

5. *Чистяков, В. А.* Взаимодействие субъектов образовательного процесса в системе дистанционного обучения (на примере вуза физической культуры): автореф. дис. ... докт. пед. наук / В. А. Чистяков. Санкт-Петербург, 2004. 45 с. Текст: непосредственный.

6. *Шутова, Т. Н.* Онлайн программы, сервисы по фитнесу и здоровому образу жизни / Т. Н. Шутова. Текст: непосредственный // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. С. 449-452.

УДК 79-053.67

Ханевская Г.В., Обухова А.В., Краснова А.Д.

Khanevskaya G.V., Obukhova A.V., Krasnova A.D.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg

hanevskaya48@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ МНЕНИЯ СТУДЕНТОВ НА ПРЕДМЕТ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

RESEARCH OF STUDENTS' OPINIONS ABOUT HEALTHY LIFESTYLES

Аннотация. Представлена исследовательская работа, анализирующая мнение студентов касательно здорового образа жизни (далее ЗОЖ), а также выявляющая распространенные вредные привычки среди молодежи. Отдельно выделен интернациональный «студенческий» аспект: то есть отношение разных обучающихся к физической культуре и спорту как к учебной дисциплине. Было собрано мнение 32 российских студентов и 22 студентов из Узбекистана, выявлены общие тенденции, которые позволили осветить данную тему с различных ракурсов.

Annotation. This is a research paper is an analysis of students' opinion about Healthy Lifestyle (hereinafter referred to as HLS), and identifies prevalent unhealthy habits among young people. The international "student" aspect is highlighted separately: i.e. various students' attitudes towards physical education and sport as an academic discipline. The opinions of 32 Russian students and 22 students from Uzbekistan, were collected and general trends were identified, which enabled the topic to be covered from different angles.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, общественное мнение, образ жизни, вредные привычки.

Keywords: healthy lifestyle, health, public opinion, lifestyle, bad habits.

Проблема неоднозначного общественного мнения вокруг часто обсуждаемой темы ЗОЖ особенно интересна и актуальна как на территории России, так и за ее пределами. И Россия, и близ прилегающие дружественные страны все еще находятся на переходной стадии от индустриального общества к постиндустриальному. Иными словами, и умственная и физическая деятельности одинаково востребованы на рынке труда.

Беспрерывная еженедельная умственная нагрузка имеет свойства эмоционально и психологически утомлять организм человека к концу рабочего дня, так как она оказывает активное негативное влияние на сенсорный аппарат, внимание и мышечный скелет (пробывание в одной позе долгое время). Постепенно такая усталость накапливается и приобретает более крупные масштабы: моральное истощение, астения, эмоциональное выгорание, депрессия.

В отличие от умственной, физическая нагрузка изнашивает не только психику человека, но и его тело. Работнику может казаться, что он ведет здоровый образ жизни, занимаясь зарядкой на работе, однако, это лишь иллюзия. Физические «упражнения» не подбираются индивидуально, они могут превышать способности и потребности организма. Такой жизненный ритм сопровождается нагрузкой на моторную кору головного мозга, может приводить к нарушениям в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах.

Помимо получаемых нагрузок на рабочем месте, люди склонны к пагубным привычкам, таким как: курение, распитие спиртных напитков, употребление вредной пищи.

Безусловно, полностью избавиться от вышеперечисленных вредных факторов не получится, однако, коэффициент их проявления можно снизить путем правильного формирования мировоззрения о ЗОЖ на дисциплинах, связанных с физической активностью и спортом, у еще только обучающихся специалистов.

Для выявления, на какие вредные привычки стоит делать акцентирование на занятиях для их дальнейшего исключения, и построения верного пути заботы о своем здоровье у обучающихся, был проведен опрос, участниками которого были российские студенты и студенты из Узбекистана (преобладающее количество иностранцев в университете) от 18 до 20 лет.

Пол, рост и вес в исследовании не учитываются. Анкета состоит из 9 вопросов без наличия правильного ответа. Вопросы затрагивают ключевые аспекты ЗОЖ:

- 1) Воздержание от вредных привычек;
- 2) Физические нагрузки;
- 3) Здоровое питание;
- 4) Другое.

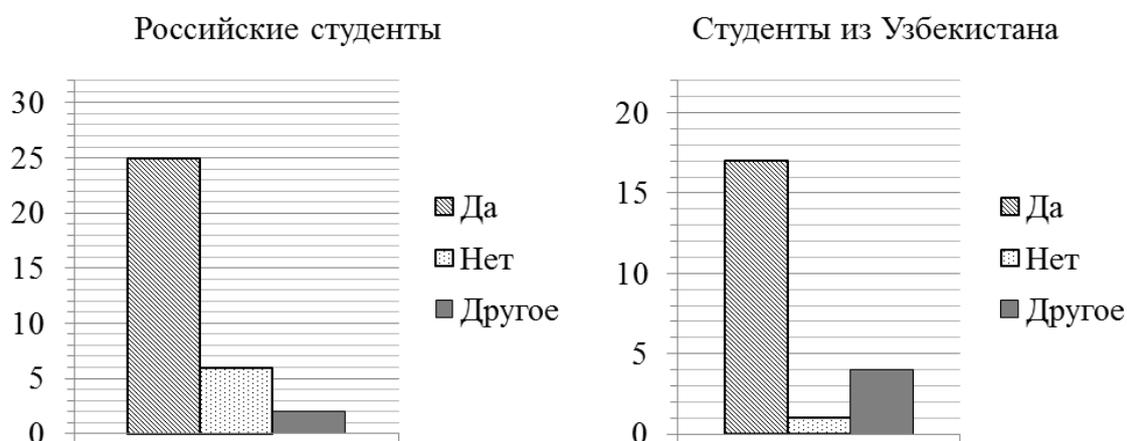
Пункт «другое» подразумевает личный взгляд на тему «ЗОЖ». Этот взгляд полностью зависит от самого анкетированного, при этом не конкретизируясь.

Таким образом, было проведено анкетирование 54 студентов.

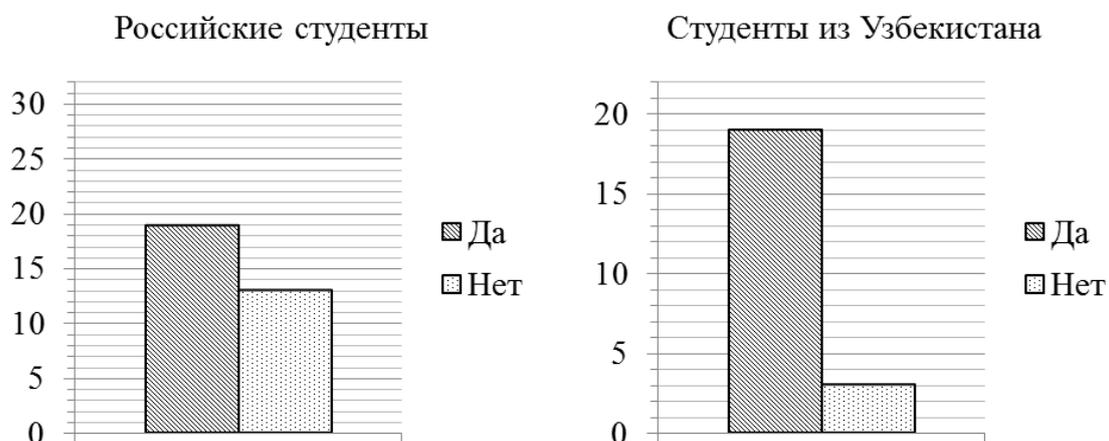
Неравномерностью в количестве российских и среднеазиатских студентов можно пренебречь, так как опрос – это не сравнение, а мнение разных по менталитету и ценностям обучающихся, присутствующих на момент проведения опроса.

Далее представлены результаты исследования в виде диаграмм.

Считаете ли Вы важным ЗОЖ?



Придерживаетесь ли Вы ЗОЖ?



Мы видим, что большая часть всех опрошенных студентов 69% - придерживаются здорового образа жизни, однако, российские студенты менее заинтересованы в подобном.

В то же время, анализируя результаты ответов на вопрос «Считаете ли Вы важным ЗОЖ?», можно сделать вывод об образе мышления людей. В современном мире мы наблюдаем мощную агитацию здорового образа жизни:

- фитнес-клубы;
- реклама на федеральных каналах;
- реклама товаров, которые являются «полезными для здоровья», что сказывается на мировоззрении участников.

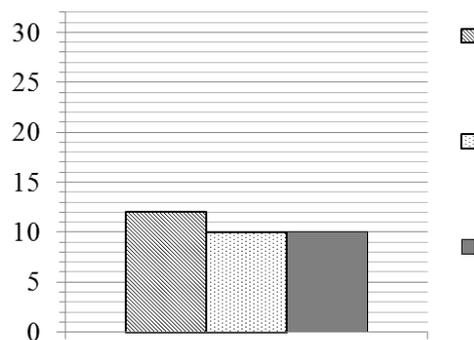
Какой аспект ЗОЖ для Вас важнее всего?

Мы видим, что лидируют следующие позиции: одни считают, что важнее правильное питание, другие - воздержание от вредных привычек.

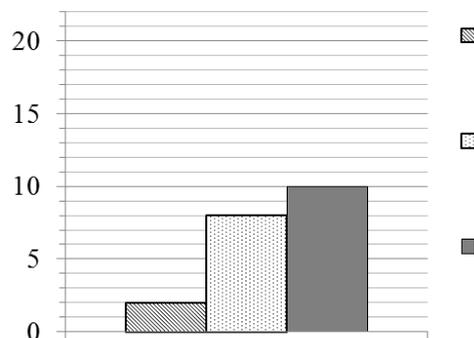
Как говорилось ранее, правильных ответов в опросе нет. Однако следует отметить, что у молодёжи

лучше получается воздерживаться от вредных привычек, нежели от вредного питания, в силу своей юности.

Российские студенты



Студенты из Узбекиста

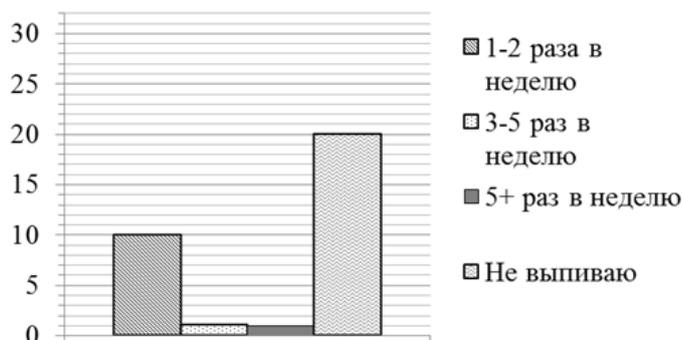


Как часто Вы выпиваете?

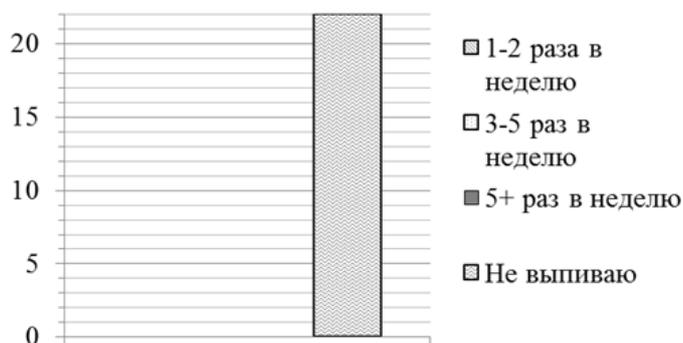
Увлечение алкоголем распределено «по дням в неделю», то есть от одного до пяти и более дней. Нагляднее наблюдать за частотой употребления, так как людям проще оценить не объём потребляемого алкоголя, а дни, в которые алкоголь употреблялся.

Как мы видим, 77% студентов не употребляют алкоголь. Всего 18% распивает спиртные напитки 1-2 раза в неделю, а показатели 3-5 раз,

Российские студенты



Студенты из Узбекистана



5 раз за тот же срок респонденты выделяли меньше всего – 3%. Удивительным является то, что ни один студент из Узбекистана не пьет крепкие напитки.

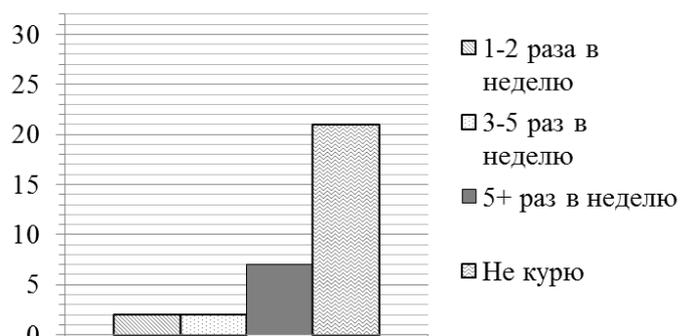
Следовательно, алкоголь не имеет нашумевшего признания среди молодежи.

Как часто Вы курите?

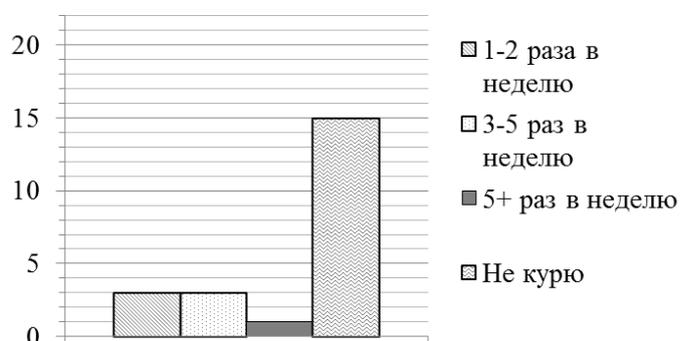
Курение, по той же причине что и алкоголь, было измерено в количестве пачек, приобретаемых человеком в месяц.

Анализируя диаграммы, мы видим, что более половины опрошенных не курят вовсе. Менее четверти опрошенных покупают от одной и более пачек в месяц. Таким образом, градация мнений такова: респонденты либо курят очень много, либо не курят совсем - варианты «умеренного» потребления менее популярны.

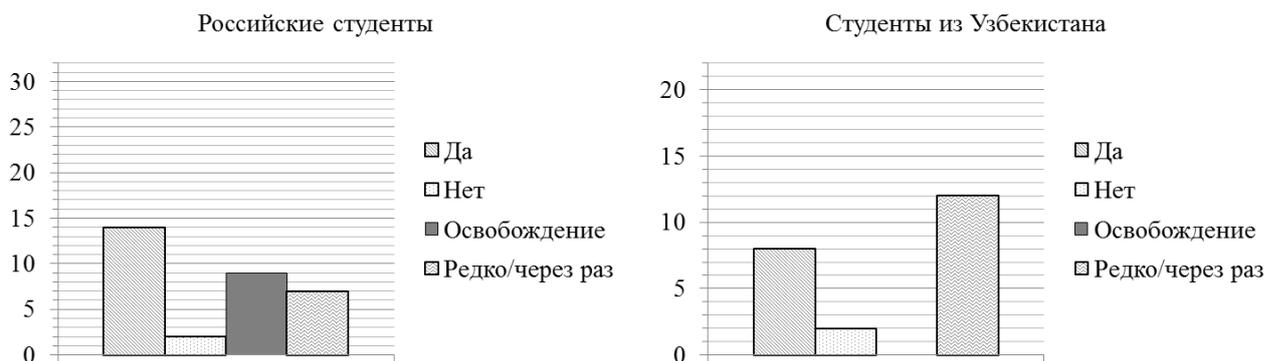
Российские студенты



Студенты из Узбекистана



Вы занимаетесь спортом?



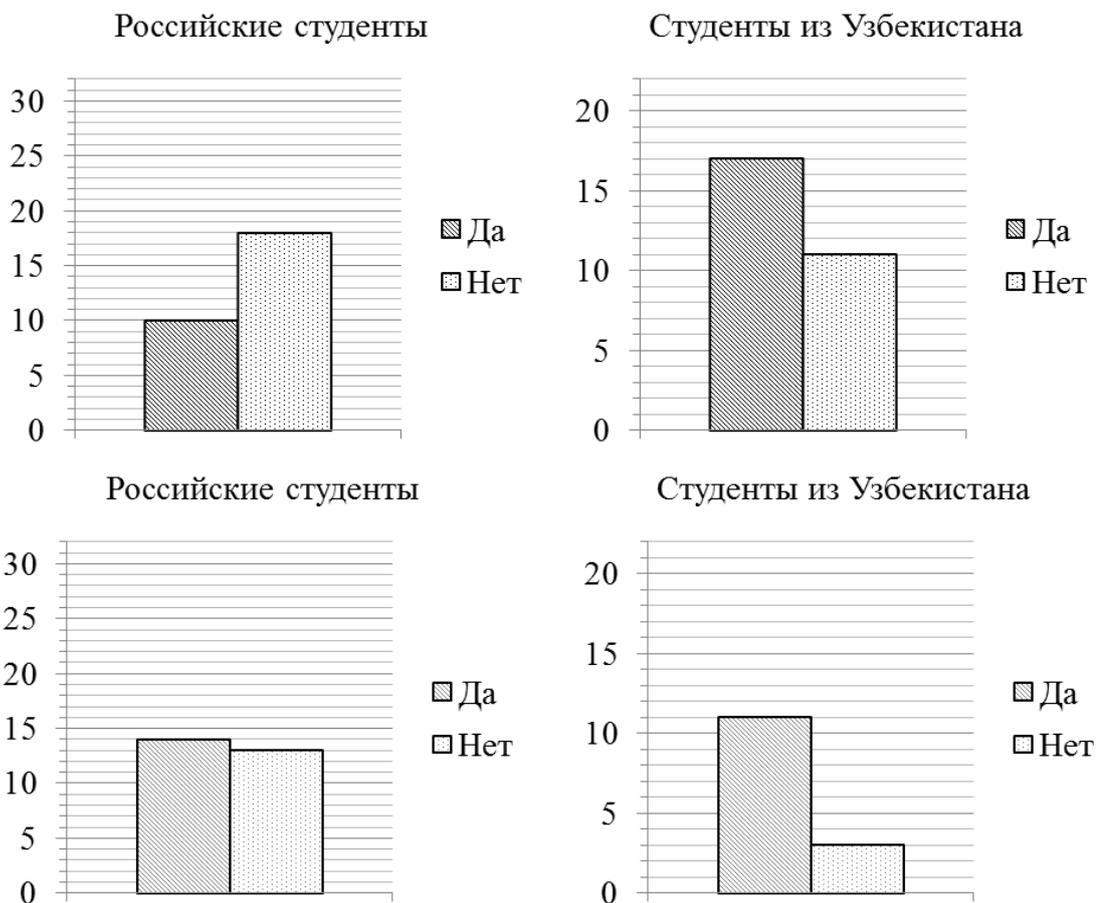
Вы посещаете занятия по физкультуре?

Из диаграмм «Занятия спортом» только 29% не заинтересованы в активной деятельности. Но, анализируя диаграмму «Посещение занятий физкультуры», мы видим, что респонденты, которые ходят на занятия - 40%, и те, кто приходит на них редко - 34%, по количеству почти наравне.

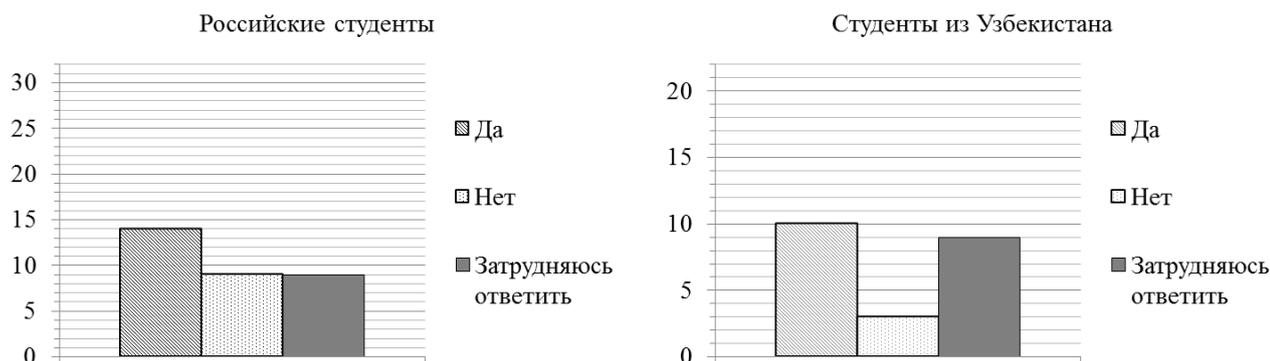
Занятия физической культурой являются обязательным компонентом программы высшего образования. Не исключено, что именно поэтому они привлекают большинство студентов.

Придерживаетесь ли Вы здорового питания?

По диаграммам четко видно, как респонденты разделились на 47% тех, кто старается придерживаться плану здорового питания, и 53% тех, кому это не под силу. Речь идет не только о полезности разнообразных продуктов, но и о графике питания,



частоте употреблении пищи.



Вы считаете себя здоровым человеком?

55% обучающихся либо разочарованы в состоянии своего организма, либо что-то мешает сказать им, что они являются здоровыми. При этом, меньшая на 10% от большей, часть, ответившая «да», ощущает себя отлично и не сомневается в своем самочувствии.

Подводя итоги, мы наблюдаем довольно неоднозначное отношение к вопросу здорового образа жизни. С одной стороны - студенты считают ЗОЖ важным, но с другой - не все его соблюдают. Как показывает исследование, преподавателям физической культуры необходимо освещать данную тему не только со стороны агитации, но и со стороны реальных действий и приобщению к активной деятельности: лекции о пользе разных упражнений, продуктов, нормированного графика жизни; общественные мероприятия, такие как «Тропа здоровья», выезд со студентами на пикники, где можно устроить «Веселые старты» и поесть здоровую пищу, чтобы показать наглядно, что это тоже вкусно; изучение вредных привычек с медицинской точки зрения на конкретных примерах и их последствиях в старости. В молодежи еще горит желание начать действовать, нужно лишь легонько подтолкнуть их к верному направлению.

Библиографический список:

1. Komleva S.V., Andryukhina T.V., Ketrish E.V. Vocational training in sport and recreation micro-enterprises as an education project. International Journal of Engineering and Technology (UAE). 2018. Т.7. №2. С.30-35. Текст: электронный.

УДК 796.011.3

Черепяхин Г.А., Небесная В.В.
Cherepakhin G.A., Nebesnaya V.V.

Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Донецкая академия управления и государственной службы при Главе Донецкой Народной Республики», г. Донецк
State educational establishment of higher professional education «Donetsk academy of management and public administration under the Head of Donetsk People's Republic», Donetsk
nastyacot1990@mail.ru