12 мая 2009 г. № 537. «Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года». URL: <http://2020strategy.ru>.