

информационных систем требует больших затрат, что может стать неприемлемым для малых и средних спортивных организаций.

Однако, несмотря на эти проблемы, перспективы использования информационных систем в физической культуре и спорте являются очень многообещающими. Информационные системы могут помочь улучшить результаты спортсменов, повысить эффективность тренировок, оптимизировать управление спортивными организациями, а также создать новые возможности для анализа и прогнозирования результатов соревнований.

Кроме того, применение информационных систем позволяет улучшить маркетинговые стратегии команд и клубов, например, путем использования персонализированных рекламных кампаний и акций для привлечения болельщиков на игры.

В целом, использование информационных систем в физической культуре и спорте имеет свои проблемы и ограничения, однако, современные технологии позволяют решать многие задачи более эффективно и точно. Поэтому можно предположить, что в будущем информационные системы будут играть еще более значимую роль в развитии спорта и физической культуры.

На основе изученной литературы можно сделать вывод, что информационные системы и технологии играют важную роль в жизни человечества, особенно в области физической культуры и спорта, в подготовке преподавательского состава и обучении учащихся. Это помогает в проведении различных спортивных соревнований не только на местном уровне, но и на мировом. Информационные системы и технологии в физической культуре и спорте создали различные научные организации, улучшили образовательный процесс. Однако, необходимо учитывать проблемы, с которыми сталкиваются при использовании информационных систем, и развивать новые технологии, чтобы повысить эффективность и качество использования информационных систем в физической культуре и спорте.

Библиографический список:

1. *Кривецкий, И. Ю.* Возможности применения технологии нейро-нечетких сетей в некоторых видах спорта Информатика и системы управления / И. Ю. Кривецкий, Г.И. Попов// 2013. С. 19-21. Текст: непосредственный.
2. *Савельева, О. В.* Анализ информационных технологий в области физической культуры и спорта / О. В. Савельева// Концепт. 2015. С. 15-17. Текст: непосредственный.

УДК 796.011

Сабуров И.И.

Saburov I.I.

*Уральский государственный университет путей сообщения,
г. Екатеринбург*

The Ural State University of Railway Transport,

Yekaterinburg, Russia

saburov.ilya1@yandex.ru

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация. Исследования состояния здоровья студенческой молодежи характеризуют низкий уровень здоровья, рост заболеваемости, ведение нездорового образа жизни в период обучения в вузе. Основной причиной является модель поведения, связанная с образом и стилем жизни. Большое значение приобретают такие факторы как уровень здоровья, двигательная активность, рацион питания, вредные привычки, занятия спортом и др. составляющих здоровый образ жизни.

Ключевые слова: вуз, здоровье, ценностное отношение, здоровый образ жизни.

ANALYSIS OF STUDENTS' ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE

Annotation. Studies of the health status of student youth characterize a low level of health, an increase in morbidity, and an unhealthy lifestyle during their studies at a university. The main reason is the behavior model associated with the way and style of life. Of great importance are such factors as the level of health, physical activity, diet, bad habits, sports, and other components of a healthy lifestyle. *Keywords:* university, health, value attitude, healthy lifestyle.

Актуальность. Сегодня вопрос о здоровье и здоровом образе жизни (ЗОЖ) становится более актуальным. Исследования последних лет показывают, что низкий уровень физической образованности во многом определяет пассивное отношение молодежи к организации здорового стиля жизни. Для приобщения молодых людей к ЗОЖ наиболее эффективными могут быть средства физического воспитания и спорта.

Сочетание здорового питания, рационального планирования труда и отдыха, активные занятия физкультурой и спортом способствует сохранению здоровья, воспитанию нравственности, развитию двигательных способностей у студентов, что положительно может отразиться на профессиональном здоровье будущего специалиста.

Цель нашего исследования – выявить отношение студентов к ЗОЖ.

Организация, порядок исследования и методы, применяемые в работе, определили задачи исследования.

1. Проанализировать состояние проблемы здоровья и ЗОЖ среди студенческой молодежи. Выявить факторы, влияющие на здоровье и ЗОЖ.

2. Провести анкетирование среди студентов по отношению их к ЗОЖ.

3. Сделать анализ и выводы проведенного исследования. На основе анализа результатов анкетирования предложить рекомендации по ЗОЖ.

Решение задач, поставленных в работе, осуществлялось следующими методами:

– метод теоретического анализа: анализ литературных источников по изучаемой проблеме.

– методы педагогического исследования: анкетирование, анализ результатов, обобщение.

Анкетирование использовалось в педагогическом эксперименте для изучения отношения студентов к физической культуре и спорту, значения оздоровительных мероприятий в режиме дня студента, отношение к режиму дня, ко сну и т.д.

Исследование проводилось в три этапа.

Первый этап: поисково-теоретический – выявлена проблема, обоснована и выбрана тема исследования, проведен анализ научно-методической литературы по проблеме исследования. Определены методы исследования. На данном этапе необходимо было отобрать методы для оценки отношения студентов к ЗОЖ. Изучить и отобрать методические рекомендации к ведению ЗОЖ.

Второй этап: поисково-экспериментальный – продолжение теоретического анализа проблемы, проведение анкетного опроса. Целью второго этапа исследования явилось выявление изучения бюджета времени и соблюдение режима дня, отношению к здоровому образу жизни в период обучения в вузе. Определены методические рекомендации к ведению ЗОЖ.

Третий этап: обобщающий – обработка полученных данных; анализ, систематизация, обобщение результатов исследования.

База исследования. В педагогическом исследовании приняли участие студенты (n=96) УрГУПС.

Идея работы заключается в выявлении причин несоблюдения принципов ЗОЖ студентами в период обучения в вузе, заключающихся в плохой организации режима рабочего дня, в несбалансированном питании, отсутствии оздоровительных мероприятий, малой двигательной активности, неполноценном сне, отсутствии валеологических знаний. На основании

выявленных факторов ведения нездорового образа жизни и особенностей студенческого возраста предложить рекомендации по составлению программы по ЗОЖ.

Результаты исследования. Проведение исследований состояния здоровья молодежи свидетельствует о крайне низком уровне их здоровья, что подтверждают данные по Российской Федерации, где лишь 10% молодых людей имеют уровень физического состояния здоровья близкий к норме, а около 40% страдают различными хроническими заболеваниями.

Среди молодежного контингента в наиболее сложной ситуации находится студенческая молодежь, в частности первокурсники, по оценкам специалистов до 70% абитуриентов, поступающих в вузы, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, а за период их обучения число лиц с хроническими заболеваниями возрастает [2, 3].

По данным ВОЗ здоровье человека на 50% зависит от образа его жизни.

С позиций акмеологии «ЗОЖ – это гибкий индивидуальный способ успешной жизнедеятельности в соответствии с изменяющимися уровнями биологического и социального развития человека, на основе приоритета ценностно-смысловой установки на здоровье и в целях социальной адаптации и творческой самореализации личности» [1]. Показателями ЗОЖ являются отсутствие вредных привычек, двигательная активность, рациональное питание, стрессоустойчивость, стремление к духовно-нравственному совершенствованию и реализации творческого потенциала, оздоровительные процедуры, соблюдение правил гигиены и др.

Таким образом, установка на здоровье и ЗОЖ становится ведущим фактором в формировании, укреплении и сохранении здоровья человека, живущего в напряженной информационно-энергетической среде.

Для подтверждения актуальности изучаемой проблемы, для достижения поставленной цели исследования проведено анкетирование, чтобы выявить отношение студентов к ЗОЖ в период обучения в вузе.

Изучение бюджета времени студентов с помощью анкетирования показало, что время на учебные занятия у всех респондентов является наиболее стабильным и составляет 6–8 ч в день. Самоподготовка в среднем занимает 3–5 ч в день, в период сессий 8–10 ч. Большую значимость в бюджете времени студента имеет свободное время. Оно составляет в среднем 1,6 – 2,1 ч в день.

Свободное время студенты распределяют следующим образом: 79% посвящают его общественной работе, просмотру телепередач, общению с друзьями, чтению художественной литературы и т.п., 21% – физкультурно-оздоровительным мероприятиям.

Анализ показал, что у большинства студентов нарушен режим дня. Приступают к самоподготовке в период до 20.00 ч всего 26% студентов, от 20.00 – 22.00 ч – 44%, после 22.00 ч – 30%. Таким образом, более 50% студентов выполняют домашнее задание в поздние часы.

Анализ продолжительности сна указал на то, что у 25% студентов составляет до 6 ч, у 58% от 6–7 ч, нормальная продолжительность сна до 8 ч отмечается лишь у 17%.

Оздоровительные мероприятия в режиме дня являются важным фактором сохранения здоровья. При этом из числа опрошенных время на свежем воздухе проводят от 30 мин до 1 часа – 70 чел., до 2 часов – 26 чел. В выходные дни только 5% студентов используют длительные прогулки, самостоятельные занятия физическими упражнениями, походы и т.д.

Низкая физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и, следовательно, важной проблемой общественного здоровья, особенно это значимо для студенческой молодежи, у которых непрерывно возрастает умственное и нервное перенапряжение.

При анализе отношения студентов к занятиям физкультурой и спортом получены, следующие результаты.

На вопрос «Как часто вы посещаете спортивные залы и бассейны» 75% студентов ответили, что вообще их не посещают, 14% занимаются спортом в специально оборудованных помещениях несколько раз в неделю, 11% используют такую возможность еженедельно.

Основными причинами редкого посещения, а также непосещения залов и бассейнов 59% опрошенных назвали отсутствие свободного времени для занятий спортом. Фактор стоимости занятий спортом в тренажерных залах также играет существенную роль: 27% указали, что именно дорогая стоимость занятий не позволяет им заниматься, а 14% участников заявили, что занятия спортом им не нужны.

На вопрос «Занимаетесь ли вы по утрам зарядкой?» 78% ответили, что не занимаются, 12% – иногда, 10% занимаются каждое утро.

Проанализировав отношение студентов к принципам ЗОЖ можно сделать вывод, что при составлении программы здоровья следует акцентировать внимание на правильное распределение труда и отдыха, чтобы спорт являлся главной составляющей, ведущей к активной, деятельной жизни, опираясь на интересы студентов. Для повышения образованности в вопросах здоровья и ЗОЖ необходимо организовывать проведение лекций, семинаров, конференций по данной теме, обоснование связи здорового образа жизни с достижениями в обыденной жизни необходимо проведение тренингов личностного роста, достижения успеха, игровые методы, основанные на развитии таких качеств, как независимость, самостоятельность принятия решений, дисциплинированность и ответственность. Также главным аспектом программы формирования ЗОЖ является понимание студентами того, что вредные привычки свои и окружающих являются серьезными недостатками, от которых необходимо избавляться.

В заключение необходимо отметить, что важнейшим фактором успешного формирования здорового образа жизни является учет индивидуальных особенностей студентов при составлении программ здоровья, а также повышение ценности здоровья для каждого человека.

В результате изучения поставленной проблемы сделаны следующие *выводы*:

Анализ литературных источников показал, что проблема формирования здорового образа жизни у студентов широко рассматривается в специальной литературе, и по настоящее время остается актуальной.

Анкетный опрос выявил плохую организацию режима рабочего дня студентов, отсутствие оздоровительных мероприятий, малой двигательной активности, неполноценном сне.

На основании анализа отношения студентов к занятиям спортом можно заключить, что спорт для них не является, средством повышения двигательной активности, и поддержания физических кондиций и соответственно здоровья.

Считаем, что пассивное отношение студентов к организации ЗОЖ с использованием различных занятий спортом определяется их низким уровнем физкультурной образованности.

Библиографический список:

1. *Вайнер, Э. Н.* Валеологическое образование как неотъемлемая часть отечественной системы формирования здоровья / Э.Н. Вайнер, И.А.Растворцева Текст: непосредственный // Валеология. 2004. № 2. С. 58–59.

2. *Марчук, С.А.* Анализ заболеваемости студентов и ее профилактика / С.А. Марчук, Г.И. Хазимарданова Текст: электронный // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ответственный редактор Л.Г. Пашенко. 2018. С. 342–345.

3. *Марчук, С.А.* Здоровье и здоровьесбережение студентов в процессе вузовского обучения / С.А. Марчук, В.А. Марчук Текст: электронный // В сборнике: Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. Материалы III Международной научно-практической конференции. 2014. – С. 51–57.