

Д. А. Кондратьева

Научный руководитель

Т. В. Золотухина

*Белорусский торгово-экономический
университет потребительской кооперации
г. Гомель, Республика Беларусь*

ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА ПО ДАННЫМ ОНЛАЙН-ОПРОСА

Один из главных факторов, от которого зависит продолжительность жизни и здоровье человека, является его физическая и двигательная активность или гиподинамия, как ее называют в медицине.

Гиподинамия стоит на четвертом месте среди причин смертности, уступая только гипертонии, курению и сахарному диабету. По данным Всемирной организации здравоохранения, от недостатка физической активности каждый год умирает 3,2 млн человек. В основном речь идет о населении промышленно развитых стран. Как подсчитали ученые, за последние 100 лет люди стали двигаться на 96% меньше.

Целью нашего исследования явилось изучение физической активности среди студентов Белорусского торгово-экономического университета для сохранения их здоровья и популяризации здорового образа жизни.

Чтобы определить, насколько студенческая молодежь заинтересована в здоровом образе жизни, созидательной активности, формированию стремления к саморазвитию и самореализации, трудовой и творческой деятельности был проведен опрос 50 студентов 2-го курса.

Исследование показало, что 55,2% учащихся занимаются 2 раза в неделю, т. е. занятия физической культурой; 22,1% – занимаются выбранными видами спорта; 6,9% студентов занимаются каждый день для сохранения своего здоровья, тогда как оставшиеся 5,8% обучающихся занимаются физической культурой от случая к случаю или не занимаются вообще¹.

На вопрос об ограничении двигательной активностью по состоянию здоровья 25,6% студентов имеют медицинские противопоказания к некоторым видам физической деятельности; у 74,4% противопоказаний нет.

Данная форма занятий устраивает 24,1% опрошенных, так как находят для себя такой объем двигательной активности достаточным; 10% респондентов хотели бы улучшить свой уровень физической подготовленности, но им не хватает времени, а возможно и силы воли, чтобы что-то менять.

Однако 34,5% студентов не хочет заниматься никакими видами физической деятельности, аргументируя это тем, что ведут здоровый образ жизни, не имеют вредных привычек и им этого достаточно. У 65,5% респондентов нет возможности следить за режимом питания, сна и в полной мере контролировать двигательный режим.

Состояние общественного здоровья складывается из состояния здоровья каждого отдельного человека, из его отношения к собственному здоровью и своему образу жизни.

Для студентов проблема поддержания физической формы стоит очень остро, что обусловлено возрастом, влиянием учебы и бытовых условий. К факторам, определяющим характер физической подготовки студентов, относятся изменение привычного образа жизни, нехватка времени, некомпетентность в вопросах культуры питания, неразборчивость в выборе продуктов, перенапряжение нервной системы (особенно в период сессии), интенсивная информационная нагрузка, хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, ограниченность денежного бюджета, популярность продуктов питания быстрого приготовления, регулярное отсутствие свободного времени, влияние сверстников и т. д. Это приводит к нерегулярным физическим нагрузкам или полному их отсутствию.

¹ Официальный сайт Национального статистического комитета Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.belstat.gov.by> (дата обращения : 28.04.2018).