

**Анализ современных
аспектов образа жизни
обучающихся и сотрудников
ГБОУ ВПО ИвГМА
Минздравсоцразвития
России**



(данные социально-гигиенических
исследований)

В академии проводится комплексное социально-гигиеническое исследование образа жизни студентов, организованное Центром здоровья.

Все поступающие в академию студенты (100%) заполняют анкету, включающую вопросы по различным аспектам проблемы, в том числе, жизненным ценностям, отношению к здоровью, характеристикам образа жизни.

Отдельной группой для последующего сравнения показателей выделены студенты, **занимающиеся волонтерской работой**

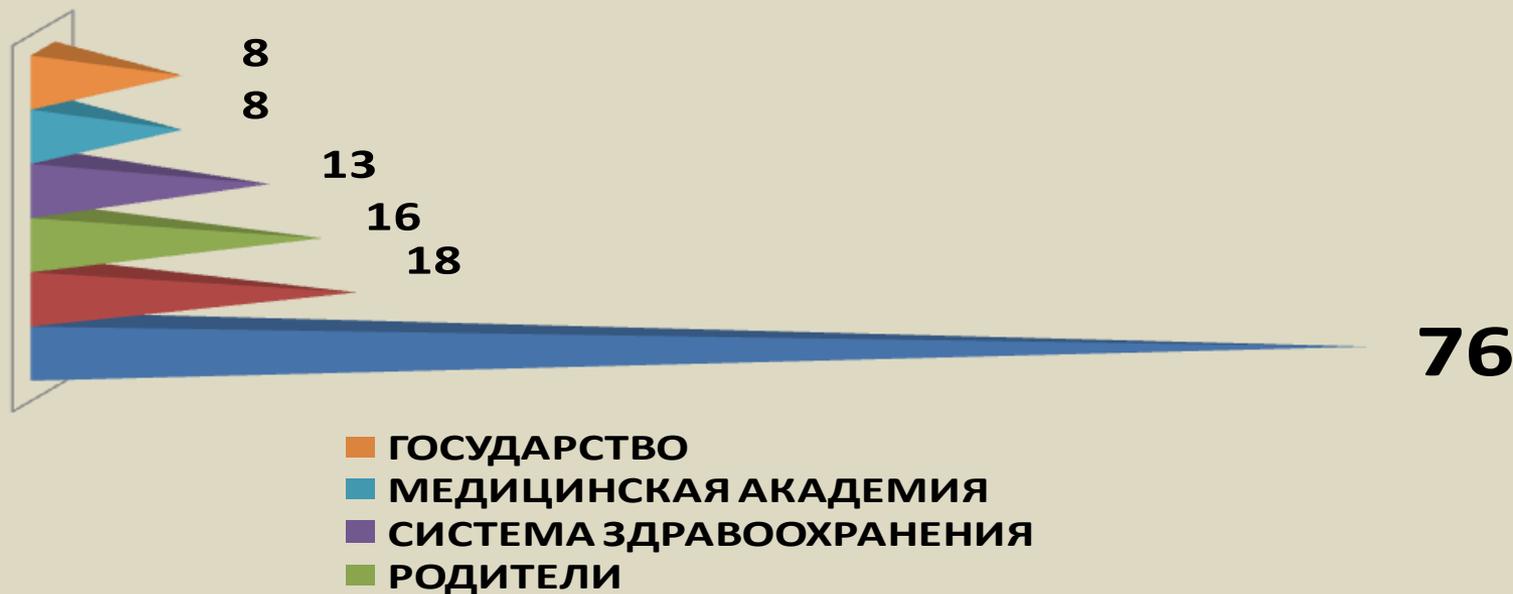
Важно не только то, как студент живет, но и то, ради чего он живет, чем гордится и против чего борется, т.е. его ***жизненные ценности и приоритеты***.

Казалось бы, удивительный факт, но на первом месте из жизненных приоритетов у наших первокурсников стоит здоровье. На это указало 62% опрошенных. Сохранение здоровья опережает такие значимые для человека ценности, как взаимоотношение в семье, саморазвитие, уважение окружающих, учеба, общение с друзьями, материальное благополучие и успех у противоположного пола.

РАССТАНОВКА ЖИЗНЕННЫХ ПРИОРИТЕТОВ СТУДЕНТОВ

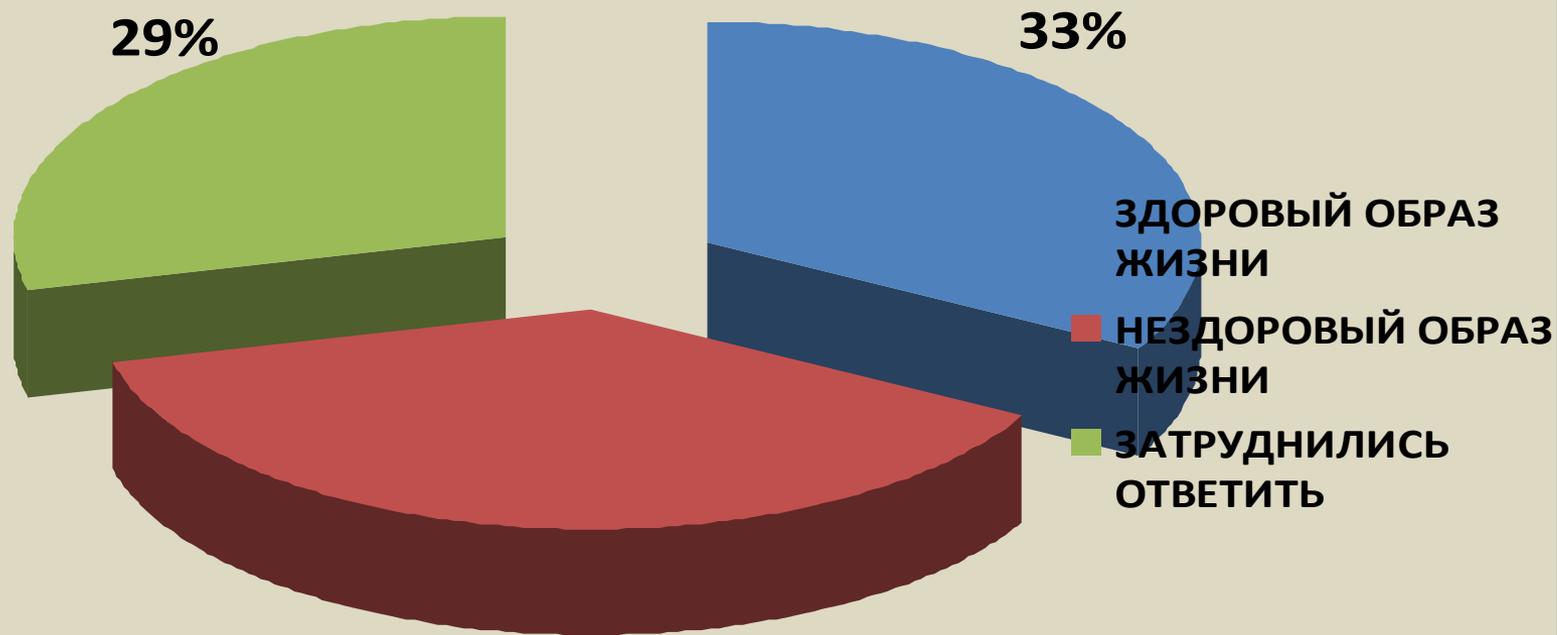
- 1 место – ЗДОРОВЬЕ (62%)**
- 2 место - ВЗАИМООТНОШЕНИЕ В СЕМЬЕ (58 %)
- 3 место – САМОРАЗВИТИЕ (55%)
- 4 место - УВАЖЕНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ (48%)
- 5 место - УЧЕБА (47%)
- 6 место - ОБЩЕНИЕ С ДРУЗЬЯМИ (41%)
- 7 место - МАТЕРИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ (39%)
- 8 место - УСПЕХ У ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА
(19%)

При этом, более двух третей опрошенных считают, что в наибольшей степени ответственность за сохранение своего здоровья несет сам человек, а наибольшее влияние на состояние его здоровья оказывает образ жизни.



Достаточно большая доля участников исследования оценивает свой образ жизни как нездоровый и выделяет целый ряд компонентов, подтверждающих эту оценку

ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ



Возможно, подобные результаты исследования являются проявлением определенного стереотипного мышления, когда наши студенты отметили так называемый **правильный вариант ответа**, не соотнося его со своими реальными усилиями по сохранению здоровья и ведению здорового образа жизни. Так, на вопрос **«Что может повлиять на Ваше решение изменить свой образ жизни в лучшую сторону»** более половины первокурсников ответило – **ухудшение в состоянии здоровья**. Получается, что в этом случае только утрата здоровья заставляет задуматься о его ценности и необходимости изменить что-то в своём образе жизни. Как видите, теряется приоритетность здоровья среди жизненных ценностей.

На третьем месте по частоте встречаемости стоит в качестве мотива улучшить свой образ жизни – «изменение условий жизни» (27%), что может свидетельствовать о переносе ответственности за свое здоровье на обстоятельства жизни, которые как известно, всегда не идеальны.

Справедливости ради необходимо заметить, что на втором месте по частоте встречаемости стоит **недовольство своим образом жизни.**

Так ответило 43% студентов. ***На наш взгляд, данная категория студентов, в первую очередь, будет восприимчива к формированию у них ЗОЖ.***

Дальнейший анализ показывает, что те студенты, которые оценили свой образ жизни как здоровый, вместе с тем указали на присутствие в их жизни следующих **негативных факторов**



**Отсутствие полноценного
отдыха**
52 % опрошенных



**Нерациональное и неправильное
питание**
23% опрошенных

**Недостаточная физическая
активность**
17% опрошенных



**Психологическое
неблагополучие**
17% опрошенных



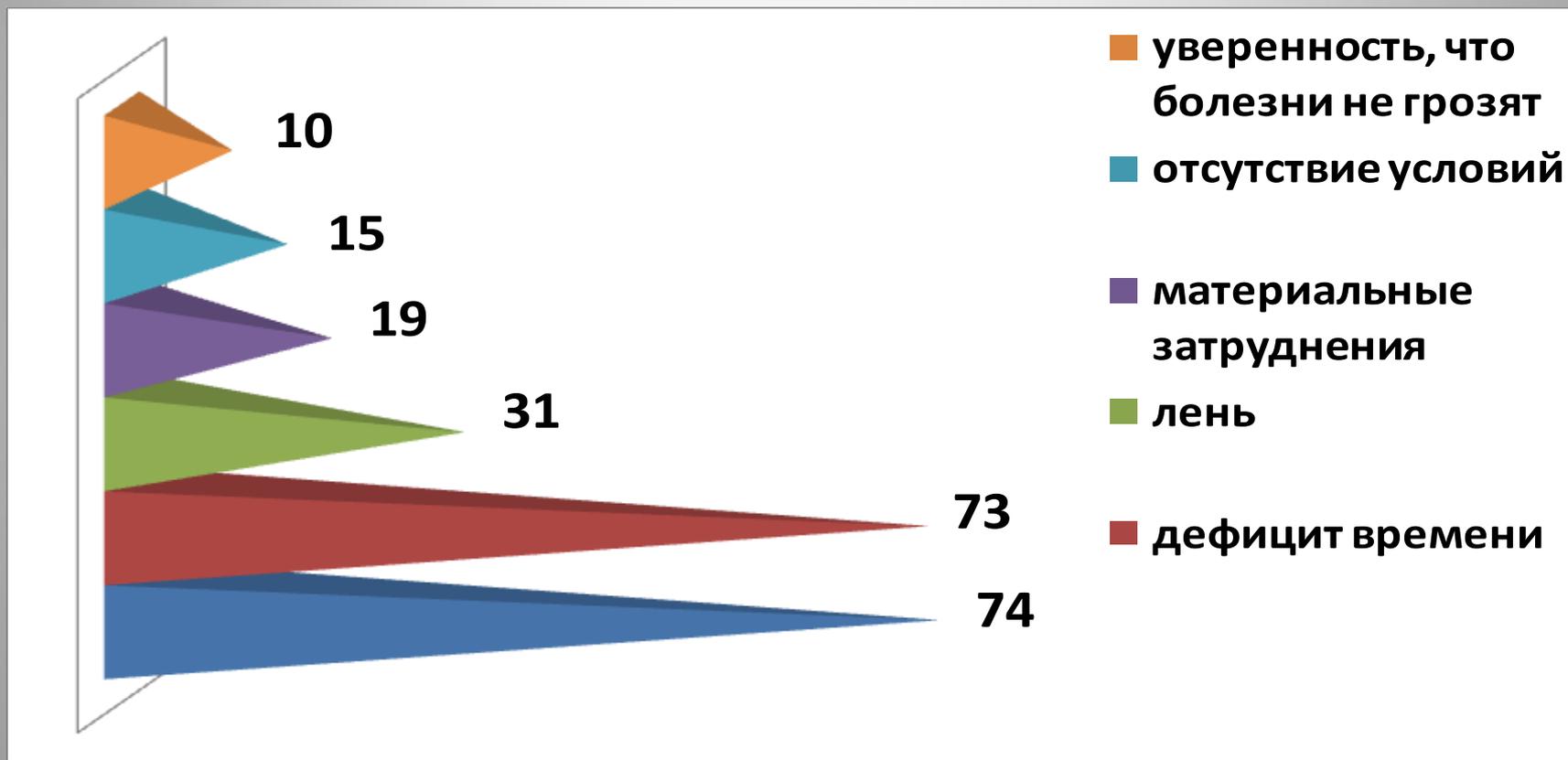
Курение
4% опрошенных

Среди *причин, мешающих вести здоровый образ жизни*, студенты чаще всего указывают: усталость после учёбы, дефицит времени и лень. На наличие свободного времени, как основного условия ведения здорового образа жизни, указало 83% опрошенных.

Это может свидетельствовать о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации своей жизнедеятельности.

ПРИЧИНЫ НЕЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

(НА 100 ОПРОШЕННЫХ)



Критическое отношение к своему образу жизни проявляется в ***осознании необходимости изменить его в лучшую сторону.*** Подобной позиции придерживаются 85% опрошенных. При этом 92% студентов готовы уже в настоящий момент начать оздоровление своего образа жизни.

Какие возможности для оздоровления образа жизни студенты видят уже сегодня?



**УВЕЛИЧИТЬ
ВРЕМЯ СНА
46%**



УВЕЛИЧИТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ – 44%



ПИТАТЬСЯ БОЛЕЕ ПРАВИЛЬНО – 36%



**ОСВОИТЬ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
МЕТОДИКИ – 21%**

Таким образом, можно сказать, что у наших студентов уже **сформирована убежденность в том, что быть здоровым – это очень важно, и для этого надо вести здоровый образ жизни**: не пить, не курить, много двигаться и правильно питаться, соблюдать режим труда и отдыха, избегать стрессов и т.д. **Но знать правила здоровой жизни и следовать этим правилам - две большие разницы.** От пропаганды здорового образа жизни, когда используется система запретов, нравоучений, запугивания страшными последствиями, **необходимо перейти к формированию здорового образа жизни с созданием образа здорового, а значит успешного и счастливого человека, от исключения вредных привычек к формированию полезных привычек.** Этому может способствовать совместная скоординированная работа всех заинтересованных подразделений вуза, в центре внимания которой находится студент.

Анализ мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом

Огромная роль в формировании ***мотивации к занятиям физкультурой и спортом*** принадлежит кафедре физической культуры, врачебного контроля и ЛФК.

Физическое воспитание студентов ведется в соответствии с положениями Приказа Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 9 августа 2010 г. №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

Кафедра проводит изучение различных аспектов отношения студентов к занятиям физической культурой. По данным исследования, на первом месте среди мотиваций к занятиям физкультурой, у студентов находится спортивное совершенствование и улучшение физических качеств.

Характеристика мотиваций студентов к занятиям физкультурой в вузе

1. Улучшение физических качеств, спортивное совершенствование - 58,2%
2. Отдых от умственной работы, снятие психофизического напряжения- 29,5%
3. Психологический комфорт, уверенность в себе -7,3%
4. Личностное совершенствование - 13,7%
5. Затруднились с ответом - 6,2%

СОТРУДНИКИ

В академии также проводится социологическое исследование с помощью специально разработанной анкеты для изучения отдельных медико-социальных аспектов образа жизни среди преподавателей академии, в котором принимают участие все кафедры.

Полученные данные свидетельствуют, что у академии есть значительный потенциал в развитии данного направления укрепления здоровья.

Достаточно большое число кафедр (42,2%) имеют более 60% сотрудников, охваченных различными видами оздоровительных занятий.

Среди них наиболее популярными являются занятия спортом (волейбол, бадминтон, теннис, футбол и другие), аэробикой и фитнесом (преимущественно кафедры с преобладанием женщин-преподавателей), оздоровительный бег, ходьба, походы на лыжах, туризм.

На каждой пятой кафедре охвачены оздоровительными занятиями более 50% преподавателей, треть кафедр имеет более 40% охваченных.

Сотрудники академии весьма положительно относятся к возможности заниматься различными видами спорта и фитнеса в Спортивном клубе академии.

