

## **ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ К ЗДОРОВЬЮ И АКТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**Протасова Ирина Константиновна**

магистрант, ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», РФ, г. Белгород

Активный образ жизни и здоровье неразрывно связаны друг с другом. Низкая физическая активность может привести ко многим серьезным заболеваниям. Поэтому для выявления отношения к здоровью, также необходимо выявить отношение к активному образу жизни.

Автором было проведено исследование на тему «Самосохранительное поведение студенческой молодежи (на примере вузов Белгородской области)» проводилось с 1 апреля по 20 мая 2017 года.

В ходе социологического исследования было проведено анкетирование студентов-бакалавров, обучающихся в Белгородской области. Было опрошено 600 человек из следующих вузов: НИУ «БелГУ», БГТУ им. В.Г. Шухова, СТИ НИТУ «МИСиС», БГАУ имени В.Я. Горина, БГИИК, БУКЭП.

Один из блоков вопросов был направлен на изучение образа жизни респондентов. Рассмотрим результаты, полученные при анкетировании.

Из таблицы, приведенной ниже (см. Таблицу 1) следует, что для того, чтобы вести активный образ жизни респонденты в основном ходят в тренажёрный зал (фитнес-клуб) (24,8%), активно отдыхают на природе (каток, лыжи, футбол и др.) (24,7%) и занимаются спортом (23,2%). Ничего не делает почти пятая часть опрошенных (18,3% респондентов).

**Таблица 1.**

**Распределение ответов на вопрос: «Что Вы делаете для того, чтобы вести активный образ жизни?», %**

<b>Значения</b>	<b>% от ответивших</b>
хожу в тренажёрный зал (фитнес-клуб)	24,8
люблю активный отдых на природе (каток, лыжи, футбол и т. д.)	24,7
занимаюсь спортом	23,2
ничего не делаю	18,3
делаю утреннюю гимнастику	7,3
другое	1,7
Итого ответивших	100,0

На вопрос «Часто ли Вы используете выходные дни для активного отдыха (походов и занятий спортом)?» респонденты ответили следующим образом: относительное большинство (42,2%) только иногда (2-3 раза в полгода) используют выходные для активного отдыха, 33,8% делают это регулярно (как минимум два раза в месяц) и 24% – никогда или очень редко (см. Таблицу 2).

**Таблица 2.**

**Распределение ответов на вопрос: «Часто ли Вы используете выходные дни для активного отдыха (походов и занятий спортом)?», %**

<b>Значения</b>	<b>% от ответивших</b>
регулярно (как минимум два раза в месяц)	33,8
иногда (2-3 раза в полгода)	42,2
никогда или очень редко	24,0
Итого ответивших	100,0

В следующем вопросе респондентам было предложено оценить намерения по оздоровлению своего образа жизни и отметить, что они уже предпринимают, что будут делать обязательно или только в некоторых случаях, и что они делать не будут.

Большая часть опрошенных указала, что они уже делают следующее: обращают внимание на срок годности и состав покупаемых продуктов (76,5%), смотрят на жизнь с оптимизмом (69,8%), не курят (69%), следят за своим весом (59,5%), ограничивают потребление алкоголя (57,2%). Также занимаются физическими упражнениями не менее 3 раз в неделю 48,5% респондентов, правильно питаются – 44,3% опрошенных, избегают вредных условий труда – 39,5%.

Пообещали делать следующее (ответ «буду делать обязательно»): сохранять спокойствие в трудных ситуациях (44,8%), выделять достаточно времени на сон (38,7%), ежегодно выезжать на отдых (38%), регулярно проходить профилактические осмотры (37,3%).

В случае болезни сразу обращаться к врачам, выполнять все их требования респонденты согласились делать только в некоторых случаях (47,2%). В целом, можно сказать, что студенческая молодежь стремится вести более здоровый образ жизни, ограничивать вредные привычки и вести активный образ жизни.

Основными причинами, которые заставляют заниматься своим здоровьем, студенты назвали такие как: «хочу хорошо себя чувствовать, чтобы полнее наслаждаться жизнью» (31,3%) и «хочу долго жить, чтобы вырастить всех своих детей» (15%). Равное количество респондентов выбрали ответы «хорошее здоровье позволяет человеку полнее реализовать себя» и «хочу быть здоровой (ым), чтобы родить здоровых детей» (по 13%). Остальные причины были выбраны в меньшей степени (см. Таблицу 3).

**Таблица 3.**

**Распределение ответов на вопрос: «Что заставляет Вас заниматься своим здоровьем», %**

<b>Значения</b>	<b>% от ответивших</b>
хочу хорошо себя чувствовать, чтобы полнее наслаждаться жизнью	31,3
хочу долго жить, чтобы вырастить всех своих детей	15,0
хорошее здоровье позволяет человеку полнее реализовать себя	13,0
хочу быть здоровой (ым), чтобы родить здоровых детей	13,0
хочу как можно дольше сохранить красоту и привлекательность	8,5
хочу долго жить, помочь воспитать внуков	6,8
больной человек никому не нужен	5,8
не хочу стать обузой для других из-за плохого здоровья	3,0
забота о здоровье вошла в моду, пропагандируется СМИ	1,7
затрудняюсь ответить	1,7
другое	0,2
не могу позволить себе болеть, так как лечение обходится очень дорого	0,0
хорошее здоровье позволяет как можно дольше работать	0,0
Итого ответивших	100,0

Согласно полученным данным, большинство респондентов главными причинами, мешающими вести более здоровый образ жизни, считают отсутствие свободного времени (52,7%), загруженность работой/учебой (51,7%) и собственную лень, неорганизованность (45,8%) (см. Таблицу 4).

## Таблица 4.

**Распределение ответов на вопрос: «Что Вам мешает вести более здоровый образ жизни (не более 3-х вариантов)?», %**

Значения	% от ответивших
отсутствие свободного времени	52,7
загруженность работой / учебой	51,7
собственная лень, неорганизованность	45,8
отсутствие материальных возможностей	35,3
нежелание / неготовность менять свой привычный образ жизни	26,7
отсутствие единомышленников	9,5
отсутствие поддержки со стороны окружающих	8,7
отсутствие необходимой информации по вопросам здорового образа жизни	5,3
возраст	3,3
занятость семьей и детьми	2,7
отсутствие связей / состоятельных друзей и родственников	2,0
не верю, что могу своими силами что-то изменить	1,7
общая обстановка в городе / районе, где я живу	1,0
отсутствие необходимого образования / умений и навыков	1,0
свой ответ	0,2
плохие жилищные условия	0,0
общая обстановка в стране	0,0
Всего	247,5
Итого ответивших	100,0

Чуть менее половины респондентов (45,8%) в случае болезни начинают лечиться сами и обращаются к врачу только, когда нет улучшений. 28,8% опрошенных не обращаются в больницу и лечатся сами, 20,3% – обращаются в муниципальную городскую поликлинику, и всего около 3% обращаются за помощью в платную (негосударственную) больницу (см. Таблицу 5). Никто из респондентов не выбрал ответы «обращаюсь к народным целителям, нетрадиционной медицине» и «ничего не делаю, все пускаю «на самотек»».

## Таблица 5.

**Распределение ответов на вопрос: «Что Вы делаете, когда заболете?», %**

Значения	% от ответивших
начинаю лечиться сам(а), а если улучшений нет – обращаюсь к врачу	45,8
лечусь сам	28,8
обращаюсь в муниципальную городскую поликлинику, больницу	20,3
обращаюсь в платную (негосударственную) поликлинику, больницу	2,8
другое	2,2
обращаюсь к народным целителям, нетрадиционной медицине	0,0
ничего не делаю, все пускаю «на самотек»	0,0
Итого ответивших	100,0

Что касается медицинского обследования по поводу состояния своего здоровья, то большая часть опрошенных (49,5%) последний раз проходила обследование в течение последних трех лет. 37% студенческой молодежи Белгородской области проходили обследование в этом году,

7,2% - 4-5 лет назад, никогда не проходили обследование 2% респондентов (см. Таблицу 6).

## Таблица 6.

**Распределение ответов на вопрос: «Когда Вы последний раз проходили медицинское обследование по поводу состояния своего здоровья?», %**

Значения	% от ответивших
в этом году	37,0
в течение последних трех лет	49,5
4 - 5 лет назад и более	7,2
никогда не проходил	2,0
затрудняюсь ответить	4,3
Итого ответивших	100,0

Относительное большинство респондентов обращаются за медицинской помощью только, когда плохо себя чувствуют в течение нескольких дней (45,2%), 39% опрошенных - когда самочувствие настолько плохое, что откладывать визит уже нельзя. Стараются вообще не обращаться и предпочитают лечиться самостоятельно 10,4% студентов, 3,7% - когда нужен больничный лист для решения личных проблем. И только 1,7% обращаются за помощью при малейшем недомогании.

## Таблица 7.

**Распределение ответов на вопрос: «В каких случаях Вы обращаетесь за медицинской помощью?», %**

Значения	% от ответивших
когда плохо себя чувствую в течение нескольких дней	45,2
когда самочувствие настолько плохое, что откладывать визит уже нельзя	39,0
стараюсь вообще не обращаться, предпочитаю лечиться самостоятельно	10,4
когда нужен больничный лист для решения личных проблем	3,7
при малейшем недомогании	1,7
другое	0,2
не обращался к врачам уже несколько лет	0,0
Итого ответивших	100,0

Результаты социологического исследования показали, что большинство респондентов главными причинами, мешающими вести более здоровый образ жизни, считают отсутствие свободного времени, загруженность работой/учебой и собственную лень, неорганизованность. Большинство студентов очень редко обращаются за медицинской помощью в случае болезни. Чуть менее половины респондентов в случае болезни начинают лечиться сами, и обращаются к врачу только, когда нет улучшений. Больше четверти опрошенных не обращаются в больницу и лечатся сами.

Относительное большинство респондентов обращаются за медицинской помощью только, когда плохо себя чувствуют в течение нескольких дней или когда самочувствие настолько плохое, что откладывать визит уже нельзя.

## Список литературы:

1. Овчинников, С. А. Физическая культура личности как ведущий фактор в системе формирования здорового образа жизни студента. - Н. Новгород, 2006. - 252 с.

2. Паначев, В. Д. Исследование факторов здорового образа жизни студентов // Социологические исследования. - 2004. - № 11.- С. 98-99.
3. Паначев, В. Д. Актуальные проблемы здоровья студентов // Естествознание и гуманизм : сборник научных трудов. - 2008. - Т. 5. - № 1 : Современный мир, природа и человек. - С. 23-39.
4. Пашин, А. А. Формирование ценностного отношения к здоровью в физическом воспитании учащейся молодежи: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. - М., 2012. - 25 с.
5. Шклярчук, В. Я. Здоровье студента важный компонент его профессиональной подготовки // Вестник. - 2002. - № 3. - С. 43-47.