

Токарев Е.Г.

Михалёв А.А.

mixalev_realty@mail.ru

**Белгородский университет кооперации, экономики и права
Россия, Белгород**

DOI: 10.24153/2079-5912-2020-11-3-45-49

ОТНОШЕНИЕ БЕЛГОРОДСКИХ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И СПОРТУ

Аннотация: В последние года в России в целом и в Белгородской области в частности здоровый образ жизни (далее - ЗОЖ) набирает все большую популярность, а отношение к нему молодежи меняется в зависимости от многих факторов – окружения, материального достатка, здоровья и возможностей. Также большое влияние оказывает и популяризация спорта, проводимая в стране и в региональных учебных заведениях. Отношение студентов белгородских вузов и ссузов к ЗОЖ и спорту становится все серьезнее: это можно заметить по увеличивающейся статистике молодых людей, посещающих спортивные секции. В социальных сетях также растет количество групп и социальных реклам, посвященных ЗОЖ, правильному питанию и спорту. Пропаганда данного направления началась сравнительно недавно, но на сегодняшний день приобрела широкие масштабы среди белгородцев. Помимо этого, на улицах города часто встречаются молодые люди за пробежкой, либо занимающиеся на открытом воздухе на спортивных площадках открытого доступа. Ввиду продления пандемии в мае 2020 года подобные физкультурные занятия на свежем воздухе приобрели массовость и ажиотаж. Все вышеперечисленное говорит о том, что отношение молодежи к сохранению здоровья, физической активности и духовному умиротворению находится на достаточно высоком уровне. Сегодняшняя молодежь старается относиться серьезно к теме здоровьесберегающих технологий.

В данной статье автор раскрывает понятие ЗОЖ, исследует критерии приобщения к здоровому образу жизни белгородских студентов, после - анализирует полученные с помощью опроса ответы и представляет их в виде диаграмм.

Ключевые слова: здоровье, спорт, правильное питание, учебное заведение, студент.

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к здоровью и интеллектуальным возможностям молодежи. Будущие специалисты должны иметь высокую профессиональную квалификацию, быть здоровыми, физически выносливыми и иметь высокий уровень работоспособности; Поэтому уровень здоровья студентов является очень важным условием на протяжении всего периода обучения профессиональной деятельности. Важной составляющей подготовки студенческой молодежи к будущей профессиональной деятельности является формирование у нее социальной активности в гармонии с физическим развитием на основе приоритета здоровья, открывает широкие возможности для успешной самореализации. Действенным фактором формирования физической культуры у студенческой молодежи является физическое воспитание, которое призвано удовлетворять потребности человека в знаниях о процессах ее физического развития, физических способностях, совершенствовать двигательные навыки. Именно физическое воспитание в высших учебных заведениях может целенаправленно воздействовать на разум, чувства, волю студента с целью формирования его отношения к самому процессу занятий физическими упражнениями как к социально необходимой деятельности, так и средству самосовершенствования.

В связи с этим мы провели анонимный опрос студентов из белгородских вузов и ссузов.

В опросе приняли участие студенты НИУ «Белгородский государственный университет», Белгородский университет кооперации, экономики и права, ФГБОУ ВО «Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова», ОГАПОУ Белгородский педагогический колледж, Белгородский правоохранительный колледж имени Героя России В. В. Бурцева.

Исследование проводилось с 1 по 15 мая 2020 года.

Всего было проанализировано 220 анкет. По гендерному признаку в анкетировании участвовало 100 девушек и 120 парней.

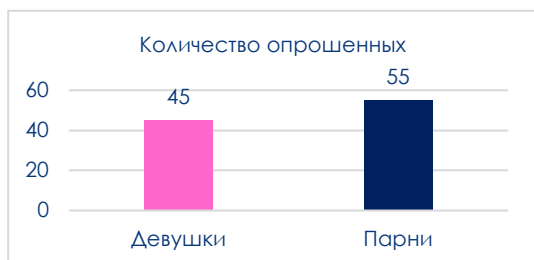


Рисунок - 1. Количество опрошенных по гендерному признаку, %

Также отметим, что из 220 студентов – 60 человек – это учащиеся 1-х курсов. Подобная подборка студентов была выбрана не случайно. Результаты первокурсников принимаются как исходные данные к моменту поступления в вуз, а

к 4 году обучения студенты получают полную информацию об особенностях физического воспитания в вузе и/или ссузе, а также о предстоящей трудовой деятельности по выбранной специальности [1].

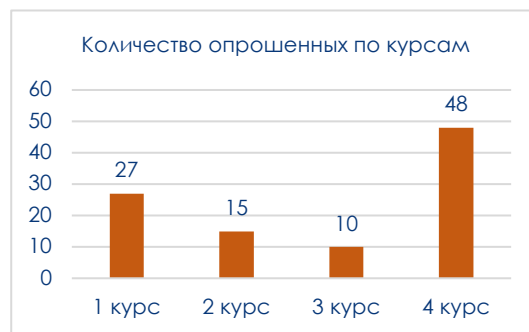


Рисунок - 2. Состав студентов по году обучения, %

При проведении исследования использовались анкеты, включающие в общей сложности 40 вопросов и касающиеся выяснения отношения студентов к занятиям физической культурой, спортивно-педагогическому совершенствованию (СПС), посещениям фитнес-клубов и иных спортивных мероприятий.

Также автор уделит внимание опросу об информированности белгородских учащихся о здоровье, их отношении к формированию собственного здоровья, изучению мотивации к занятиям спортом и определению места физического воспитания в получаемой профессиональной деятельности.

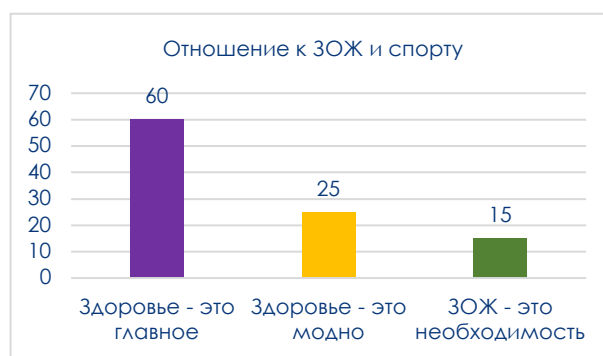


Рисунок - 3. Роль ЗОЖ в современном мире

По мнению 60% респондентов про ЗОЖ стали чаще говорить потому что люди поняли, что здоровье – это главное и его не купишь, однако 25% считают, что это дань моде и поэтому временное явление. Оставшиеся 15% ответили, что занимаются спортом постоянно и ведут здоровый образ жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что популяризация ЗОЖ, большее информирование окружающих помогут увеличить людей, постоянно заботящихся о своем здоровье. Анализ этих ответов по гендерному признаку показал, что отличия между парнями и девушками всё-таки есть. Так среди девушек 77% считают, что ЗОЖ помогает сохранить здоровье, укрепить иммунитет, дольше оставаться молодой, родить здоровых детей, а среди парней эта доля ниже и составляет всего 20%.

Из 220 опрошенных постоянно занимаются спортом 55%, 5% студентов – профессиональные спортсмены, 40% студентов посещают только занятия по физической культуре в учебном заведении и ссылаются на недостаток времени, чтобы ходить в фитнес центры.

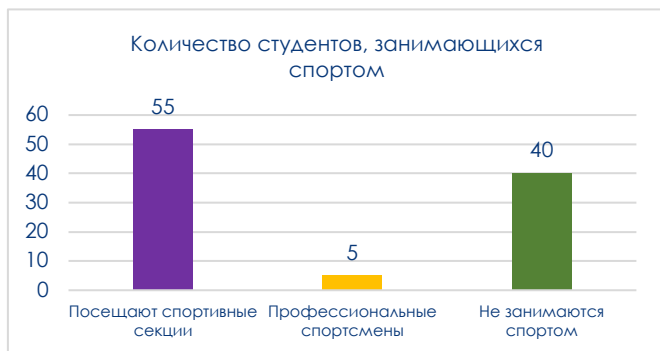


Рисунок - 4. Студенты, состоящие в спортивных секциях

Следует отметить, что почти 70 % опрошенных занимаются в разных секциях, не ограничиваясь одним видом спорта. При этом среди парней больше половины - 59% (130 человек из 220) занимаются двумя видами спорта, среди девушек этот показатель гораздо ниже - 30%. При этом катаются на велосипеде в качестве прогулок с друзьями 45% опрошенных.

Важной составляющей по привлечению студенческой молодежи к ценностям физической культуры в процессе физического воспитания является конкретное определение понимания понятия «ценности физической культуры». Анализ научной литературы и личные исследования позволили определить основные ценности в студенческой молодежи, возможно применять на занятиях по физическому воспитанию.

Таким образом, проведенный нами социологический анализ показал, что среди белгородских студентов преобладает мнение о том, что ЗОЖ это путь к здоровью, и начинать его надо прямо сейчас, а учебное заведение в основном предоставляет все условия для этого, хотя и есть недостатки, которые по мнению опрошенных легко устранить т.к. остальное – это просто желание или нежелание вести здоровый образ жизни. А из пожеланий – организация бесплатных секций внутри учебного заведения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Буцыка, Г.М. Социологическое исследование на тему: Отношение студентов к формированию здорового образа жизни / Г.М. Буцыка. – Подольск: ГБЛУ СПО МО «Подольский колледж», 2013. – 7 с.
2. Березин, И.П. Школа здоровья / И.П. Березин, Ю.В. Дергачев. – Минск: Высшая школа, 2004. – 303 с.
3. Воронова, Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры / Е.А. Воронова. – М.: Феникс, 2015. – 179 с.
4. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб. пособ. для вузов / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилев. – Москва : Академия, 2007 – 256 с.

Tokarev E.G.

Belgorod University of Cooperation, Economics and Law
Russia, Belgorod

Mikhalev A.A.

Belgorod University of Cooperation, Economics and Law
Russia, Belgorod
mixalev_realty@mail.ru

ATTITUDE OF BELGORODIAN STUDENTS TO HEALTHY LIFESTYLE AND SPORTS

In recent years, in Russia as a whole and in the Belgorod region in particular, a healthy lifestyle (hereinafter - HLS) is gaining more and more popularity, and the attitude of young people towards it is changing depending on many factors - environment, material well-being, health and opportunities. The popularization of sports in the country and in regional educational institutions also has a great influence. The attitude of students of Belgorod universities and colleges towards healthy lifestyle and sports is becoming more serious: this can be seen from the increasing statistics of young people attending sports sections. In social networks, the number of groups and social advertisements devoted to healthy lifestyles, proper nutrition and sports is also growing. Propaganda of this direction began relatively recently, but today has become widespread among Belgorod residents. In addition, young people often jog on the streets of the city, or practice outdoors in open access sports grounds. In view of the prolongation of the pandemic in May 2020, such physical education activities in the fresh air gained mass and excitement. All of the above suggests that the attitude of young people to maintaining health, physical activity and spiritual peace is at a fairly high level. Today's youth is trying to take seriously the topic of health-saving technologies. In this article, the author reveals the concept of healthy lifestyles, explores the criteria for inclusion in a healthy lifestyle of Belgorod students, then analyzes the answers received through the survey and presents them in the form of diagrams.

Keywords: health, sport, proper nutrition, educational institution, student.

Literature:

1. Bucyka, G.M. Sociologicheskoe issledovanie na temu: Otnoshenie studentov k formirovaniyu zdorovogo obraza zhizni / G.M. Bucyka. – Podol'sk: GBLU SPO MO «Podol'skij kolledzh», 2013. – 7 s.
2. Berezin, I.P. Shkola zdorov'ya / I.P. Berezin, Yu.V. Dergachev. – Minsk: Vysshaya shkola, 2004. – 303 s.
3. Voronova, E.A. Zdorovyj obraz zhizni v sovremennoj shkole. Programmy, meropriyatiya, igry / E.A. Voronova. – M.: Feniks, 2015. – 179 c.
4. Nazarova, E. N. Zdorovyj obraz zhizni i ego sostavlyayushhie: ucheb. posob. dlya vuzov / E. N. Nazarova, Yu. D. Zhilov. – Moskva : Akademiya, 2007 – 256 s.