

Пути привлечения студентов ВУЗа к ведению здорового образа жизни

Выполнила:

Гусева Вероника Андреевна

Научный руководитель:


Иванова Светлана Юрьевна

Кемерово 2021

Актуальность

- Студенты высших учебных заведений составляют особый социальный слой населения, объединенный определенным возрастом, специфическими условиями обучения и образом жизни. Несомненно, обучение в вузах следует отнести к категории специфического умственного труда, то есть труда, требующего постоянного, длительного активного напряжения интеллектуальных, эмоциональных, волевых и других функций. Здоровье студенческой молодежи является необходимым условием учебы в вузе.





Цель исследования: разработать пути привлечения студентов вуза к ведению здорового образа жизни.

Для достижения цели нашего исследования необходимо решить следующие **задачи:**

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования;
2. Разработать мероприятия по привлечению студентов ВУЗа к ведению здорового образа жизни;
3. Провести опрос студентов ВУЗа по теме исследования.





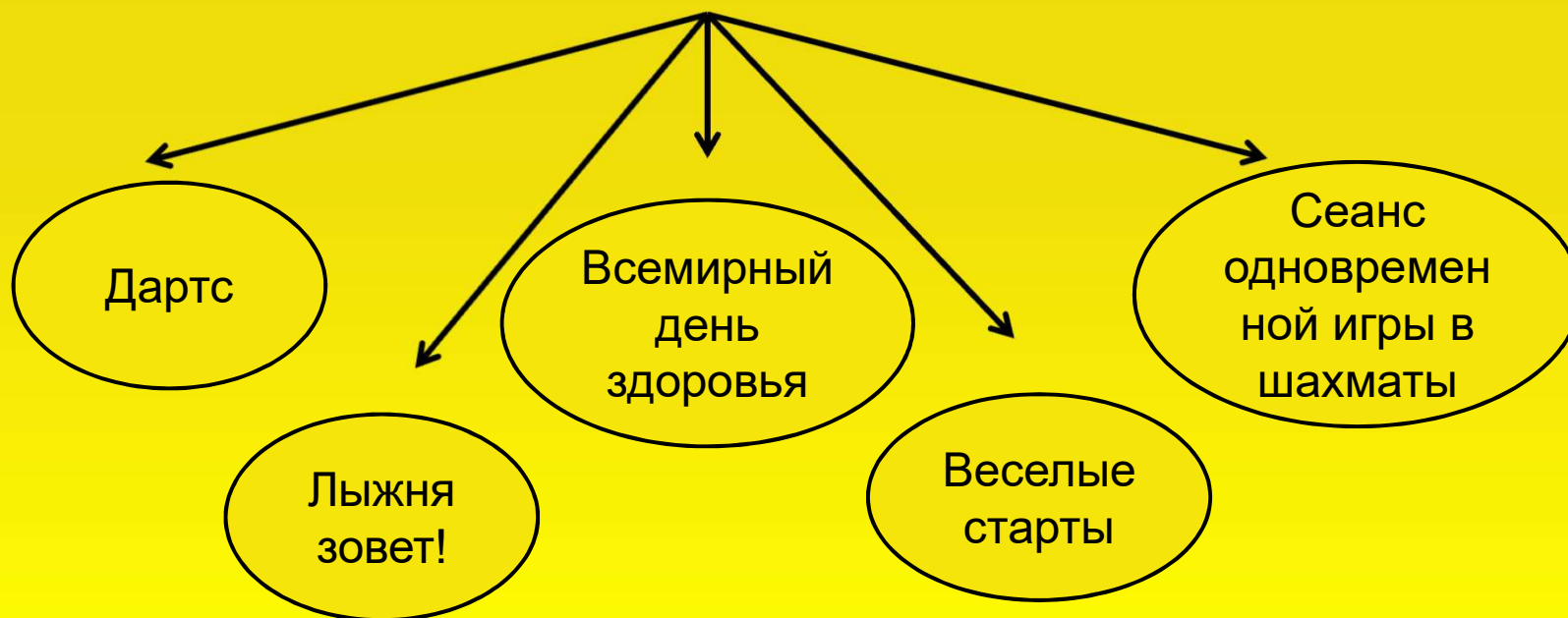
Методы: накопление информации, анализ проблемы, беседы, наблюдение, анкетирование студентов.

Организация исследования:

Исследование проводилось на базе Кемеровского государственного университета в течение 2020-2021, 2021-2022 уч.г.г. Всего в исследовании приняло участие (включая участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях) более пятиста студентов.

Пути привлечения студентов к ведению ЗОЖ

Путем анализа литературных источников, бесед со студентами и наблюдениям, личного опыта были определены следующие пути привлечения студентов ВУЗа к ведению здорового образа жизни:

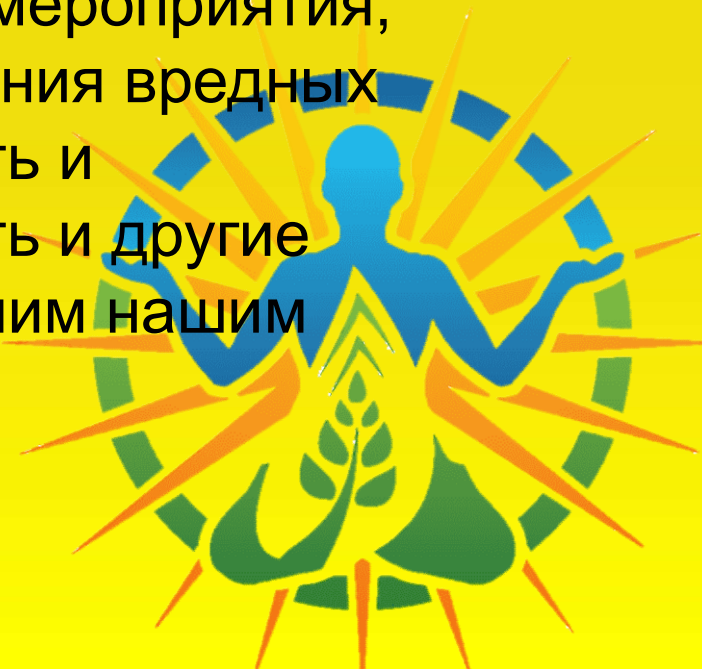


Результаты ответов студентов вуза

Вопрос	Варианты ответов		
Знаете ли Вы, когда проводится Всемирный день здоровья?	Да(30%)	Нет(50%)	Затрудняюсь ответить(10%)
Как часто Вы занимаетесь спортом?	От 1 до 3 дней в неделю (50%)	От 4 и больше дней в неделю (15%)	Не занимаюсь или очень редко (35%)
В каких мероприятиях Вы бы хотели поучаствовать?	Теоретических (20%)	Практических (40%)	Во всех (40%)
Откуда Вы обычно узнаете о мероприятиях?	Социальные сети (30%)	От знакомых, друзей (50%)	Другое(20%)
Хотели бы Вы принять участие в мероприятиях посвященных Всемирному дню здоровья?	Да (100%)	Нет (0)	Затрудняюсь ответить (0)
Вы любите участвовать в спортивных мероприятиях?	Да (70%)	Нет (10%)	Затрудняюсь ответить(20%)
Как Вы считаете, подобные мероприятия способствуют привлечению студентов вуза к ведению здорового образа жизни?	Да (85%)	Нет (5%)	Затрудняюсь ответить(10%)

Заключение

Добиться осознанного отношения к своему здоровью и ведению здорового образа жизни недостаточно только привлечением в физкультурно-оздоровительные мероприятия, бесед, лекций о вреде употребления вредных привычек, необходимо привлекать и медицинский персонал, учитывать и другие факторы, что является дальнейшим нашим исследованием.





Источники:

1. С.Ю. Иванова, Н.Э. Касаткина и др. Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни в процессе их обучения в вузе / Вестник Кемеровского государственного университета // №2 (58) Т.2/2014. – С. 92

2. Гусева В.А. Проведение Всемирного дня здоровья в ВУЗе как одна из форм мотивации студентов к ведению здорового образа жизни / В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы симпозиума XVI (XLVIII) Международной научно-практической конференции, приуроченной к 300-летию Кузбасса. Науч. ред. Н.В. Минникаева. Кемерово, 2021. С. 74-76.