

Мутигуллина Д.
2 курс факультета биологии и биотехнологии
Научный руководитель
ст. преподаватель **Вишнякова Наталья Петровна**
Казахский национальный университет им. аль-Фараби

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА К ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

В настоящее время все большее внимание уделяется проблеме здоровья студенческой молодежи. Данный факт объясняется тем, что от их физического и психического здоровья, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов, тот вклад, который они призваны внести в развитие своей страны. Проблема адаптации и здоровья студентов наиболее актуальна, когда речь идет о будущих учителях, от которых во многом зависит нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения, социализация детей и подростков в современном обществе.

Цель исследования – выявить процент пьющих и курящих студентов университета, определить отношение студентов к здоровому образу жизни.

Методы исследования: анкетирование.

Задачи исследования:

1. Определить с помощью анкетирования студентов их отношение к вредным привычкам и здоровому образу жизни.
2. На основе анализа данных анкетирования выявить причины, мешающие студентам вести здоровый образ жизни.
3. На основе полученных данных дать практические рекомендации.

В анкетировании приняли участие студенты 2 курса - 45 человек, из них юношей - 17, девушек - 28 (18-19 лет) Казахского национального университета им. аль-Фараби, биологического факультета, специальностей биотехнология (33) и рыбное хозяйство (12).

В ходе анализа анкетных данных были получены следующие результаты: 45% студентов курят, из них 80% - парней и 20% - девушек (рис 1).

Среди причин начала курения назвали проблемы неурядицы, курение друзей – 30%, не знают причину, по которой курят 60%. Среди последних 10% начали курить, чтобы казаться старше своих сверстников.

На вопрос «Имеет ли смысл борьба с курением среди студентов» большинство ответили, что смысл есть. На втором месте был ответ «смысл есть, но борьба малоэффективна» и третье место (примерно 20%) занял ответ "такая борьба бессмысленна"

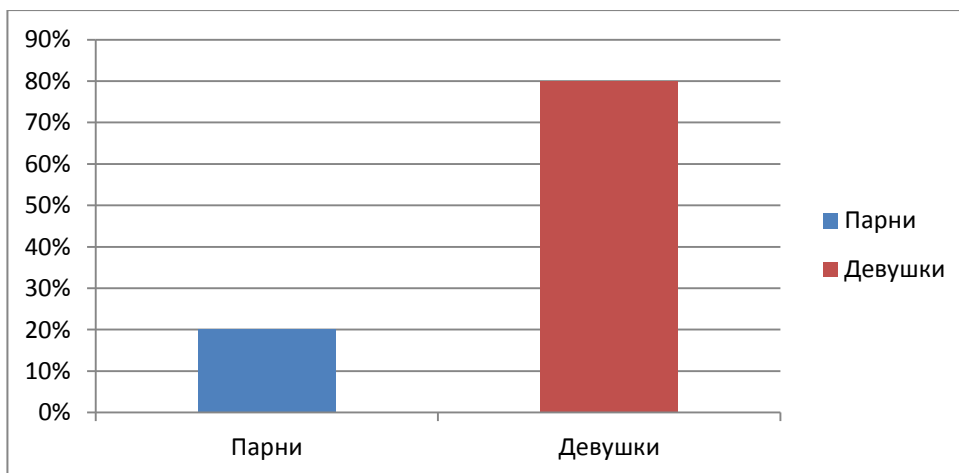


Рисунок 1

В ходе анализа анкетных данных были получены следующие результаты:

Употребляют спиртные напитки среди студентов: парней - 75%, девушки - 25%.

По очкам: 0-10 очков получили **48%**, 11-30 очков получили **30%**, 31-50 очков - **18%**, больше 60 очков - **4%** (см. рис. 2)

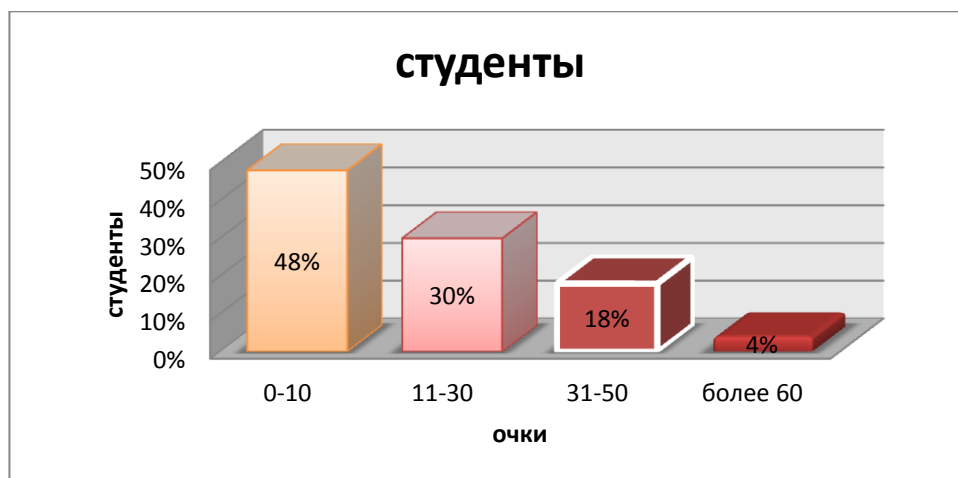


Рисунок- 2

Таким образом, основные причины употребления алкоголя в студенческом возрасте - праздники, поддержка компании, поднятие настроения. Большинство студентов знают, что алкоголь наносит вред здоровью и наиболее значимыми факторами риска для них является отравление организма, заболевание печени и алкогольная зависимость.

На основе полученных данных были разработаны некоторые практические рекомендации:

- проведение различных мероприятий для эффективного отдыха студентов в выходные и свободные от учебных занятий дни;

- организация рационального питания и оптимального двигательного режима студентов;

- введение обязательных занятий физической культурой на всех курсах обучения вузе, включая 3- 4 курсы;

Выводы: на основе проведенного исследования определили, что студенты имеют лишь общие представления о здоровом образе жизни, что является основой для усиления профилактики вредных привычек. Большинство студентов собираются отказаться от вредных привычек и начать в ближайшее время вести здоровый образ жизни. Также, студенты считают, что за свое здоровье они ответственны сами, хотят и готовы получать информацию о ЗОЖ.

Таким образом, у представленной мною исследования есть перспективы дальнейшего развития. На основе полученных данных возможно усиление профилактической работы. Это позволит в дальнейшем мотивировать молодых людей вести здоровый образ жизни и после окончания вуза, снизить уровень распространенности вредных привычек среди студентов, укрепить здоровье и повысить их творческую активность.

Литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: Гардарики, 2007. - 218 с.
2. Карасева Т.В. Технологии образования студентов в сфере здорового и безопасного образа жизни / Т.В. Карасева, С.Ю. Толстова, П.А. Кисляков // Научный журнал КубГАУ, № 91 (07), 2013. – С.3-7.

