

3. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий. В 2-х т. Т. 1. – М.: Народное образование, 2005.
4. Узорова О. В., Нефедова Е. А. Пальчиковая гимнастика. М.: АСТ: Астрель, 2007.

Дубинкина Ю.А., Боярская Л.А.
Уральский федеральный университет имени
первого Президента России Б.Н. Ельцина
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ВОСПРИЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация. В статье рассматривается различия влияния негативных факторов на здоровье и образ жизни студентов -спортсменов и студентов основной группы здоровья по результатам анкетирования.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт.

В современном мире все чаще студенческая молодежь подвергается негативным воздействиям факторов внешней среды: повышенные умственные нагрузки, загрязнение окружающей среды, стрессы, нерациональный режим труда и отдыха [1]. Кроме этого, многие студенты приобретают пагубные привычки под давлением социума еще обучаясь в школе. Пристрастие к вредным привычкам усиливается с ослаблением родительского контроля в студенческой жизни. Наличие такого аспекта в образе жизни современных студентов отрицательно сказывается на их здоровье. Также на здоровье отрицательно влияет гиподинамия. Согласно рекомендациям ВОЗ для поддержания здоровья двигательная активность только умеренной мощности должна составлять не менее 150 минут в неделю, силовые нагрузки - не менее 45 минут [3].

В научных исследованиях Н.П. Абаскаловой у 80-85% студентов вузов отмечается нарушение здоровья разной степени [2]. Безусловно, в процессе учебы в вузе состояние здоровья студентов ухудшается, а число хронически больных из года в год возрастает.

Исходя из данных проанализированных нами источников, можно сделать вывод, что исследование здорового образа жизни студентов можно считать действительно актуальным.

Цель исследования – проанализировать отношение к ЗОЖ студентов-спортсменов и студентов основной группы здоровья, обучающихся в Уральском федеральном университете.

В опросе «Отношение к здоровому образу жизни» участвовало 59 студентов Уральского Федерального университета им. Б.Н. Ельцина (31 студент основной группы здоровья и 28 студентов-спортсменов 2-4 курса бакалавриата).

Анализ результатов анкетирования показал, что большая часть студентов-спортсменов и студентов основной группы считает, что здоровый образ жизни – это жизнь с разумными ограничениями, не мешающая реализации целей и желаний (89,3 % и 87,1 %). Единицы считают, что ЗОЖ – это жесткий рациональный режим. Также малое количество студентов считают, что ЗОЖ – это жизнь без ограничений.

В процессе исследования нам было интересно узнать разницу в самооценке состояния здоровья студентов в зависимости от занятий спортом. Анализ анкетирования показал, что 25% студентов – спортсменов и 58,4 % студентов основной группы отметили, что они имеют хорошее здоровье с незначительными отклонениями. Удовлетворительным считают свое здоровье 39,3% студентов-спортсменов и 22,6% студентов основной группы. 17,9 % спортсменов и 12,9 % студентов основной группы считают, что обладают отличным здоровьем. Как «неудовлетворительное» состояние своего здоровья оценили лишь 7,1% студентов – спортсменов и 3,2% студентов основной группы. Вместе с тем, имеют существенные проблемы со здоровьем 6,5% студентов основной группы и 10,7% спортсменов. Тот факт, что студенты-спортсмены имеют более низкую самооценку здоровья объясняется наличием у них последствий травм, а также влиянием стрессовых факторов, связанных с участием в соревнованиях.

Анализ результатов анкетирования показал, что 42,9% студентов – спортсменов считают, что часто испытывают стресс. Среди студентов основной группы всего лишь 22,6% отметили, что часто подвержены стрессовым ситуациям. Большой процент частых стрессов у спортсменов обусловлен спецификой спорта и соревновательной деятельностью. Время от времени подвержены стрессам 35,7 % студентов-спортсменов и 67,7% студентов основной группы. Не подвержены частым стрессовым ситуациям 22,6% студентов основной группы и 21,4% спортсменов. Среди причин, вызывающих стресс большинство студентов отметили проблемы с учебой (89,3% спортсменов и 80,6 % студентов основной группы), финансовые трудности (46,4% и 58,1% соответственно), а также одиночество (50% и 32,3%), проблемы в семье (42,9 % и 45,2%).

Анализ ответов на вопрос о влиянии физической культуры на качество жизни показал, что половина студентов-спортсменов и 38,7 % студентов основной группы считают, что физическая культура влияет на

качество жизни в средней степени. 17,9 % студентов-спортсменов и 6,5 % студентов основной группы отметили, что без занятий физической культурой их качество жизни было бы значительно ниже. Единицы уверены, что занятия физической культурой не оказывают никакого влияния на качество жизни.

Результаты исследований показали, что практически около половины студентов занимаются различными видами двигательной активности помимо занятий физической культурой в вузе. Частота внеучебных занятий студентов такова: 2-3 раза в неделю внеучебную двигательную активность осуществляют 53,6% студентов-спортсменов и 47,6 % студентов основной группы. Ежедневно – 30% спортсменов и 17,9% студентов основной группы, 3-4 раза в неделю – 28,6 % студентов-спортсменов и 13,3% студентов основной группы. 10% студентов основной группы занимаются различными видами двигательной активности вне учебы всего 2-3 раза в месяц. Студенты предпочитают бег, плавание, пешие прогулки, езду на велосипедах, танцы, занятия фитнесом.

Известно, что на формирование ЗОЖ студентов влияет наличие вредных привычек. Так, проанализировав данные, мы выявили, что 54,8% студентов-спортсменов и 64% студентов основной группы редко употребляют алкоголь, остальная часть студентов ответили, что не употребляет алкогольные напитки совсем. 75% студентов-спортсменов и 77,4 % студентов основной группы ответили, что не курят. Курили, но бросили 14,3% студентов основной группы и 10% студентов-спортсменов. Курят единицы среди опрошенных. Вместе с тем, часть респондентов отметили, что курят кальян и электронные сигареты. Среди причин, которые могут побудить студентов полностью отказаться от вредных привычек были указаны: собственное желание, риск смерти, рекомендации врачей, болезнь, создан

Проведенное анкетирование включало также вопросы, оценивающие деятельность УрФУ по обеспечению здорового образа жизни студенческой молодежи. Проанализировав ответы, мы выяснили, что 51,6% студентов основной группы и 60,7% студентов-спортсменов дали «удовлетворительную» оценку. 35,7% спортсменов и 48,8 % студентов основной группы считают, что обеспечение ЗОЖ в УрФУ находится на хорошем уровне. Небольшая часть студентов отметили, что университет не обеспечивает реализацию ЗОЖ в полной мере. Надо отметить, что спортсмены в целом оценили деятельность УрФУ в данном направлении более низко, чем студенты основной группы. Такие результаты обусловлены большей осведомленностью спортсменов о ЗОЖ и более высокими требованиями к материально-техническому обеспечению тренировочного процесса. Среди предложений по обеспечению ЗОЖ многие студенты указали на повышение качества

питания в столовых, больше спортивно-массовых мероприятий, внедрение новых видов двигательной активности. Студенты-спортсмены указали на необходимость постоянно совершенствовать материально-техническую базу для тренировочных занятий.

На основании проведенного исследования можно сделать вывод, что студенты-спортсмены и студенты основной группой здоровья имеют примерно одинаковую осведомленность о значении здорового образа жизни и считают, что ЗОЖ - это жизнь с разумными ограничениями. У спортсменов выявлена более низкая самооценка здоровья, что обусловлено травмоопасной спецификой спорта и факторами стресса, сопутствующими спортивной деятельности и влияющими на здоровье спортсменов. Частота погружения в стрессовые ситуации у студентов-спортсменов несколько выше (из-за соревновательной специфики спорта), чем у студентов основной группы. Почти половина студентов отметили, что вне учебной деятельности в вузе занимаются различными активными видами двигательной деятельности. Респонденты отметили, что они редко употребляют алкогольные напитки, и большинство не имеет пагубного пристрастия к курению. Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что тенденция на здоровый образ жизни формируется не только среди студентов-спортсменов, но и среди студентов, не занимающихся спортом.

Библиографический список

1. Дёмкина Е. П. Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного? [Электронный ресурс] / Демкина Е. П. // Высшее образование в России. - 2016. - №5. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-kak-ne-upustit-glavnogo> (дата обращения: 08.10.2019).
2. Елькова Л. С. Гендерные особенности в отношении к здоровому образу жизни студентов вуза [Электронный ресурс] / Елькова Л. С. / Актуальные задачи педагогики: материалы Междунар. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2011. - С. 207-209. - Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/20/1394/> (дата обращения: 11.10.2019)
3. Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization. - 2010. - 60 p.

Дубинкина Ю.А., Боярская Л.А.
Уральский федеральный университет имени
первого Президента России Б.Н. Ельцина
г. Екатеринбург, Россия

САМОАНАЛИЗ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ УРФУ