

Секция «Методология социологических исследований»  
**Здоровый образ жизни и студенты Северо-Восточного федерального  
университета им. М.К.Аммосова**  
**Андросова Сардаана Николаевна**  
*Студент (бакалавр)*

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Якутск, Россия  
*E-mail: Rocksida\_666@mail.ru*

На сегодняшний день тема здорового образа жизни актуальна среди молодежи. Здоровый образ жизни помогает приходиться к тому, что несбалансированное питание, вредные привычки, отсутствие достаточного количества физических нагрузок негативно сказываются на самочувствии, количестве заболеваний, продолжительности жизни. По большому счету понятие ЗОЖ так волнует современное общество, потому что люди хотят хорошее самочувствие и здоровье.

Человеку, ведущему здоровый образ жизни, следует вести здоровое правильное питание на каждый день и физическую нагрузку. В настоящее время спортивные комплексы и тренажерные залы г.Якутска пользуются успехом среди студентов. Существует целый ряд разнообразнейших способов поддержания своего тела в форме. Это и фитнес, и йога, бег, плавание, легкая атлетика, катание на коньках и лыжах - все это может принести массу радости, заряд бодрости и позитива. Главное, чтобы занятия физической нагрузкой были регулярными.

Цель: Выявить отношение студентов Северо-Восточного Федерального университета к формированию здорового образа жизни.

Задачи: С целью исследования связан ряд исследовательских задач, в ходе решения которых предполагается выяснить:

1. Выявить, что понимают студенты под здоровым образом жизни
2. Установить отношение молодежи к здоровому образу жизни
3. Проанализировать, ведут ли студенты здоровый образ жизни

Объектом исследования являются студенты СВФУ, которые должны высказать своё мнение о роли и месте здорового образа жизни в их жизни.

Предметом исследования является степень актуализация здорового образа жизни студентов СВФУ.

В ходе исследования предполагается проверить следующие основные гипотезы:

1. Современная студенческая молодежь ведет здоровый образ жизни.
2. Под здоровым образом жизни большинство студентов понимает: занятие физической культурой, спортом, отказ от вредных привычек, правильное питание, режим труда и отдыха.
3. Студенты активно занимаются спортом, соблюдают режим правильного питания, труда и отдыха.

Методы исследования для сбора социологической информации применяется сбор первичной социологической информации при помощи анкеты.

В процессе исследования были опрошены 200 человек. Из них 96 (48%) юношей и 104 (52%) девушек. Среди опрошенных преобладают девушки, их доля составляет 52% (104 чел.), а юноши - 48% (96 чел.).

Среди опрошенных были представлены следующие возрастные категории студентов: большинство респондентов в возрасте от 20-22 лет -60% (120 чел.), 31,5% (63 чел.) в возрасте 16-19 лет, а наименьшее количество респондентов - 8,5 % (17 чел.) в возрасте 23-26. В нашем исследовании приняли участие студенты разных институтов/факультетов: ФТИ-20,5% (41), ФЭИ-17,5% (35), ИМИ 25% (12,5), ИЗФиР-11,5% (23), ИФКиС-9% (18), МИ-5% (10), ГИ-5% (10), ИФ-4% (8), ИЕН-3% (6), ФЛФ-3% (6), АДФ-2,5% (5), ИЯКН СВ РФ-2% (4), ЮФ-1,5% (3), и ГРФ-1,5% (3). Из них младшие курсы (1-2к) 32%(64), средний курс (3к) 32,5% (65) и старшие курсы (4-5к) 35% (71).

В результате проведенного исследования было выявлено, что большинство студентов часто задумываются о правильности своего образа жизни 56,5% (113), а также 32% (64) думают об этом очень редко и малая часть, т.е 11,5% (23) студента вообще об этом не думают. Также большинство студентов согласны с тем, что нужно придерживаться принципов здорового образа жизни 57,5% (115), 26% (52) студентов считают, что частично нужно придерживаться, эта проблема пока не волнует 7,5% (15) студентов, 6,5% (13) студентов говорят, что можно хорошо прожить и без этого и 2,5% (5) студентов затруднились ответить на этот вопрос.

По мнению студентов, к нормам здорового образа жизни относятся:

- На первом месте-отказ от вредных привычек-65,5%
- На втором- занятие физической культурой-60,5%
- На третьем- рациональное питание-57%
- На четвертом- полноценный сон -41%
- На пятом-оптимальный двигательный режим -35,5%
- На шестом-позитивное мышление-21%

Для того, чтобы узнать здоровый образ жизни студентов, нам были вопросы про курение, алкоголь, правильное питание, физическая активность и позитивное мышление. Большинство опрошенных студентов не курит 68,5%(137), 18,5% (37) курят и 13% (26) изредка курят. Не употребляют спиртные напитки 18,5%(37) студента, редко употребляет почти большая половина опрашиваемых студентов 47,5% (95), также 14% (28) употребляют слабые алкогольные напитки (пиво), 12% (24) один раз пробовали и 8% (16) студентов ни разу не пробовали спиртные напитки.

Также мы узнали, что большинство студентов от случая к случаю соблюдает правильный режим питания что говорит о том, что студенты следят за своим здоровьем 53% (106), 19% (38) соблюдают правильный режим питания и 28% (56) не соблюдают.

В целях изучения правильного режима, нам стало интересно питаются ли они в столовых университета. В основном все питаются, но 20% (40) студентов постоянно питаются, 31,5% (63) часто, 40,5% (81) иногда и 8% (16) не питаются в столовом университете. Большинство студентов частично удовлетворены качеством питания в столовых и буфетах университета 51,5%(103), 33% (66) удовлетворены качеством и 15,5% (31) не удовлетворены. Можно сказать, в основном студенты постоянно питаются и удовлетворены качеством питания столовых и буфетов университета.

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. 33% (66) студента СВФУ регулярно занимается физической культурой/спортом, 47% (94) занимаются от случая к случаю и 20% (40) не занимаются. Мы выявили, что в основном студенты занимаются игровыми 22,5% (45), силовыми 17% (34), легкой атлетикой 18% (36), акробатика 10,5% (21), единоборство 10,5% (21), интеллектуальные 10% (20) и

точными 18% (936) видами спорта, а также коньки/ролики 0,5% (1), пулевая стрельба 0,5% (1), плавание 2% (4), горные лыжи, киберспорт, хапсагай и тайбо по 0,5% (1).

Оказалось, что большинство студентов не посещают спортивные секции, бассейн, тренажёрные залы из-за нехватки времени 29,5% (59), 27% (54) посещают от случая к случаю, 26,6% (53) регулярно посещает и 8% (16) не может посещать из-за нехватки денег. Также, некоторым студентам посещать тренажёрные залы лень либо нет желания и здоровье не позволяет.

По мнению студентов, главные причины, по которым человек ведет нездоровый образ жизни- это влияние друзей и близких 50% (100), безответственное отношение к своему здоровью 49% (98), отсутствие у молодых людей силы воли 37,5% (75), плохое воспитание 29,5% (59) , плохая самоорганизация досуга 24,5% (49), низкая культура 23% (46) и влияние СМИ 10,5% (21) и 10,5% (21) затруднились ответить.

Представив основные полученные результаты, обратимся к заявленным гипотезам. Наши гипотезы гласили о том, что современная студенческая молодежь ведет здоровый образ жизни, студенты активно занимаются спортом, соблюдают режим правильного питания, труда и отдыха, студенты положительно относятся к здоровому образу жизни и молодежь посещает различные спортивные секции и спортзалы.

В ходе исследования мы выяснили, что большинство студентов следят за своим здоровьем, правильно питаются, занимаются физической культурой, не курят это означает, что они ведут здоровый образ жизни. Таким образом, наши гипотезы подтверждены.

В ходе исследования, мы выяснили что:

- Здоровый образ жизни является важной составляющей полноценной жизни в быстро меняющемся мире. Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье ;
- Человеку, ведущему здоровый образ жизни, следует вести здоровое правильное питание на каждый день и физическую нагрузку;
- Под здоровым образом жизни большинство студентов понимает: занятие физической культурой, спортом, отказ от вредных привычек, правильное питание, режим труда и отдыха. Студенты соблюдают режим правильного питания, труда и отдыха. Студенты положительно относятся к здоровому образу жизни. Молодежь посещает различные спортивные секции и спортзалы.
- Студенты СВФУ активно занимаются спортом, также участвуют во многих соревнованиях от республиканского до мирового масштабов и занимают призовые места/становятся чемпионами.

Таким образом, можем сказать, что здоровый образ жизни актуален среди студентов и важен. Поскольку, здоровый образ жизни является важной составляющей полноценной жизни в быстро меняющемся мире. Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закалывающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье .