

ID: 2023-04-4343-A-19689

Краткое сообщение

Черняева Т.А.

Исследование здорового образа жизни студентов

ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра физвоспитания

Научный руководитель: Аляев Д.Ю.

Резюме

Проблема здорового образа жизни у студентов весьма актуальна в настоящее время. Целью настоящей работы является выявление уровня знаний о ЗОЖ у студентов и анализ соблюдения ЗОЖа студентами. В ходе исследования был проведен опрос студентов СГМУ. Анализ данных опроса показал, что большинство из них не соблюдают основы «Здорового образа жизни».

Ключевые слова: здоровый образ жизни

*Умеренно и своевременно
занимающийся физическими
упражнениями человек,
не нуждается ни в каком лечении,
направленном на устранение болезни*

Авиценна

Введение

На сегодняшний день актуальность выбранной темы здоровый образ жизни состоит в том чтобы привить навыки здорового образа жизни для того чтобы снизить процент заболеваемости у школьников, так как поднятой проблемой вызвана потребность психологов, педагогов, родителей в совершенствующихся методах психолого-педагогического воздействия на здоровый образ жизни в формировании студента.

Отсюда вытекает проблема здорового образа жизни у студентов. Это послужило основанием для выбора темы исследования и его проведения.

Цель исследования: выявление уровня знаний о ЗОЖ у студентов и анализ соблюдения ЗОЖа студентами.

Задачи:

1. Раскрыть основные понятия о здоровье и здорового образа жизни;
2. Провести исследование на знание о здоровом образе жизни у студентов;
3. Проанализировать полученные при опросе данные;
4. Выявить и проанализировать проблемы в формировании здорового образа жизни;
5. Сделать вывод об осведомлённости студентов ведения здорового образа жизни.

Материал и методы

В ходе исследования был проведен опрос студентов СГМУ, а также выполнялся анализ литературы.

Результаты

Здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие - либо болезненные изменения.

Основным признаком здоровья является высокая приспособляемость организма к изменяющимся условиям внешней среды. Здоровый организм способен переносить огромные психические и физические нагрузки, значительные колебания факторов внешней среды и вывести его из равновесия очень трудно. У физически тренированных людей компенсаторные (защитно-приспособительные) реакции развиты особенно хорошо. Однако компенсаторные возможности организма не беспредельны, рано или поздно они могут истощиться, и тогда возникает болезнь.

Здоровье, если оно дано нам изначально, нужно еще уметь сохранить. Но здоровый человек не всегда достаточно внимательно относится к своему здоровью или к здоровью других, считая, что здоровье дано навечно. Нередко о здоровье вспоминают только тогда, когда оно утеряно, и трудно его восстановить. А восстановить здоровье можно только путём ведения здорового образа жизни.

По мнению многих людей, понятие «Здоровый образ жизни» - это не пить, не курить, заниматься физкультурой, и ничего в этом удивительного нет, так как у людей это закладывается с детства в подсознании. Но уже в подростковом возрасте, мы узнаем, что это не все составляющие данного понятия.

В рассмотрении здорового образа жизни существует несколько направлений. В философско-социологическом направлении, здоровый образ жизни рассматривают, как составную часть жизни общества в целом.

Представители психолого-педагогического направления рассматривают здоровый образ жизни, с точки зрения сознания и психологии человека.

Существуют и другие направления, где здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека, которая обеспечивает душевное, духовное и социальное благополучие в реальной жизни.

Если собрать воедино все точки зрения, то вот что получается: здоровый образ жизни – образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний (НИЗ) путём контроля над поведенческими факторами риска.

Иными словами, здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).

Понимание значения «Здорового образа жизни» студентами представлено на рисунке 1.

А что же на самом деле лежит в основе здорового образа жизни? Выявлено несколько ключевых положений:

1. умеренное и сбалансированное питание
2. достаточная двигательная активность
3. закаливание организма
4. отказ от вредных привычек
5. режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов
6. личная гигиена
7. умение управлять своими эмоциями
8. безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее, предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций.

Многие студенты, считают, что они ведут здоровый образ жизни (Рис. 2).

Но так ли это на самом деле? Для ответа на этот вопрос мы провели необходимый опрос, по данным которого можно дать чёткий ответ.

Самыми распространенными и основными вредными привычками являются курение и алкоголь, об их пагубном воздействии на организм подрастающего поколения можно говорить бесконечно. Но большинство людей недооценивают вред, причиняемый данными вредными привычками, а также не представляют своего существования без них.

Неоднократно доказано, что курение и алкоголь неблагоприятно влияет на восприятие учебного материала. Также вредные привычки влияют на организм: преждевременное старение, заболевания дыхательных путей, поражение центральной нервной системы, поражение органов и психологическая зависимость.

Как показывают результаты проведённого исследования (в опросной форме), многие студенты осознают пагубное воздействие алкоголя и сигарет на организм и стараются избегать данных вредных привычек (Рис. 3, 4, 5).

Важнейшим элементом здорового образа жизни является правильный режим отдыха. Каждый человек индивидуален, поэтому и режим дня должен быть индивидуален, учитывая состояние здоровья, уровень работоспособности, интересов и склонностей. Режим способствует формированию организации, навыкам и привычек.

Из проведённого опроса можно сделать вывод, что студенты не соблюдают положенный режим сна (Рис. 6).

Занятия физическими упражнениями составляют основу оптимального двигательного режима. В нашей стране остро стоит проблема – спорта, из-за того что студенты загружены физически и психологически.

Это доказывает отказ от занятия спортом в свободное время. К тому же, отдыхать студенты предпочитают сидя за телевизором или компьютером, что является сидячим образом жизни и оказывает негативное влияние на здоровье человека (Рис. 7).



Рисунок 1. Ответы студентов на вопрос: «Что для вас здоровый образ жизни?»

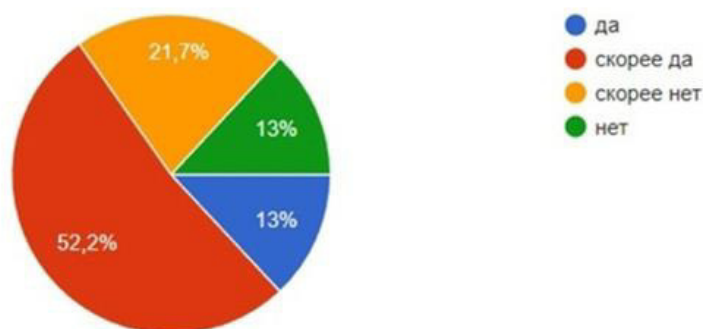


Рисунок 2. Ответы студентов на вопрос: «Ведете ли вы здоровый образ жизни?»



Рисунок 3. Курение

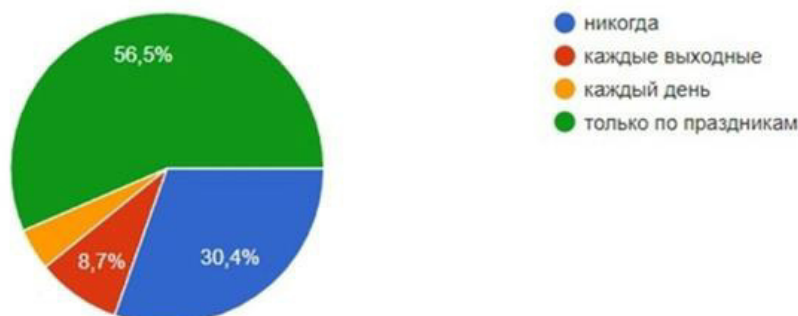


Рисунок 4. Употребление спиртных напитков студентами

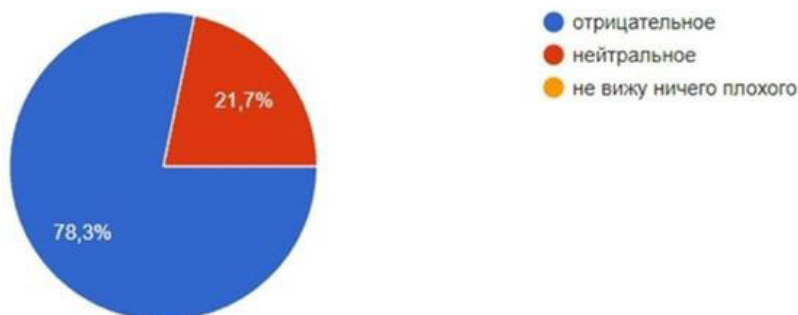


Рисунок 5. Отношение студентов к наркотикам

Большинство людей недооценивает значение утренней зарядки и последний раз слышало о ней в каком-нибудь советском фильме, а делали, наверное, ещё будучи ребенком в детском лагере. Не стоит пренебрегать ей – она не только помогает проснуться, но и выполняет ещё несколько важных функций:

- увеличивает кровоток и лимфоток;
- повышает тонус;
- снимает вялость после долгого сна;
- ускоряет внутриклеточный метаболизм;
- активизирует работу мозга, это положительно влияет на мыслительные процессы и концентрацию внимания;
- тренирует выносливость;
- тренирует вестибулярный аппарат.

Помимо этого, зарядка благотворно влияет на работу внутренних органов и различных систем в организме человека.

Помимо отказа от занятия спортом, студенты пренебрегают и утренней зарядкой (Рис. 8).

Неправильное питание значительно снижает защитные силы организма и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, в том числе и инфекционного происхождения, так как ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию.

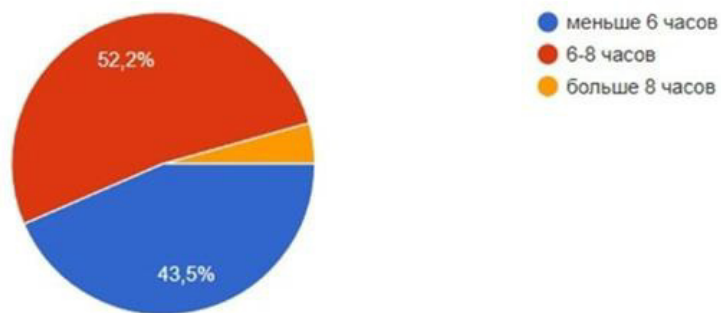


Рисунок 6. Продолжительность сна

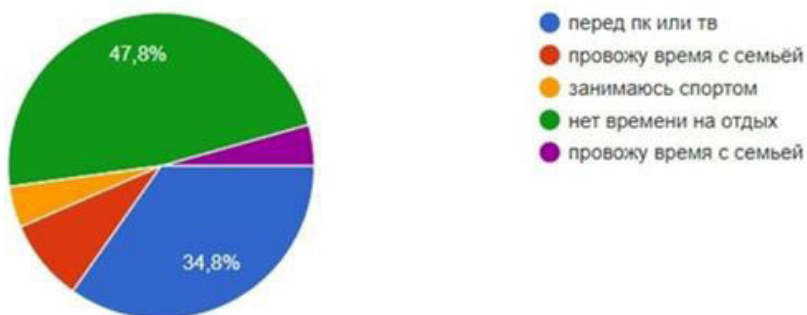


Рисунок 7. Свободное время студентов

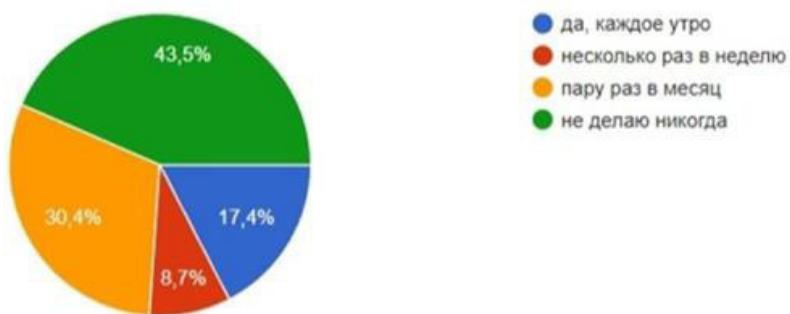


Рисунок 8. «Делаете ли вы зарядку?»

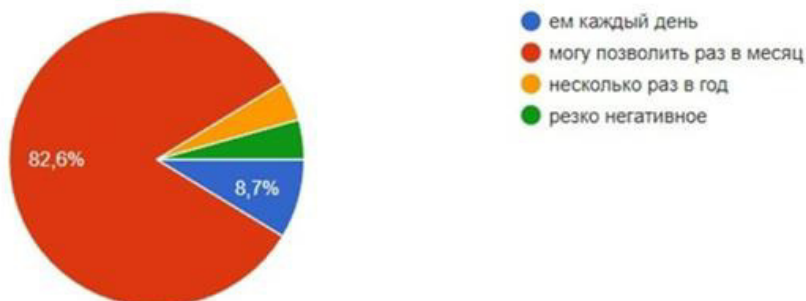


Рисунок 9. Отношение студентов к фастфуду

Если человек употребляет фастфуд несколько раз в месяц, никаких серьезных осложнений после приема такой пищи не произойдет. Но если его употреблять каждый день, то возможно через некоторое время произойдет сбой в работе организма.

На удивление, студенты осознают риск «быстрого перекуса» и не злоупотребляют фастфудом (Рис. 9).

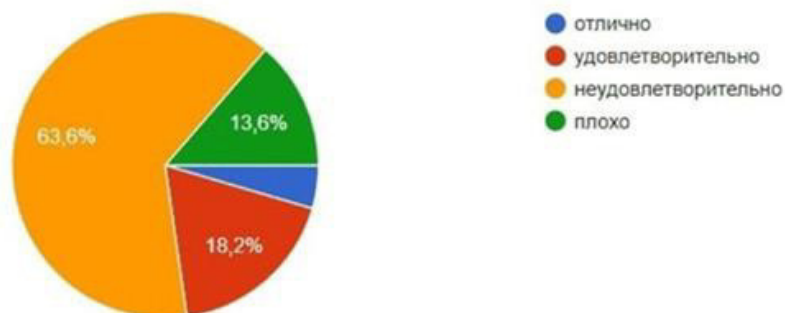


Рисунок 10. Оценка своего самочувствия студентами

Заключение

Здоровье - состояние полного физического, психического и социального благополучия. На здоровье влияют многие факторы, среди которых выделяют: правильное питание, здоровый сон, отказ от вредных привычек, занятие спортом и др. Но это лишь предпосылки: здоровье человека в первую очередь зависит от его образа жизни.

Здоровый образ жизни в своем классическом, законченном варианте включает следующие элементы: правильная организация труда и отдыха, правильная организация сна с учетом индивидуальных потребностей, рациональная организация питания, регулярные физические упражнения, регулярный массаж и закаливание организма, отсутствие вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании).

Анализ данных опроса показал, что, несмотря на то, что большинство студентов считают, что они ведут здоровый образ жизни, на самом деле они далеки от правильного образа жизни, т.к. они не соблюдают основы «Здорового образа жизни». Об этом же говорит нам результаты ответа на вопрос о самочувствии (Рис. 10).

Литература

1. Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни – М., 2002
2. Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – М., 1982.
3. Здоровье, развитие, личность / под. Ред. Ф.Г. Мурзакаева. – Уфа, 1987 Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб., 1993.
4. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2003.
5. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. – М., 2002..
6. Иванюшкин А.Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека. // Валеология . – 1982
7. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: - Гардарики.