



Министерство спорта
Российской Федерации

МИНСПОРТ

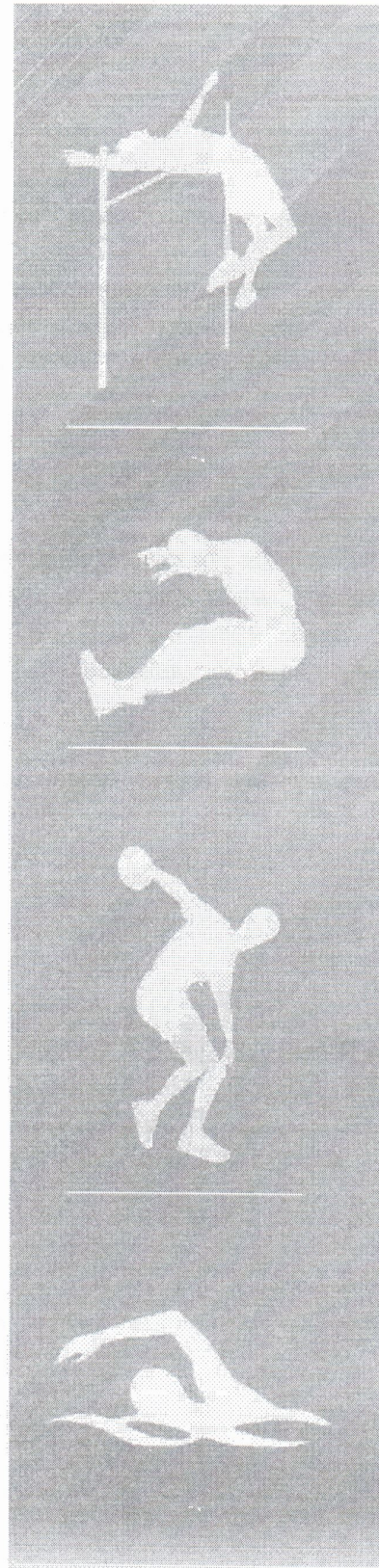
Министерство спорта
Республики Татарстан



Поволжская государственная
академия физической культуры,
спорта и туризма

VII Всероссийская
научно-практическая
конференция молодых
ученых, аспирантов,
магистрантов и студентов
с международным
участием

«АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»



КАЗАНЬ,
26 АПРЕЛЯ 2019 ГОДА



ББК 75.14

А 38

А 38 Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.

Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма». В 3 т. (26 апреля 2019 года). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – том 1 – 829 с.

В сборнике представлены материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», проходившей 26 апреля 2019 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров, спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Составители:

Болтиков Ю.В., Ботова Л.Н., Волчкова В.И., Галеева Э.С., Галяутдинов М.И., Голубева Г.Н., Данилова Г.Р., Евграфов И.Е., Евстафьев Э.Н., Емельянова Ю.Н., Земленухин И.А., Зиннатнурова А.А., Золотова Е.А., Иванова Е.С., Исанаева Е.А., Ислямов Д.Р., Калимуллина В.Г., Касмакова Л.Е., Коновалов И.Е., Лекомцева Д.В., Мифтахов Р.Ф., Можаяев Э.Л., Муртищева С.М., Назаренко А.С., Павицкая З.И., Парфенова Л.А., Савосина М.Н., Фонарев Д.В., Шатунов Д.А, Хуббатуллина А.Р.

Под общей редакцией проректора по научной работе и международной деятельности Поволжской ГАФКСиТ, д.п.н., проф. **Ф.Р. Зотовой**

УДК 796/799

ББК 75.14

© Совет СНО Поволжской ГАФКСиТ

© Поволжская ГАФКСиТ

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ АКАДЕМИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

*Гирфанова А.И., студент 71101 гр.,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Научный руководитель – старший преподаватель Абдулин И.Ф.*

Актуальность. Здоровье человека – это не только отсутствие каких-либо болезней, но и состояние полного комфорта: физического, психического и социального, зависящее от его образа жизни. Активный, организованный здоровый образ жизни защищает организм человека от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяет ему до глубокой старости сохранить нравственное, психическое и физическое здоровье. Так же важно помнить, что здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества [1].

В современном обществе большая часть молодежи ведет не правильный образ жизни, обусловленный большими нагрузками, не хваткой времени, нарушением распорядка дня, приводящего к не сбалансированному питанию, формированию вредных привычек и развитию болезней. Актуальность данной работы заключается в том, что крайне необходимо вести профилактику и пропаганду здорового образа жизни среди учащейся молодежи [2].

Цель исследования: выяснение отношений у студентов к здоровому образу жизни.

Методы исследования: анкетирование.

Результаты исследования. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Пропаганда здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Для выяснения отношений студентов к здоровому образу жизни и соблюдение его базовых составляющих были проанализированы результаты анкетирования 478 студентов из 23 учебных заведений.

По половому признаку 70,7 % респондентов составили лица женского пола, 29,3% – мужского.

Возраст респондентов на момент обследования составлял в пределах от 16 до 22 лет – 92,8%, от 22 до 30 лет – 2,9% и свыше 30 лет – 4,3%.

В результате исследования выяснилось, что около 83% студентов положительно относятся к здоровому образу жизни, 16% – нейтрально и 1% отрицательно.

На вопрос анкеты «Следите ли Вы за своим здоровьем» около 57% респондентов ответили положительно и заявили, что ведут здоровый образ жизни и следят за своим здоровьем. 37% респондентов считают, что им необходимо пересмотреть свой образ жизни и 6% респондентов ответили, что за здоровьем не следят, они легкомысленно относятся к своему образу жизни.

При этом 57% респондентов оценивают свое здоровье на «хорошо», 22% – на «удовлетворительно», 17% – на «отлично», 2% – на «неудовлетворительно», а 2% респондентов затруднились ответить.

На вопрос «Что Вы понимаете под понятием правильное питание» ответы респондентов сильно расходятся. 29% респондентов считают, что правильное питание – это питание по часам, тогда как 63% уверены, что нужно соблюдать равенство между поступающей энергией в пище и с его расходом, и только 8% ответили, что не придерживаются правильного питания и едят все, что хотят (рис.1).

Следует отметить, что полноценное питание очень важно для здорового образа жизни человека. Не сбалансированное питание и его недостаток приводят к необратимым изменениям в здоровье.

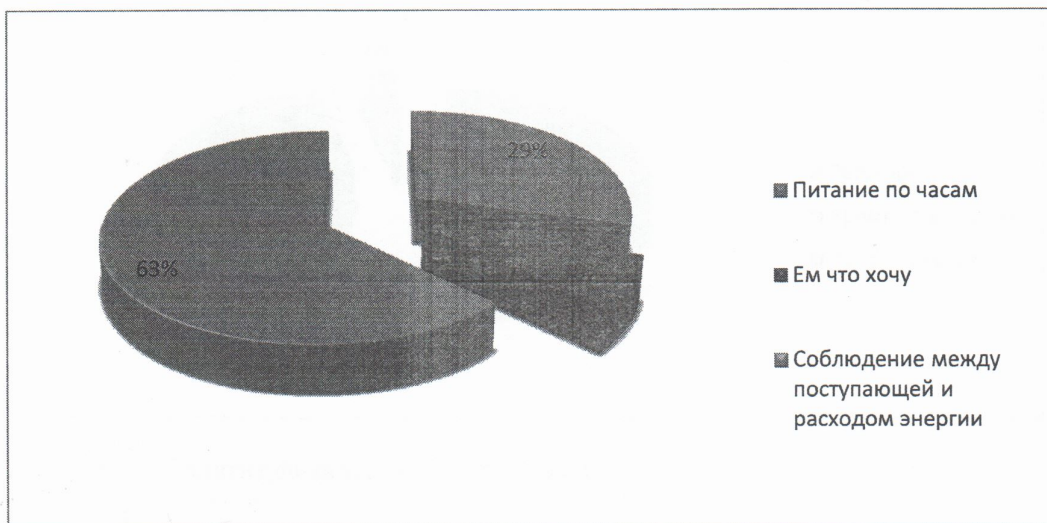


Рисунок 1 – Что Вы понимаете под понятием правильное питание?

Молодые люди отдают предпочтение вместо рационального питания – фастфуду, который не утоляет голод, а вызывает только вредные привычки, поэтому следующий наш вопрос был «Как часто Вы употребляете фаст-фуд?». Ответы на этот вопрос были такие, что 4% студентов кушают их каждый день и 17% – посещают такие заведения раз в неделю и считают это за норму их рациона. 42% посещают точки быстрого питания раз в месяц, 20% пытаются вести здоровый образ жизни посещая раз в 2-3 месяца, и лишь 17% употребляют фаст-фуд раз в полгода (рис.2).

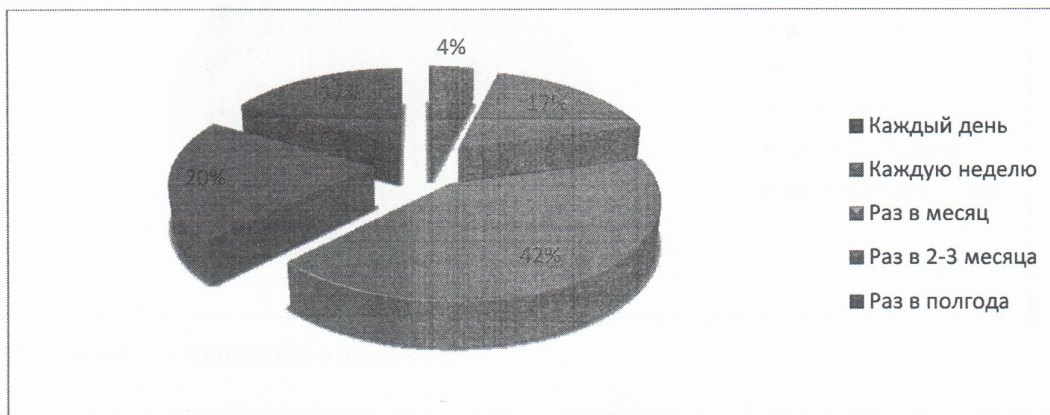


Рисунок 2 – Употребление фаст-фуда

В современном обществе очень большое внимание уделяется приобщению молодежи к спорту и физическим нагрузкам. Отношение молодежи к физическим занятиям видно на следующей диаграмме (рис.3). 52% респондентов признались, что регулярно занимаются физическими нагрузками, 44% мало уделяют времени на занятия, 4% ответили, что почти никогда не занимались физической культурой и считают, что это трата времени.

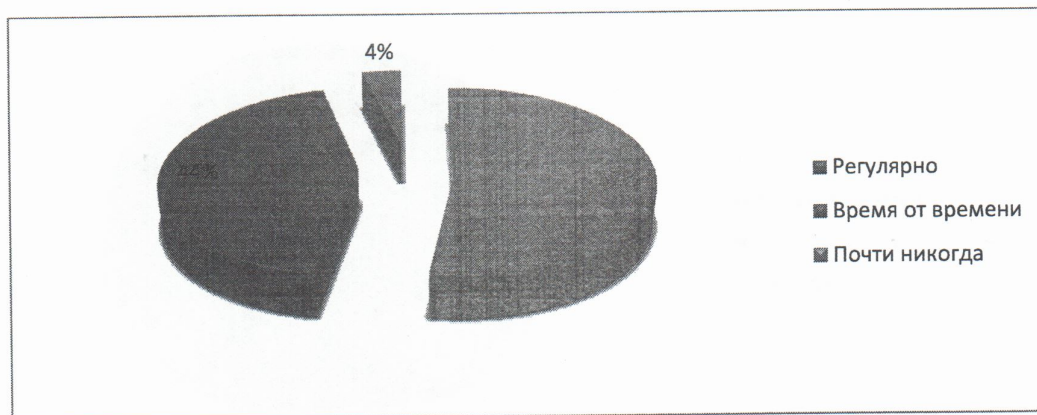


Рисунок 3 – Занятие физическими нагрузками

По вредным привычкам у нас такая статистика: На вопрос «Употребляете ли Вы алкоголь» 41% респондентов ответили «не употребляю», 16% – «раз в полгода/год», 12% – «раз в месяц», 21% – «несколько раз в месяц», 5% – «один раз в неделю», тогда как 5% ответили «несколько раз в неделю» (рис.4).

На вопрос по какой причине употребляется алкоголь 53% респондентов ответили по праздникам, 17% – за компанию и что печально 30% респондентов ответили, чтоб расслабиться. Эти результаты показывают, что алкоголь занимает первое место среди вредных привычек. Почти 60% молодежи употребляют алкоголь.

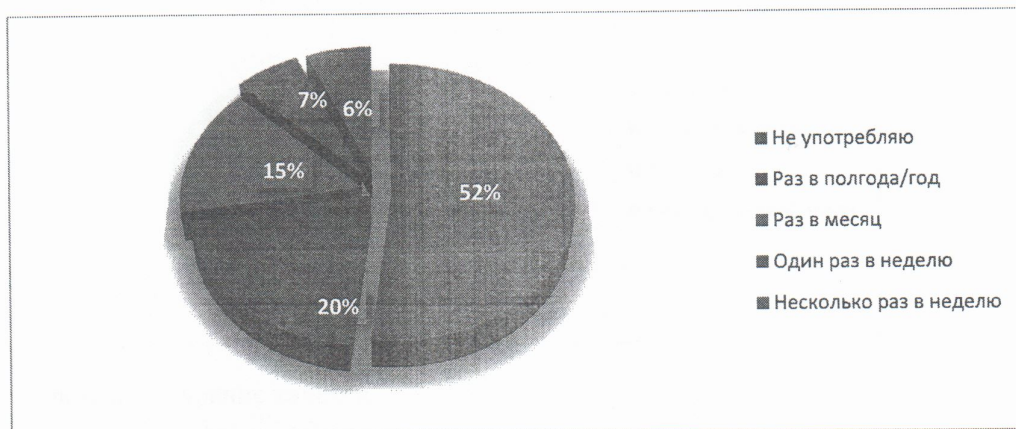


Рисунок 4 – Отношение к алкоголю

Следующим пунктом нашей анкеты было отношение молодых людей к табаку. 6% респондентов ответили на вопрос «Как часто Вы курите» – «Регулярно», 10% – «Время от времени», 27% – «Пробовали», 57% – «Никогда не пробовали» (рис.5).

Кроме того, от респондентов требовалось указать причину курения сигарет. На что 30% студентов ответили «Привычка», 20% – «Когда нервничаю», 20% ответили «Только когда выпиваю», 27% – «Для расслабления». По этим данным становится понятно, что курение занимает 3 место среди вредных привычек. Почти 84% студентов не курят.

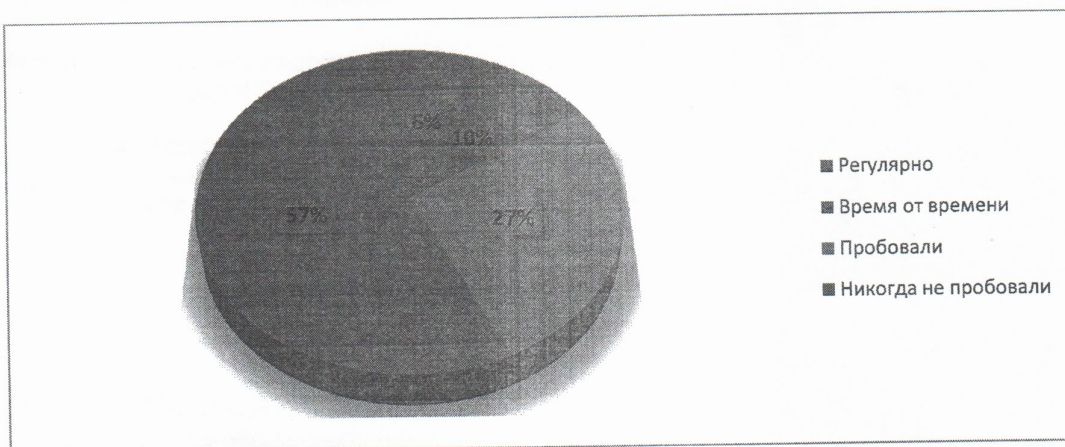


Рисунок 5 – Курение сигарет

Вредным привычкам относится также курение кальяна. 5% респондентов курят кальян регулярно, 34% – «Время от времени», 28% – «Пробовали», 33% – «Никогда не пробовали».

Причину курения кальяна 3% студентов объяснили привычкой, 47% курят за компанию, тогда как 50% – «Для расслабления». По этим данным понятно, что курение кальяна занимает второе место среди вредных привычек. 61% не курит кальян (рис.6).

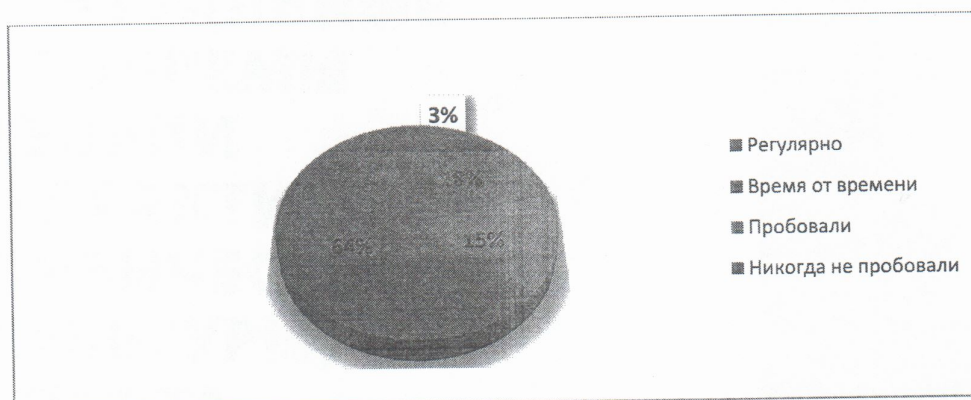


Рисунок 6 – Курение кальяна

Заключение. Таким образом, на здоровый образ жизни в наше время уделяется очень мало внимания, молодежь все чаще начала посещать кальянные, а также на задний план ушло и правильное питание, так как все больше открываются точки быстрого питания. Для предотвращения проблемы следует увлечь молодое поколение для занятия спортом, в парках и во дворах необходимо оборудовать площадки для занятия физической культурой и вести пропаганду за здоровый образ жизни.

Список литературы:

1. Отношение студентов к формированию здорового образа жизни Минск 2013 https://otherreferats.allbest.ru/sociology/00379734_0.html
2. Абдулин, И.Ф. Здоровый образ жизни как условие укрепления и сохранения здоровья/ И.Ф. Абдулин, Мифтахов С.Ф., Герасимов Е.А./Проблемы И Перспективы Физического Воспитания, Спортивной Тренировки И Адаптивной Физической Культуры/ сб. 2018 г. – 440 стр.