ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

**Исакова Екатерина Павловна,** студент II курса факультета психологии МГОУ e-mail: [lena7sh@gmail.com,](mailto:lena7sh@gmail.com) [k.isako](mailto:k.isakova.17@mail.ru)[va.17@mail.ru](mailto:va.17@mail.ru)

*Научный руководитель – Якушин Сергей Александрович, старший преподаватель кафедры физического воспитания МГОУ*

***Актуальность.*** Здоровый образ жизни (ЗОЖ) в последние годы стал актуальной темой для обсуждения, раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, а сегодня мы можем услышать и увидеть призывы к здоровому образу жизни практически везде: как на телевидении, так на радио и в газетах. В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние социально-психологических факторов на отношение молодежи к здоровому образу жизни.

Этой проблеме уделяют внимание на всех уровнях: от жизненных принципов каждого человека, до политики государства, направленной на увлечение нации в спорт. Основными проблемами у современной молодежи являются признаки нездоровой жизни: пристрастие к курению, алкоголю и наркотикам, зависимость от компьютера, малоподвижный образ жизни. Со всем этим ведется активная борьба. Государство стало уделять внимание всевозможным спортивным мероприятиям.

Здоровый образ жизни – образ жизни, при котором человек соблюдает все правила, необходимые для сохранения и улучшения здоровья

Отношение к здоровому образу жизни – восприятие человеком правил, необходимых для сохранения и улучшения здоровья

Барьеры в ведении здорового образа жизни – совокупность факторов, создающая преграды в ведении здорового образа жизни

В данном исследовании мы узнаем отношение сегодняшней молодежи к здоровому образу жизни. И попробуем выявить факторы, которые оказывают влияние на образ жизни современной молодежи. Потому, что ведение нездорового образа жизни наносит непоправимый урон здоровью, который если не проявляется сразу, то обязательно откликнется в дальнейшем.

По этим причинам данное социологическое исследование на сегодняшний день является особенно актуальным.

***Цель исследования.*** Исследовать отношение и готовность вести ЗОЖ современными студентами.

# Задачи исследования

* Провести социологический опрос на данную тему;
* Проанализировать полученные результаты

***Объектом исследования*** являются студенты 2 курса факультета психологии МГОУ.

***Методы исследования.*** Научный метод - система категорий, ценностей, регулятивных принципов, методов обоснования, образцов и т. д., которыми руководствуется в своей деятельности научное сообщество.

Основным методом исследования в данной работе выбран социологический опрос, а именно анкетирование.

Социальный опрос представляет собой опрос различных групп людей, имеющих разный социальный и общественный уровень. К нему относятся люди разных возрастных категорий и профессий. В зависимости от предполагаемого исследования отбирается группа людей. Каждому человеку задают определённый вопрос, на который он должен предоставить ответ исходя из личного опыта или мнения. Ответ должен быть развёрнутым и включать как негативную, так и положительную информацию. Анкетирование – это исследование, включающее перечень вопросов, касающихся событий, фактов или мнений, чувств и предпочтений опрашиваемого относительно чего-либо. Собственно говоря, это форма опроса, существующая в виде готового перечня вопросов, на которые отвечает информант или респондент (эти понятия тождественны) в письменном виде. В классическом варианте опросник оформляется в виде

бланка, распечатывается и раздается респондентам.

При заполнении анкеты необходимо строго соблюдать последовательность. Такое условие обусловлено с психологической точки зрения, соблюдение последовательности позволяет получить точную и правдивую информацию.

***Организация исследования.*** Исследование проводилось со студентами 2 курса. В нём приняли участие 53 человека.

Опрос содержал следующие вопросы и утверждения на выбор:

1. Я отношусь к ЗОЖ

* поддерживаю
* негативно
* нейтрально

1. Я могу утверждать, что

* соблюдаю ЗОЖ
* частично соблюдаю ЗОЖ
* не соблюдаю ЗОЖ

1. Есть ли у вас привычки, вредящие здоровью?

* да
* нет

1. Сколько вы в среднем спите?

* 9-10 часов в день
* 7-8 часов
* 6 часов и менее

1. Завтракаете ли вы с утра (до учёбы)?

* полноценно завтракаю с утра
* не завтракаю
* употребляю небольшое количество пищи.

1. Много ли гуляете?

* 3-4 раза в неделю
* 3-4 раза в месяц
* менее 2 раз в месяц

1. Часто ли вы задумываетесь о правильности своего образа жизни?

* часто
* редко
* не думаю

1. Способствует ли здоровый образ жизни успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа и т.д.)?

* ЗОЖ способствует успеху
* не согласен с этим
* затрудняюсь ответить

что:

В результате опроса среди студентов 2 курса (2019 год) выяснилось,

* 48% поддерживают ЗОЖ;
* 25% студентов негативно относятся к ЗОЖ;
* 27% опрошенных студентов нейтрально относятся к здоровому образу

жизни.

На вопрос: смогу ли я утверждать, что соблюдаю ЗОЖ:

* + 43% ответили да;
  + 31% - частично соблюдаю;
  + 26% - не соблюдают ЗОЖ.

Есть ли у Вас вредные привычки:

* + 40% ответили да;
  + 60% указали на то, что у них нет привычек, вредящих здоровью. На вопрос, сколько времени уделяете сну:
  + 10% ответили, что спят 9-10 часов в день, 35% - 7-8 часов, 45% - 6

часов и менее

На вопрос «Завтракаете ли вы с утра?»

* + 40% ответили - да;
  + 6% - не завтракаю;
  + 54% - выбрали вариант ответа «немного»

На вопрос: «Много ли вы гуляете?»

* + 90% опрошенных ответили, что 3-4 раза в неделю;
  + 10% 3-4 раза в месяц.

На вопрос: «Задумываетесь о правильности своего образа жизни?»:

* + 50% ответили «да»;
  + 30% редко;
  + 20% вообще об этом не думают.

На вопрос: «Способствует ли здоровый образ жизни успеху в других сферах человеческой деятельности?»

* + 58% ответили «да»;
  + 36% не согласны этим;
  + 6% затруднились ответить на этот вопрос.

Формирование здорового образа жизни зависит только от нас самих, наших предпочтений, убеждений, мировоззрений. Показатели нашего исследования позволяют сделать вывод, что нужно прививать молодёжи основы правильного питания, занятий физической культурой и спортом.

Занятия физической культурой – одна из основных составляющих здорового образа жизни.

# Литература

1. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. Путь к здоровью. М.: "Знание", 1990. 160 c.
2. Здоровье, развитие, личность / под. Ред. Ф.Г. Мурзакаева. - Уфа, 1987. -

280 с.

1. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. - М., 2002. - 340 с.