



«Актуальность исследования отношения студентов университета к индивидуальному здоровью и здоровому образу жизни»

Малькова Т.В, к.и.н., доцент
директор Миасского филиала ФГБОУ ВО
«Челябинский государственный университет»,
доцент кафедры экономики

Секция: «Физическая культура и спорт в системе профессионального и высшего образования»



Исследование 2021 года выявило проблему:

в связи с увеличением учебной нагрузки – студенты вынуждены были выполнять **большой объем самостоятельной работы**, при этом они не всегда были готовы ее **правильно организовать**

Следовательно: рост нагрузки на здоровье при резком увеличении количество времени, которое студент проводил при работе с ПК



К негативным факторам можно отнести:

- ✓ гиподинамию
- ✓ не соблюдение режима питания, сна
- ✓ большие интеллектуальные нагрузки
- ✓ высокий уровень стрессовости
- ✓ расширение перечня требований (формирование различных компетенций)



Здоровый образ жизни – это образ жизни, направленный на сохранение и укрепление как индивидуального, так и общественного здоровья

Здоровый образ жизни – это формы и способы жизнедеятельности человека, которые помогают нам разумно использовать наши резервные возможности организма с различной целью, в том числе, и с целью успешной самореализации в профессиональной деятельности

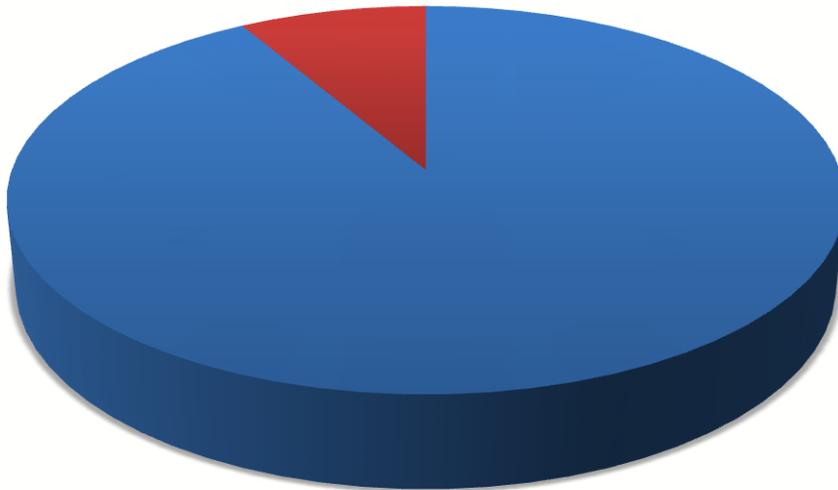


Ценностное отношение к здоровью
включает в себя три компонента:

- МОТИВАЦИОННО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ
 - ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
 - КОГНИТИВНЫЙ

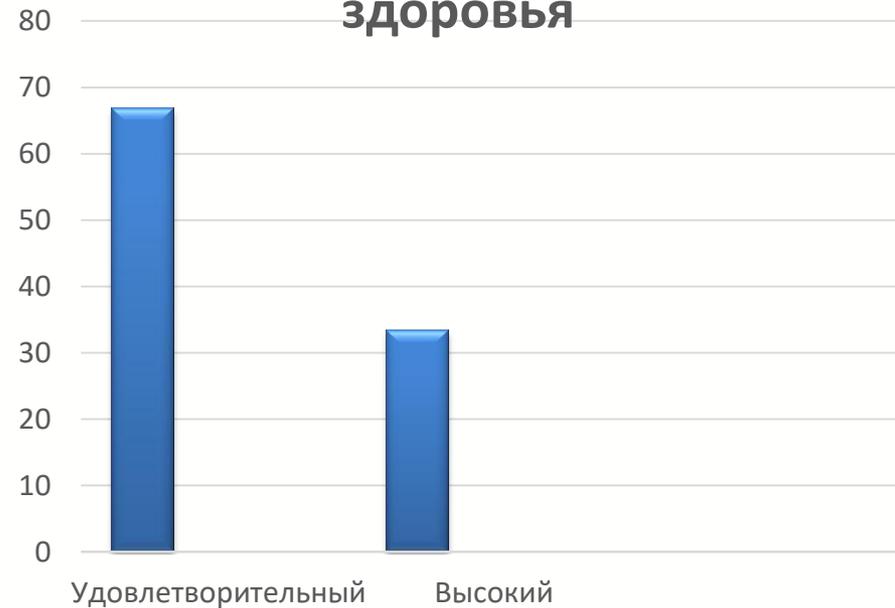


«Что, по-вашему, мнению, включает в себя здоровый образ жизни?»



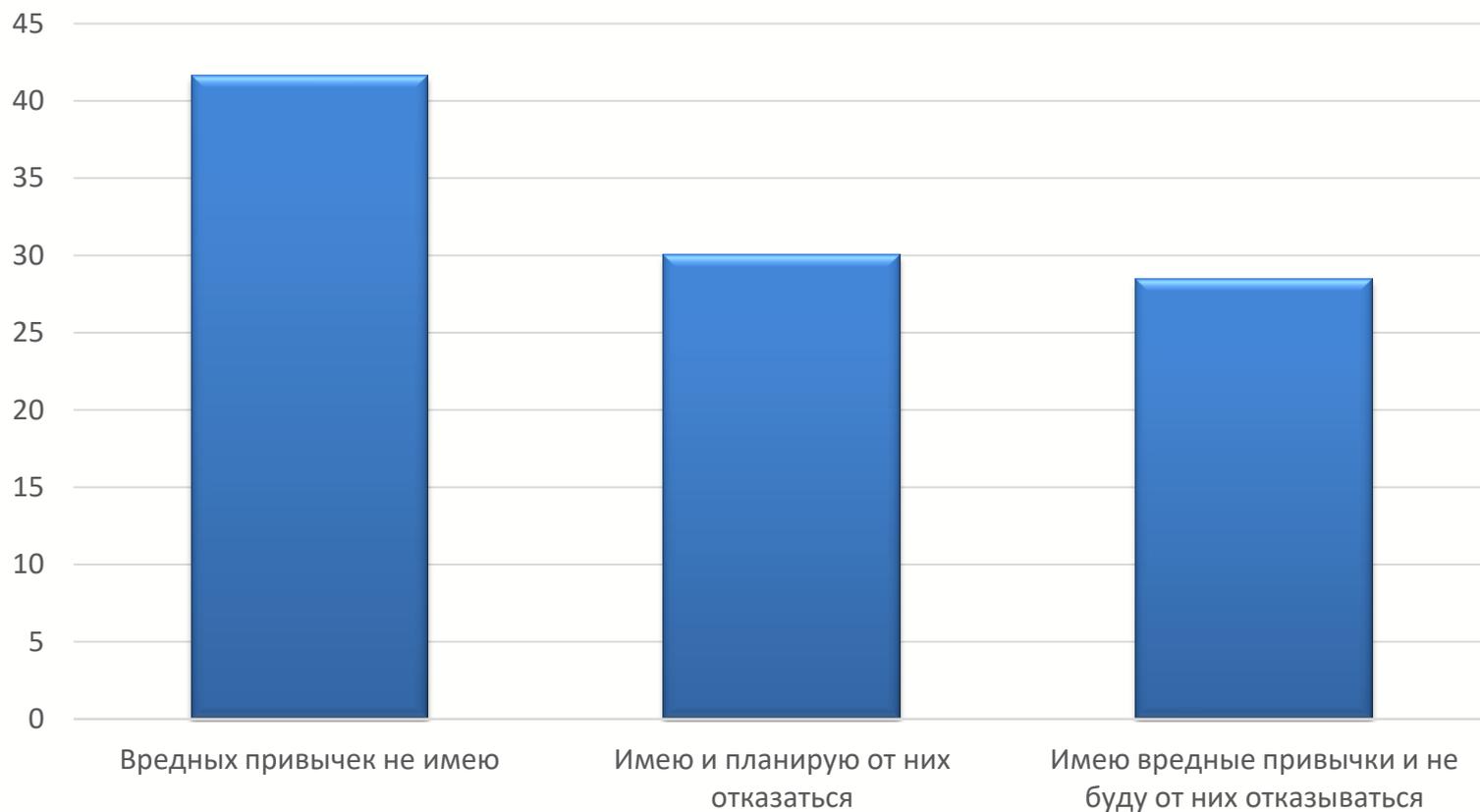
- Образ жизни, направленный на укрепление здоровья
- Отказ от вредных привычек

Оцените уровень своего здоровья



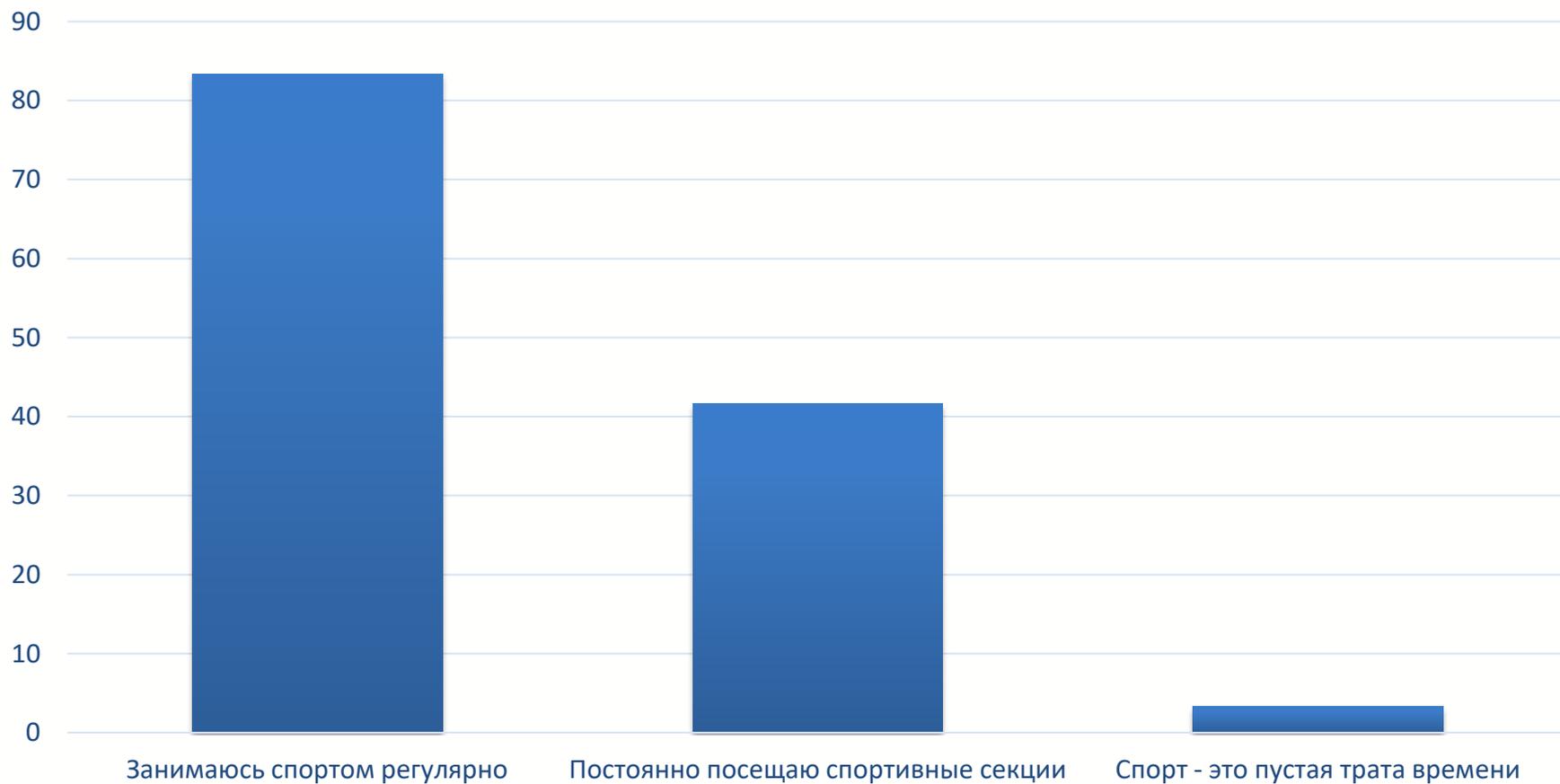


Имеете ли вы вредные привычки?



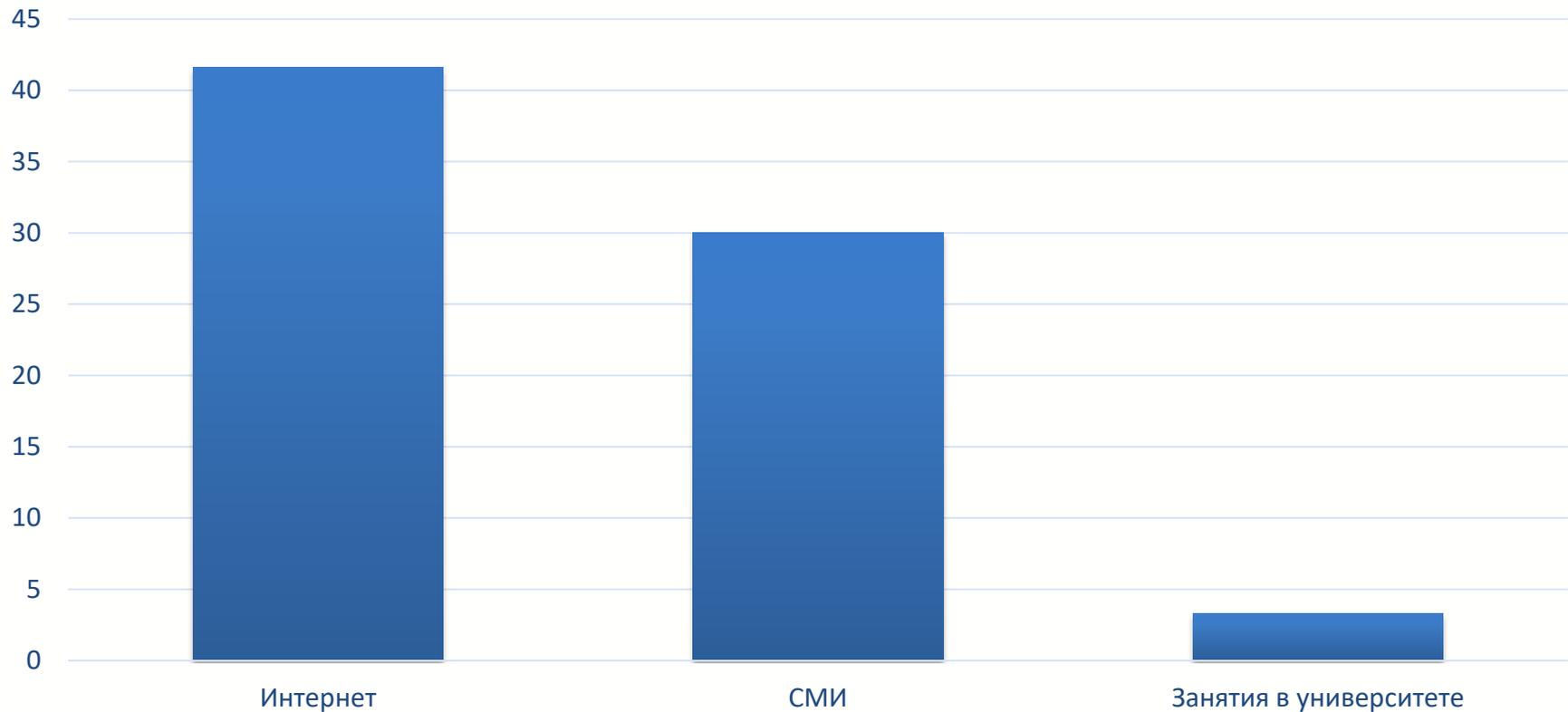


Как вы укрепляете свое здоровье?





Что является для Вас основным источником знаний о здоровом образе жизни?





Второй частью исследования было проведение теста
«Индекс отношения к здоровью» С. Д. Дерябо, В. А. Ясвина

Нами были отмечены следующие показатели:

1. 33,3 % (20 человек) имеют низкие показатели по эмоциональному компоненту
2. По познавательной шкале 60 % (36 человек) имеют высокие баллы
3. Более половины студентов 66,7% (40 человек) имеют высокие баллы по практической шкале
4. Согласно поступочной шкале, только 33,3 % (20 человек) пытаются каким-либо образом повлиять на свое окружение, побуждая их вести здоровый образ жизни



ВЫВОДЫ:

- В настоящее время студенты университета имеют достаточно высокий уровень сформированности ценностного отношения к здоровью
- Но при этом необходимо продолжать целенаправленную работу по формированию ценностного отношения студентов к своему здоровью и здоровому образу жизни



2021-2022 учебный год:

- ✓ Гонка ГТО (от филиала 7 человек)
- ✓ Сдача нормативов ГТО (от филиала 15 человек)
- ✓ Эстафета на 9 мая (16 человек от филиала)
- ✓ Спартакиада по волейболу 10 команд по 6 человек
- ✓ Кубок СМИ (команда филиала из 6 человек)
- ✓ Спартакиада по настольному теннису 19 человек
- ✓ Спартакиада по баскетболу 10 команд по 5 человек
- ✓ День здоровья (команда от филиала 10 человек)
- ✓ Походы выходного дня















