

УДК 613.9

Дуракова Софья Александровна

студент

Алтайский государственный медицинский университет

Россия, г. Барнаул

Дашковский Даниил Андреевич

студент

Алтайский государственный медицинский университет

Россия, г. Барнаул

Найманбаев Нурсултан Русланович

студент

Алтайский государственный медицинский университет

Россия, г. Барнаул

Тихонов Константин Константинович

студент

Алтайский государственный медицинский университет

Россия, г. Барнаул

ОБЩЕДОСТУПНЫЕ МЕТОДЫ САМООЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ НА ПУТИ ЕГО УКРЕПЛЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ

Аннотация: в статье рассмотрены методы самооценки здоровья молодежи на пути его укрепления и формирования ЗОЖ. Студенты в данной статье отвечают на вопросы, которые связаны непосредственно со здоровьем, и формируют целостную картину среднестатистического студента университета.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, молодежь, студенты, физическая подготовка, укрепление здоровья, состояние здоровья.

Durakova Sofia Alexandrovna
student

Altai State Medical University
Russia, Barnaul

Dashkovsky Daniil Andreevich
student

Altai State Medical University
Russia, Barnaul

Naymanbaev Nursultan Ruslanovich
student

Altai State Medical University
Russia, Barnaul

Tikhonov Konstantin Konstantinovich
student

Altai State Medical University
Russia, Barnaul

PUBLIC METHODS OF SELF-ASSESSMENT OF YOUTH HEALTH ON THE WAY OF ITS STRENGTHENING AND FORMATION OF A HLS

Abstract: *the article discusses the methods of self-assessment of youth health on the way of strengthening it and forming a healthy lifestyle. The students in this article answer questions that are directly related to health and form a holistic picture of the average university student.*

Key words: *health, healthy lifestyle, physical culture, youth, students, physical fitness, health promotion, health status.*

Введение. Будущее нашего общества – это нынешние студенты, молодежь, в руках которой лежит ответственность за социальное благополучие страны. Именно состояние их здоровья является определяющим фактором в развитии государства. Именно поэтому имеет возможность к существованию большая общая цель под названием «укрепление здоровья среди молодежи».

Актуальность: необходимая оценка физического здоровья среди студентов с целью дальнейшего поддержания здорового образа жизни молодежи.

Цель: рассмотрение основных общедоступных методов оценки здоровья молодежи с дальнейшим внедрением их в практику и формированием мотивации студентов к занятию спортом.

Данное исследование проводилось с октября 2020 года по март 2021 года среди студентов Алтайского Государственного Медицинского Университета в г. Барнаул. В нем принимало участие 70 студентов из разных групп физической подготовки.

Основной метод исследования – анкетирование. В результате анкетирования выяснялись следующие вопросы: самооценка состояние своей физической подготовки, наиболее предпочитаемые факторы ЗОЖ, факторы, определяющие негативное влияние на здоровье студентов, удовлетворенность своим физическим состоянием.

В процессе работы было определено отношение студентов к уровню их физической подготовки. Среди 70 человек довольными своей физической подготовкой оказались 25 человек, остальные 45 не считают уровень своей физической подготовки удовлетворительным.

Большинство студентов Алтайского Государственного Медицинского Университета, проведя трезвую оценку состояния, оказались не удовлетворены своим здоровьем.

На следующий вопрос: «Занимаетесь ли вы спортом?» 30 человек ответили – «да», остальные 40 человек дали отрицательный ответ.

Необходимо отметить прямую корреляцию между двумя первыми вопросами в анкете. Поскольку существует прямая взаимосвязь между занятием спортом и ведением активного образа жизни и удовлетворенностью физическим состоянием. Как правило, студенты, которые следят за своим здоровьем, довольны уровнем собственной физической подготовки.

Следующим вопросом в анкетировании звучал как: «Какие факторы, на ваш взгляд, являются определяющими, когда речь идет о здоровом образе жизни?» В данном вопросе студент имел возможность поставить галочку на несколько вариантов ответов. Таким образом, были получены следующие результаты: постепенное закаливание отметили 7 студентов, систематическое занятие спортом – 68 студентов, соблюдение правильного питания – 65 студентов, соблюдение циркадных ритмов и правильное соотношение сна и бодрствования – 55 студентов, отказ от вредных привычек – 60 студентов.

В данном случае, можно отметить, что доминирующим ответом в числе всех перечисленных факторов, влияющих на здоровье студентов, является «систематическое занятие спортом». Вторым популярным ответом стал «соблюдение правильного питания», после него идет «соблюдение циркадных ритмов и правильное соотношение сна и бодрствования», далее «отказ от вредных привычек». Ну а последнее место по популярности ответов занял «режим постепенного закаливания является самым редким ответом».

Следует отметить, что последний фактор, как один из важных в формировании ЗОЖ, отметили только те студенты, которые имеют

удовлетворительную самооценку по отношению к уровню своей физической подготовки и регулярно занимающиеся физической активностью. Можно предположить, что между этим есть прямая корреляция.

Респондентам был задан следующий вопрос: «Какое отношение вы имеете к занятию физическими упражнениями?» 25 студентов ответили на этот вопрос «удовлетворительно», остальные 45 – неудовлетворительно. Данный вопрос был задан неслучайно, ведь, как мы выяснили, самым популярным фактором, определяющим здоровье среди молодежи, студенты считают занятие физической активностью. Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о том, что большая часть студентов имеет скептическое отношение к физическим упражнениям. В дальнейшем планируется определить причину данного фактора.

Следует так же упомянуть, что те 25 студентов, которые ответили, что им нравится заниматься спортивными упражнениями, относятся к категории молодежи, которые считают уровень своей подготовки – удовлетворительным.

Последний вопрос, который был задан студентам, звучал следующим образом: «Изменился ли уровень вашей физической подготовки после поступления в ВУЗ? Удовлетворительно на него ответили 50 студентов, остальные 20 студентов ответили «не изменился».

В дальнейшей работе имеет место задача определить в какую сторону изменился уровень физической подготовки студентов.

Выводы. Из анкетирования мы выяснили, что большинство студентов, ведущих активный образ жизни и после поступление в ВУЗ, имеют удовлетворительную оценку своей физической подготовки. Эта группа студентов отметила наибольшее количество факторов, определяющих формирование здорового образа жизни среди молодежи. Безусловно, в данном вопросе будет играть роль совокупность факторов. Так же выяснилось, что

большинство респондентов на первое место в формировании ЗОЖ ставят занятия физическими упражнениями. Однако, последний вопрос в анкете показал, что наибольший процент опрошенной молодежи не получают удовольствие от занятий этими самыми физическими упражнениями.

Таким образом, в процессе работы, выявлена четкая взаимосвязь между студентами, которые занимаются физической активностью на постоянной основе и их самооценкой по отношению к собственной физической подготовки.

Использованные источники:

1. Николаев Ю.М. Физическая культура и основание сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа, 2003 год
2. Кожанов В.В. Саморазвитие культуры здоровья студентов в процессе спортивно ориентированного физического воспитания, 2006 год.
3. Бальеевич В.К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты, 2003 год.
4. Физическая культура студента, учебник под ред. В.И. Ильинича.