

**АНАЛИЗ СФОРМИРОВАННОСТИ
НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ
ВУЗОВ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Л. Б. Дзержинская

(Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия)

И. В. Прохорова

(Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС,
Волгоград, Россия)

А. Д. Патрина

(Волгоградская государственная академия физической культуры,
Волгоград, Россия)

В. С. Турсунова

(Национальный исследовательский университет «Московский
энергетический институт в г. Волжском (филиал МЭИ в г. Волжский)»,
Волгоград, Россия)

Проблема сохранения здоровья студенческой молодежи является приоритетной в любом цивилизованном обществе. Наиболее простой и доступный путь сохранить и повысить ресурсы своего организма – соблюдать здоровый образ жизни. В статье представлены результаты изучения сформированности навыков здорового образа жизни студентов вузов Волгоградской области.

Здоровье – одно из важнейших жизненных ценностей для любого человека. Только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен поддерживать необходимый уровень физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В настоящее время наиболее доступным и эффективным путем сохранения и укрепления здоровья является соблюдение здорового образа жизни. Особенно его актуальность велика в период обучения в высшем учебном заведении, т.к. именно в этот период студент не только учится, но и зачастую вынужден подрабатывать.

Научных работ, посвященных изучению сформированности навыков здорового образа жизни у студентов, достаточно [1,2,3]. Однако в отечественной литературе отсутствует сравнительный анализ изучаемых показателей обучающихся вузов различной направленности. Данный факт подчеркивает актуальность нашего исследования.

Цель исследования: изучить сформированность навыков здорового образа жизни студентов вузов Волгоградской области.

Для достижения поставленной цели нами использовался метод анкетирования. Разработанная нами анкета содержала 16 вопросов, которые условно можно было разделить на 2 блока:

1. Вопросы, касающиеся знаний теоретических основ и компонентов здорового образа жизни, а также их соблюдение.

2. Вопросы, относящиеся к теме «Ваше здоровье» и практических действий студентов по его укреплению.

Исследование проводилось в период 2020/2021 учебного года на базе ФГБОУ ВО «ВГАФК», ФГБОУ ВО Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС (ВИУ – филиал РАНХиГС), АНО ВО Московский гуманитарно-экономический университет (Волгоградский филиал) (Волгоградский филиал МГЭУ), ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Московского энергетического институт» в г. Волжском (филиал МЭИ в г. Волжский). В анкетировании приняло участие 222 студента очной формы обучения.

Анализ результатов первой части анкеты свидетельствует о том, что студенты вузов Волгоградской области не знают определение здорового образа жизни. В их представлении понятие здоровый образ жизни – это простое перечисление его компонентов, причем с учетом личных приоритетов.

Так, студенты ВГАФК, ВИУ – филиала РАНХиГС и Волгоградского филиала МГЭУ отметили три приоритетных компонента: двигательная активность, рациональное питание и полноценный сон, причем их значимость идет по убывающей. Студенты филиала Московского энергетического института выделили четыре компонента ЗОЖ, имеющие равное значение: двигательная активность, рациональное питание, полноценный сон и прогулки на свежем воздухе (табл. 1).

Таблица 1

**Результаты анкетирования студентов вузов Волгоградской области
по разделу «Здоровый образ жизни»**

Вопросы	ВГАФК <i>n</i> = 72	ВИУ <i>n</i> = 47	МГЭУ <i>n</i> = 41	МЭИ <i>n</i> = 62
Какие компоненты составляют ЗОЖ?				
А) Двигательная активность	А) 67%	А) 72%	А) 65%	А) 52%
Б) Рациональное питание	Б) 55%	Б) 59%	Б) 52%	Б) 50%
В) Полноценный сон	В) 48%	В) 32%	В) 43%	В) 50%
Г) Отсутствие вредных привычек	Г) 5%	Г) 24%	Г) 18%	Г) 27%
Д) Прогулки на свежем воздухе	Д) 29%	Д) 2%	Д) 10%	Д) 47%
Е) Соблюдение режима дня	Е) 13%	Е) 10%	Е) 15%	Е) 13%
Вы считаете, регулярная двигательная активность – это важный компонент здорового образа жизни?				
А) да	А) 100%	А) 82%	А) 76%	А) 75%
Б) нет		Б) 18%	Б) 24%	Б) 25%
Соблюдаете ли Вы режим дня?				
А) Да, соблюдаю	А) 62%	А) 40%	А) 35%	А) 38%
Б) Нет, не соблюдаю	Б) 35%	Б) 60%	Б) 65%	Б) 62%
В) Свой вариант	В) 10%			
Вы правильно питаетесь?				
А) да	А) 40%	А) 42%	А) 38%	А) 40%
Б) нет	Б) 40%	Б) 58%	Б) 62%	Б) 47%
В) затрудняюсь ответить	В) 20%			В) 13%
Как часто Вы проводите время на свежем воздухе?				
А) довольно часто	А) 70%	А) 59%	А) 60%	А) 42%
Б) не часто	Б) 30%	Б) 41%	Б) 40%	Б) 58%

Обращает на себя внимание тот факт, что студенты всех вузов, принявших участие в анкетировании, недооценивают значимость соблюдения режима дня (в среднем данный компонент выделило 13% респондентов). Кроме того, только 5% студентов ВГАФК указали, что отказ от вредных привычек – важный компонент ЗОЖ, что объясняется, по нашему мнению, их отсутствием; и в среднем только 6% студентов ВИУ – филиала РАНХиГС и Волгоградского филиала МГЭУ считают важным компонентом прогулки на свежем воздухе, что можно объяснить длительным нахождением на самоизоляции и дистанционным обучением в 2020/2021 учебном году и, как следствие, утратой значимости данного компонента.

Закономерно, по нашему мнению, выглядят результаты ответов респондентов на вопрос «Регулярная двигательная активность – это важный компонент ЗОЖ?». Положительно на данный вопрос ответили 100% обучающихся в ВГАФК и в среднем 78% студентов других вузов, на базе которых проводились исследования.

Вместе с тем, в отличие от студентов других вузов, 62% студентов ВГАФК соблюдают суточный режим, что объясняется регулярной двигательной активностью, необходимостью посещать учебные и тренировочные занятия, восстанавливаться и отдыхать после тренировочных нагрузок.

Аналогичная картина выявлена нами при анализе ответов на вопрос «Как часто Вы проводите время на свежем воздухе?». «Довольно часто» находятся на свежем воздухе 70% респондентов-студентов ВГАФК и только 42% студентов филиала МЭИ в г. Волжский.

Вызывают настороженность ответы студентов на вопрос «Правильно ли Вы питаетесь?». К сожалению, только 40% современных студентов ответили утвердительно. Данный факт объясняется, по-видимому, широким распространением фаст-фуда, его доступностью, быстротой и относительно дешевой ценой.

Результаты 2 блока анкеты позволили нам заключить, что абсолютное большинство студентов всех вузов, принявших участие в анкетировании, понимают важность и значимость сохранения своего здоровья (табл. 2). Однако успешно удается это делать только студентам ВГАФК, среди которых только 11% опрошенных болеют простудными заболеваниями довольно часто. Кроме того, 98% студентов ВГАФК занимаются каким-либо видом двигательной активности, из них 73% – на регулярной основе.

Таблица 2

**Результаты анкетирования студентов 2 курса ВГАФК
по разделу «Ваше здоровье»**

Вопросы	ВГАФК <i>n</i> = 72	ВИУ <i>n</i> = 47	МГЭУ <i>n</i> = 41	МЭИ <i>n</i> = 62
Важно ли заниматься своим здоровьем? А) да, важно Б) нет, не важно В) затрудняюсь ответить	А) 100%	А) 98%	А) 94%	А) 95%
		В) 2%	В) 6%	Б) 2%
				В) 3%
Занимаетесь ли Вы каким-либо видом двигательной активности? А) да Б) нет	А) 98%	А) 48%	А) 51%	А) 38%
	Б) 2%	Б) 52%	Б) 49	Б) 62%

Вопросы	ВГАФК n = 72	ВИУ n = 47	МГЭУ n = 41	МЭИ n = 62
Если «да», то ваша двигательная активность осуществляется: А) регулярно Б) эпизодически	А) 73% Б) 27%	А) 32% Б) 68%	А) 33% Б) 67%	А) 30% Б) 70%
Занимаетесь ли вы закаливанием своего организма? А) да Б) нет	А) 38% Б) 62%	А) 24% Б) 76%	А) 21% Б) 79%	А) 14% Б) 86%
Часто ли Вы болеете простудными заболеваниями? А) часто Б) не часто	А) 11% Б) 89%	А) 27% Б) 73%	А) 29% Б) 71%	А) 32% Б) 68%

Среди студентов ВИУ – филиала РАНХиГС, Волгоградского филиала МГЭУ и филиала МЭИ в г. Волжском значительно больше число часто болеющих (соответственно, 27%, 29% и 32%). При этом занимаются каким-либо видом двигательной активности менее половины опрошенных (соответственно, 48%, 51% и 38%), из них регулярно это делает в среднем только 30%.

Следует отметить, что студенты всех вузов недооценивают важность закаливания организма для сохранения и укрепления собственного здоровья. Менее всего используют закаливающие процедуры студенты МЭИ в г. Волжском (14%), а более всего – студенты ВГАФК (38%). При уменьшении роли закаливания объясняется отсутствием знаний у студентов о средствах, механизмах закаливания, особенностях организации и проведения закаливающих процедур.

Таким образом, результаты анкетирования позволяют заключить, что в большей степени сформированы навыки здорового образа жизни у студентов ВГАФК, которые в 62% случаев соблюдают суточный режим, в 70% случаев довольно часто находятся на свежем воздухе и в 98% случаев регулярно осуществляют двигательную активность. В средней степени навыки ведения ЗОЖ сформированы у студентов гуманитарных вузов, к которым мы отнесли ВИУ – филиал РАНХиГС и Волгоградский филиал МГЭУ. Студенты данных вузов в 60% случаев довольно часто находятся на свежем воздухе, в 50% – занимаются каким-либо видом двигательной активности и в 23% случаев занимаются закаливанием своего организма. Низкую сформированность навыков ЗОЖ продемон-

стрировали студенты технического вуза – филиала МЭИ в г. Волжском. Большинство опрошенных студентов не занимаются никакими видами двигательной активности (62%), не часто проводят время на свежем воздухе (58%) и не уделяют внимание закаливанию своего организма (86%). Возможно, по этой причине в данной группе студентов выявлен самый большой процент часто болеющих простудными заболеваниями (32%).

Список использованной литературы

1. Держинская, Л. Б. Анализ состояния здоровья студентов филиала Московского энергетического института в г. Волжском / Л. Б. Держинская, В. С. Турсунова // Форум. Серия: Актуальные проблемы науки и практики современного общества. – 2020. – № 5. – С. 74–75.
2. Зиновьев, Н. А. Формирование здорового образа жизни у студентов технического вуза в процессе занятий физической культурой: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Н. А. Зиновьев. – СПб, 2018. – 24 с.
3. Прохорова, И. В. Анализ показателей, отражающих отношение студентов-первокурсников Волгоградского института управления филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ к здоровому образу жизни / И. В. Прохорова, Л. Б. Держинская, В. С. Турсунова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 7(185). – С. 321–325.