

**ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ БИОЛОГИЧЕСКОГО
ФАКУЛЬТЕТА БГУ К ЗДОРОВЬЮ
И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

**ATTITUDE OF STUDENTS
FROM THE BIOLOGY FACULTY OF BSU
TO HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE**

Е. Е. КОСТРЫКИНА, А. Ю. ТОМАШОВА

E. E. KOSTRYKINA, A. Y. TOMASHOVA

Белорусский государственный университет

Минск, Республика Беларусь

Belarusian State University

Minsk, Republic of Belarus

e-mail: anna7020630@gmail.com

В данном исследовании мы провели опрос среди студентов биологического факультета БГУ для оценки отношения к здоровому образу жизни. В результате мы выяснили, что большинство респондентов относятся положительно к ЗОЖ, и стараются его соблюдать. Так же мы установили, что большинство студентов имеют проблемы с питанием и физическими нагрузками.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, сон, питание, физические нагрузки, опрос.

In this study, we have conducted a survey among students from the Biology Faculty of BSU to assess attitudes towards a healthy lifestyle. As a result, we've found out that the majority of respondents have a positive attitude towards a healthy lifestyle and try to follow it. We've also found that most students have problems with nutrition and physical activity.

Keywords: Healthy lifestyle, sleep, nutrition, physical activity, survey.

Здоровый образ жизни представляет собой, сложное, всестороннее понятие, которое охватывает множество аспектов человеческого существования. Это включает в себя все аспекты жизни человека – от питания до эмоционального состояния. Это образ жизни, нацеленный на полную перестройку предыдущих привычек, связанных с питанием, физической активностью и отдыхом. ЗОЖ является важной составляющей жизни каждого человека.

Состояние здоровья влияет на социальную активность в разных сферах жизни, начиная от образования, заканчивая бытом [1, с. 506]. Однако, одним из самых известных составляющих ЗОЖ является физические нагрузки.

В ряде исследований [2, с. 184] подчёркивается важность физической нагрузки на формирование здоровой личности, как психологически, так и физически. Издавна известно, что физическая активность прививает человеку такие полезные качества как дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость и другие, не менее важные качества.

Для поддержания здорового образа жизни, не обязательно заниматься физическими нагрузками профессионально. Для этого достаточно выполнять относительно не сложные физические упражнения (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде и т. д.)

Оптимальное физическое состояние зависит от его рационального двигательного режима, его объема, интенсивности и содержания. Так, минимальный суточный двигательный объем человека должен составлять 10 000 шагов в день.

Люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями (достаточно выполнять их 2–3 раза в неделю), болеют в 2–4 раза меньше тех, кто игнорирует их [4, с. 86].

Самым простым и доступным видом физических нагрузок, для всех студентов и школьников, являются занятия физической культурой в соответствующем учебном заведении [3, с. 353].

Однако не важную роль в здоровом образе жизни играют питание и сон. Именно эти параметры выполняют не мало важную роль в повседневной жизни. Ведь без хорошего сна и питания у человека ухудшается качество жизни.

Нами был проведен опрос для оценки степени заинтересованности в соблюдении ЗОЖ.

В опросе приняло участие 109 человек, из них 90 человек девушки, 19 человек мужчины. Это объясняется спецификой учебного заведения, где большинство учащихся девушки. Подавляющее большинство (52 %) в возрасте 19–21 года.

Большая часть (92 %) считает, что здоровый образ жизни – это важно, но 8 % ответили отрицательно. И такое отношение не может не радовать.

37 % от числа опрошенных считают, что ЗОЖ это «правильное, сбалансированное питание», 35 % это «отсутствие вредных привычек», 33 % считают, что это «здоровый сон», по 25 % соблюдение режима дня

и регулярное занятие спортом, а 68 % считают, что все вышеперечисленное. Уточним, на данный вопрос предусмотрено несколько вариантов ответа.

На вопрос «Как Вы считаете, Вы ведете здоровый образ жизни?», мы получили наиболее интересные результаты: 65 человек ответили, что стараются соблюдать, 34 человека дали отрицательный ответ, 6 человек считают, что ведут здоровый образ жизни, 4 человека ответили, что им все равно на здоровый образ жизни.

Проанализировав данный блок, мы делаем промежуточное заключение о том, что опрошенные знают о важности здорового образа жизни. И довольно большой процент считают, что они придерживаются его. Но насколько такой ответ соответствует действительности?

Если немного углубиться в изучение «основных китов» здорового образа жизни (физическая активность, питание, сон), то результаты будут немного противоречить с данными, собранными в первом блоке исследования.

Самой распространенной вредной привычкой среди нижеперечисленных является употребление нецензурных слов (57 %), на втором месте интернет зависимость (45 %), на третьем месте переедание (39 %). 32 % признались, что курят. Немного отстают недоедание, 29% человек выбрали это пункт в перечне вредных привычек. Самыми «непопулярными» зависимостями среди опрошенных является употребление спиртных алкогольных напитков (19 %) и игровая зависимость (15 %). 12 % ответили, что не имеют вредных привычек. Важное уточнение, на данный вопрос студенты могли указать несколько вариантов ответа. Хотелось так же добавить, что ожидалось увидеть немного другие результаты ответа на этот вопрос. Тройка «лидеров» представлялась следующим образом: курение, интернет зависимость, употребление спиртных и алкогольных напитков.

Еще одним любопытным вопросом является: «Считаете ли Вы, что спорт это важно?» – 95 человек сказали что да, важно, 6 человек ответили отрицательно, 8 человек воздержались от ответа.

Но на вопрос «Как часто вы занимаетесь спортом», мы получили следующие данные: 71 человек – 2–3 раза в неделю, 21 человек занимаются меньше 1 раза в неделю, 7 человек больше 4 раз в неделю, 10 человек – не занимаются физическими нагрузками.

Подводя промежуточный итог, мы заключаем что основная часть респондентов знает и понимает, важность физической активности, хотя почти треть не занимается. Мы видим причину такого расхождения в весьма загруженном учебном графике. Но и не отрицаем, что на такой

исход может влиять так же простая лень, и возможно, в некотором роде небрежность к своему здоровью.

Не менее важной составляющей здорового образа жизни является распорядок дня. Уточнив у студентов, соблюдают ли они распорядок дня, мы узнали, что: 53 % от опрошенных стараются соблюдать, 10 % соблюдают, 37 % не соблюдают его.

Самым распространенным действием после пробуждения является проверка телефона (39 %), однако, 37 % от числа опрошенных начинают свое утро со стакана воды. 16 % готовят завтрак, 7 % человек начинают утро с наведения порядка в комнате, 1 % делает зарядку. В данном случае результаты оказались намного лучше, чем ожидалось увидеть. Т. к. суммарно большинство людей начинают день правильно.

Спросив, сколько часов студенты спят, 50 человек ответил, что спят в среднем 7–8 часов, и еще 50 что 5–6 часов, 8 человек менее 5 часов, и 1 человек спит больше 9 часов. Данный результат мы так же находим положительным, ведь большинство людей спят достаточное количество времени.

Но описать свое состояние после пробуждения большинство (55 %) человек затрудняется. Только 13 % человек чувствует бодрость после пробуждения, 14 % опрошенных чувствует усталость, 18 % подавленное состояние.

Подводя итог по данному блоку, мы приходим к выводу что большинство стараются соблюдать режим дня, и спит достаточное количество времени. Но несмотря на это описать свое состояние после пробуждения затрудняется, что говорит о наличии некоторых проблем со сном.

И последний, но не по значимости блок связан с питанием. Большинство людей (53 %) стараются соблюдать режим питания, 7 % людей соблюдают режим питания, 28 % питаются в основном перекусами, 11 % могут не есть целый день. Данный ответ на вопрос подтверждает ранее собранные данные, что у довольно большого процента студентов имеются проблемы с питанием (переедание и недоедание).

Выводы. На основе данных можно сделать вывод, что большинство опрошенных в целом стараются заботиться о состоянии своего здоровья и понимают важность здорового образа жизни. Однако, есть явное расхождение с понимаем, и соответствием. Наиболее серьезные проблемы связаны с физическими нагрузками и питанием. Результаты, касающиеся сна, явно выделяются по сравнению с другими пунктами.

Некоторые общие рекомендации, которые мы можем дать исходя из результатов опроса:

- пересмотреть свой рацион питания. Стараться питаться более разнообразно, и не пропускать приемы пищи;
- проанализировать свой сон. Это может помочь избавиться от нежелательных симптомов после пробуждения;
- не стоит пренебрегать физической активностью. Настоятельно рекомендуем выполнять минимальную норму в 10 000 шагов в день а так же физические упражнения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. *Луговая, Д. Е.* Аспекты и психофизиологические характеристики здорового образа жизни / Д. Е. Луговая, Т. И. Тумасян // Современные научные исследования и разработки. – 2018. – № 10. – С. 506–507.
2. *Максимова, Н. В.* Педагогические и психофизические аспекты развития физической культуры и здорового образа жизни личности / Н. В. Максимова // Материалы VII международной научно-практической конференции посвящённой 85-летию Донецкого национального университета. – 2022. – Т. 1. – С. 184–189.
3. *Еременко, Е. В.* Роль физической культуры в жизни человека / В. Н. Еременко, А. С. Медведева, А. А. Левченко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8, № 3 (28). – С. 353–355.
4. *Стародубцев, М. П.* Физическая культура как фактор комплексного воздействия на формирование здорового образа жизни военнослужащего / М. П. Стародубцев. – Современная педагогика: теория, методика, практика: сборник материалов международной научной конференции. Россия, г. Москва, 2014 г. – С. 86–91.