ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Казахский национальный университет имени аль-Фараби

Отаралы С.Ж., Аликей А., Цыбулько О.В.

Одними из приоритетных задач физического воспитания в вузе является формирование здорового образа жизни и увеличение мотивации к активным занятиям физическими упражнениями. Решение этой задачи невозможно без детального изучение проблемы. Для этого в различных областях знаний используется метод анкетирования.

Цель исследования: Изучение самооценки здоровья и места здоровья и физических упражнений в системе ценностей студентов Казахского национального университета имени аль-Фараби.

Для решения поставленной цели был проведен анонимный анкетный опрос студентов 1-2 курсов КазНУ имени-аль-Фараби 17-19 лет (n=112), из них 80 девушек, 32-юношей. Анкета включала состояла из 30 вопросов, которые по смысловому значению вопросы были разделены на 7 групп.

І .Самооценка студентами состояния своего здоровья и ответ на вопрос о понятиях «здоровье», «здоровый образ жизни»;

ІІ.Медицинская информированность студентов;

ІІІ.Роль здоровья в системе ценнтостей;

IV.Роль физических упражнений в системе ценностей;

V.Уровень физической активности студентов;

VІ.Отношение студентов к вредным привычкам;

VІІ.Влияние стрессогенных факторов.

Анализ полученных результатов выявил следующее:

*І. Самооценка студентами состояния своего здоровья.* Одним из вопросов в этой группе был «как вы понимаете термины «здоровье» «здоровый образ жизни»?» На этот вопрос 92% (n=80) ответили, что «здоровье – это физические упражнения и правильное питание», остальные ответили «здоровье – это отсутствие болезнений и вредных привычек». Анализ литературных данных выявил, что здоровье не ограничивается лишь перечисленными определениями. По определению ВОЗ, «здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия». По данным многочисленных авторов [1, 2] 50-55% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения занимает образ жизни. К другим факторам, непосредственно влияющим на здоровье относятся: экология, те есть влияние внешней среды (20-25%); наследственность (20%), состояние системы здравоохранения (10%). Эти пункту в своих ответах не выбрал ни один респондент.

На вопрос «Придерживаетесь ли Вы здорового образа жизни?» 47% дали положительный ответ. Большое, на наш взгляд, количество студентов 24% ответило отрицательно. Остальные 30% не смогли дать ответ на поставленный вопрос. Этот факт можно объяснить отсутствием полной информации у студентов о понятиях «здоровье» и «здоровый образ жизни». Из многообразия информации студенты не получают достаточно сведений по этому вопросу.

*ІІ.Медицинская информированность студентов.* Ключевыми вопросами в этой группе является:

1. имеют ли студенты представление об основных параметрах физического развития, параметрах основных функциональных систем организма?;

2. Имеются ли хронические заболевания и имеют ли студенты полную информацию об имеющемся заболевании?.

Анализ полученных данных выявил, что большинство студентов в лучшем случае владеют информацией о длине и массе тела, а о таких параметрах как частота сердечных сокращений, артериальное давление имеет представление только только 10% опрошенных.

Выяснили, что 53,5% не имеет в анамнезе хронических заболеваний, у 44% имеются различные заболевания постоянного или временного характера, а 3% не имеет никакой информации по этому вопросу. Среди студентов ответивших положительно на этот вопрос большинство либо не владеет полной информацией об имеющемся заболевании, либо знает об этом лишь в общих чертах. Следует отметить, что данное анкетирование проводилось со студентами основного учебного отделения, то есть эти студенты должны быть абслолютно здоровыми. Выявлены и гендерные различия в ответах на поставленные вопросы этой групп. Так, выяснилось, что девушки более ответственно относятся к вопросам собственного здоровья, по сравнению с юношами. Выявлено, что большинство респондентов имеющих различные заболевания – юноши, скрывшие наличие заболеваний при распределении в группы для занятий по физическому воспитанию. Вероятно этот факт связан с тем, что в КазНУ функционирует военная кафедра и для прохождения на обучение в ней студент должен быть абсолютно здоровым. Из всего этого можно сделать вывод, что почти половина студентов не уделяют должного внимания вопросам собственного здоровья.

*ІІІ.Место здоровья в системе ценностей.* Большинство опрошенных студентов 79% считают, что уровень здоровья оказывает огромное влияние на качество обучения а ВУЗе и повлияет на эффективность дальнейшей профессиональной деятельности. Лишь14% ответили отрицательно, а 3% не смогли дать никакого ответа на поставленный вопрос.

*IV.Место физических упражнений в системе ценностей студентов.*

*V .Уровень физической активности студентов.* В данные группы объедено множество вопросов, основной целью которых является выявление роли физических упражнений в системе ценностей студентов. Анализ результатов анкетирования выявил, что у большинства опрошенных имеются традиции занятий физически упражнениями (у 89 % в семье или в ближайшем окружении есть люди занимавшиеся спортом или активно занимавшиеся физическими упражнениями), считают, что занятия физическим упражнениями и активная жизненная позиция повлияет на эффективность работы в сфере будущей профессиональной деятельности. Большинство опрошенных посещали занятия по физической культуре и принимали активное участие в спортивно-массовых мероприятиях в период обучения в средней школе, использовали бы физические упражнения для улучшения своего физического состояния, но в данный момент, по различным причинам, имеют низкий уровень физической активности и, хуже того не собираются в ближайшее время менять свой стиль жизни. Основными причинами этого для большинство опрошенных является отсутствие свободного времени и низкая мотивация к занятиям физическими упражнениями.

*VІ.Стрессогенные факторы*. В ответ на вопросы данной группы студенты ответили, что из-за загруженности на основных занятиях 23% часто, а 15% иногда чувствуют состояние тревоги, усталости, апатии. Причем гендерных различий по данному вопросу не было обнаружено.

*VІІ.Отношение студентов к вредным привычкам.* Анализ этой группы вопросов выявил гендерные различия. Большинство (64%) опрошенных девушек признались в том, что предпринимают действия, которые наносят вред их здоровью, но приносят им удовольствие. Среди них 15% делают это часто. Только 36% опрошенных девушек ответили отрицательно на поставленный вопрос. А 51% опрошенных юношей непренебрегают вредными привычками. 63% опрошенных курят, причем 23% постоянно, а 40% периодически «за компанию» и только 37% заявили о полном отказе от вредных привычек.

В вопросах об отношении студентов к алкогольным напиткам 89% опрошенных ответили, что не употребляют их. Насторожил тот факт, что 7% опрошенных студентов часто употребляет спиртные напитки, несмотря на столь юный возраст и активную антиалкогольную кампанию в СМИ.

Выводы:

Анализируя результаты анкетного опроса студентов КазНУ им. аль-Фараби выявили, что современные условия обучения в вузе предъявляют большие требования к здоровью и психическому равновесию учащейся молодежи. Современную молодежь отличает низкая медицинская информированность и безразличие к своему здоровью, низкая двигательная активность и отсутствие мотивации к занятиям физическими упражнениями, вследствии этого большой интерес к в редным привычкам.

В связи с этим необходимо активировать воспттательную работу по пропоганде здорового стиля жизни, привлечению к активным занятия физическими упражнениями. Большое значение приобретает рязъяснительную работа о пагубном влиянии вредных привычек потому, что как сказал Н.А.Назарбаев в своем обращении к народу Казахстана «...только здоровая нация может быть конкурентоспособной».

Литература

1. Лисицин Ю.П. Концепция формирования здорового образа жизни\\Сб.научных трудов. М.1991.-С.3-27)