

Отношения молодежи к формированию здорового образа жизни

Кизянов Антон

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Радионов Сергей

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Терехов Захар

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

В этом исследовании мы попытались узнать отношение молодежи к здоровому образу жизни. И выявим негативные факторы оказывающие пагубное влияние на молодежь, ведь ведение нездорового образа жизни вредит здоровью.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь, здоровье

Relations of youth to the formation of a healthy lifestyle

Kizyanov Anton

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Radionov Sergey

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Terekhov Zakhar

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

In this study, we tried to learn the attitude of young people towards a healthy lifestyle. And identify negative factors that have a detrimental effect on young people, because keeping an unhealthy lifestyle harms one's health.

Keywords: Healthy lifestyle, youth, health

Здоровый образ жизни становится актуальной темой последнего времени, призывы к ведению здорового образа стали появляться везде, по

телевидению, в интернете и т.д. С ростом интереса выросло и количество исследователей, которые изучают вопросы здорового образа жизни и наблюдают за влиянием социально-психологических факторов на отношение к здоровому образу.

Задачей исследования является выявить отношение молодежи к формированию здорового образа жизни.

Ранее этим вопросом интересовался Т. Карпенко с темой «Здоровое питание. Здоровый образ жизни» [1], а подробнее про то какое важное место в нашей жизни занимает правильное питание. О.В. Кадач развивали тему «Формирования здорового образа жизни, факторы, определяющие здоровый образ жизни студентов» [2] в которой рассказывается как зависит отношение студента к здоровому образу жизни и влияние этого на его успехи. Д.Т. Алмагамбетова, А.З. Гарипова опубликовали статью «Здоровый образ жизни и физкультурно-оздоровительная деятельность в общественной жизни студентов» [3] рассказали с помощью каких средств можно поспособствовать студенту начать вести здоровый образ жизни и заниматься спортом.

Для решения задачи была выбрана анкетная форма опроса, она очень удобна для обработки и анализа. Для создания опроса применялась система Google Form. Анкету прошли 104 студента.

Обработка полученных результатов

Вопрос 1: Где вы выросли?

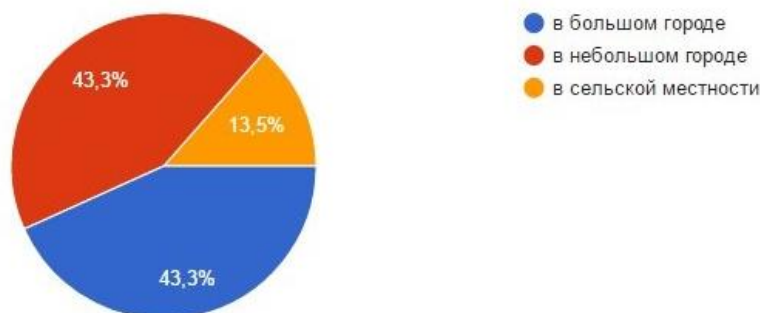


Рис.1

Из ответа на вопрос, сравнивая показатель с занятостью молодежи в секциях, мы выяснили что, в большом городе самый низкий уровень здоровья молодежи.

Вопрос 2: Какой ваш пол?

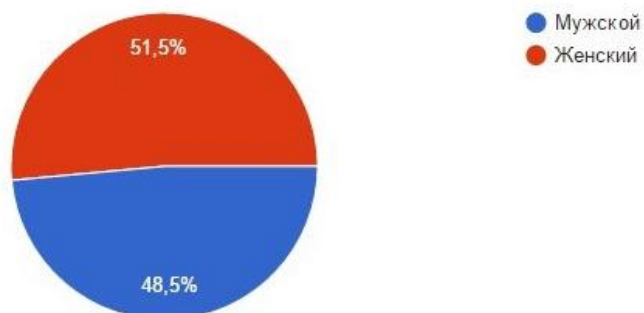


Рис.2

Из этого вопроса мы выяснили, что женщины больше придерживаются здорового образа жизни, чем мужчины.

Вопрос 3: Какой у вас возраст?

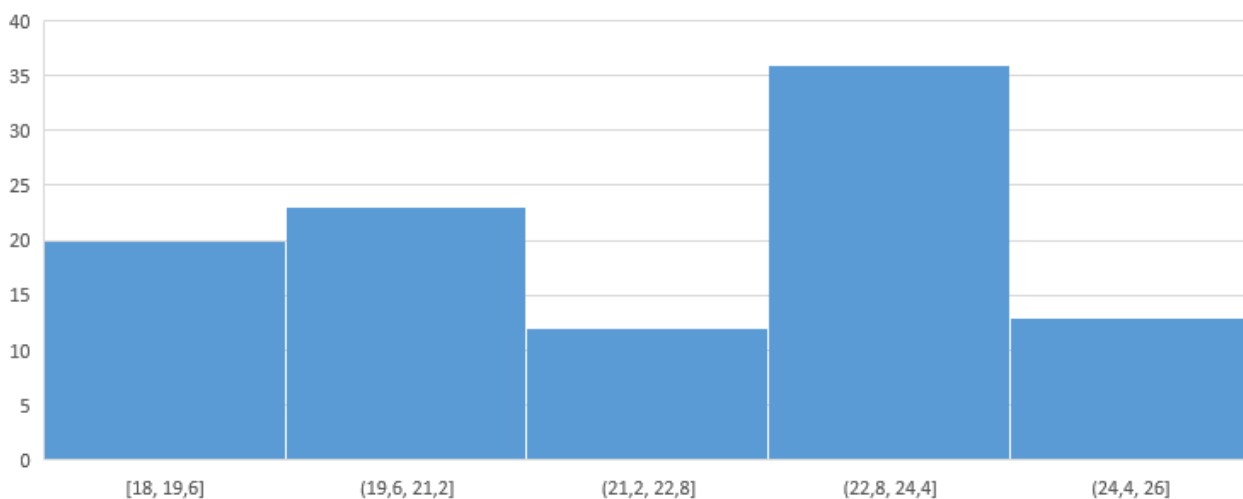


Рис.3

Подавляющее большинство опрошенных были в возрасте от 22 до 24 лет.

Вопрос 4: Как Вы считаете, имеете ли Вы вредные привычки?

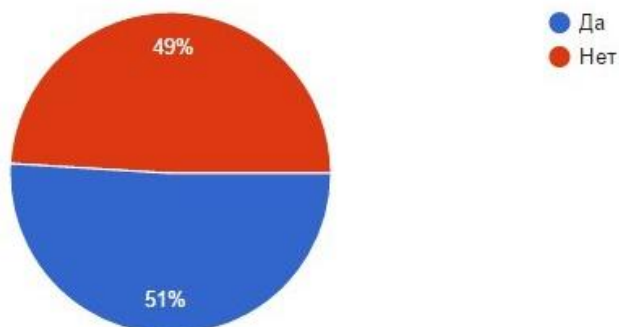


Рис. 4

Половина опрошенных говорят, что у них нет вредных привычек.

Вопрос 5: Как вы проводите свое свободное время?

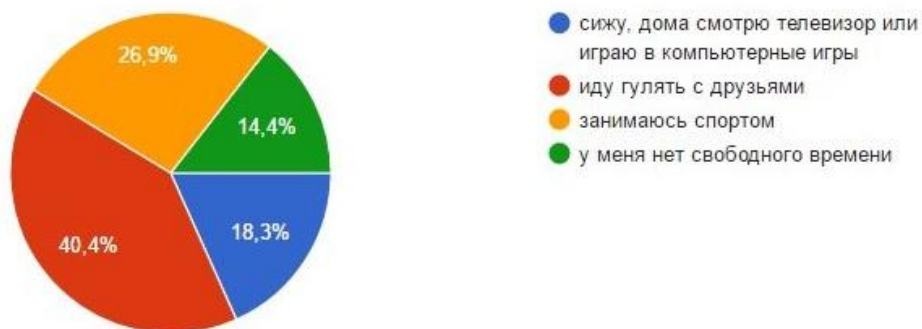


Рис.5

Корреляционный анализ показал, что люди, которые не ведут здоровый образ жизни, больше гуляют с друзьями.

Вопрос 6: Вы соблюдаете правильный режим питания?

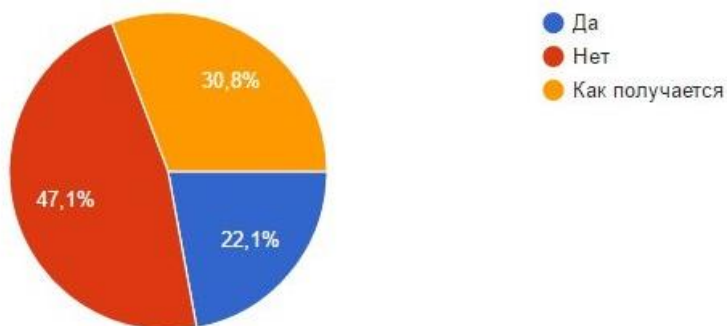


Рис.6

Корреляционный анализ показал, что чем старше человек, тем больше он придерживается режима здорового питания

Вопрос 7: Как часто вы делаете утреннюю зарядку?

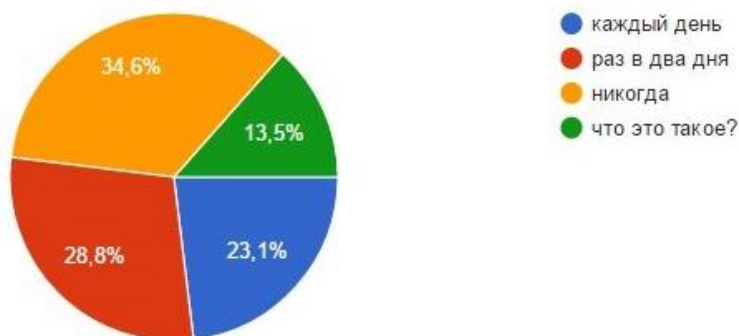


Рис.7

Выяснили, что те, кто занимаются спортом, чаще выполняют утреннюю зарядку.

Вопрос 8: Занимались ли вы когда-нибудь каким-либо видом спорта, посещали спортивную секцию?

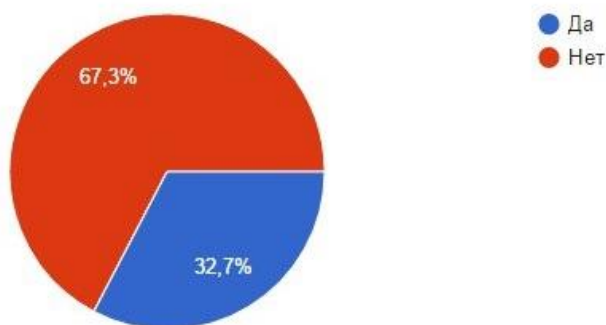


Рис.8

Анализ показал, мужчины занимаются в спортивных секциях больше.

Вопрос 9: Когда вы в последний раз занимались спортом?

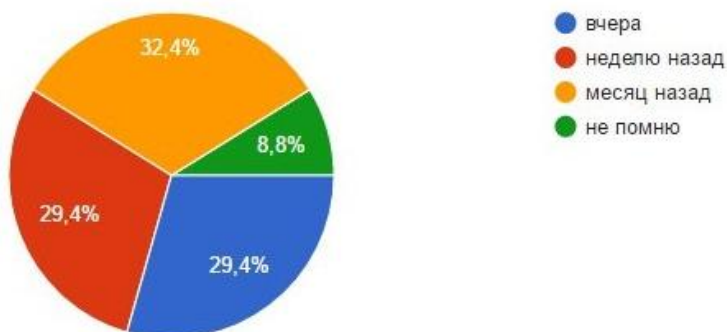


Рис.9

Люди, которые вчера и неделю назад занимались спортом чаще придерживаются правильного режима питания.

Вопрос 10: Если бы вы могли начать свою жизнь сначала, хотели бы заниматься каким-нибудь видом спорта?

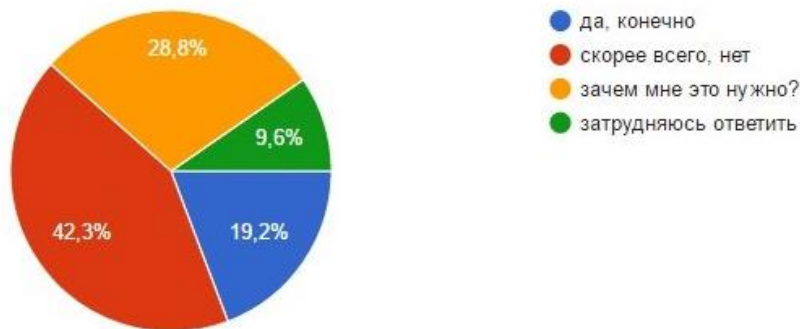


Рис. 10

Корреляционный анализ показал, что люди с вредными привычками не хотели бы начать новую жизнь занимаясь спортом.

Вопрос 11: Как вы считаете, способствует ли здоровый образ жизни успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа и т.д.)

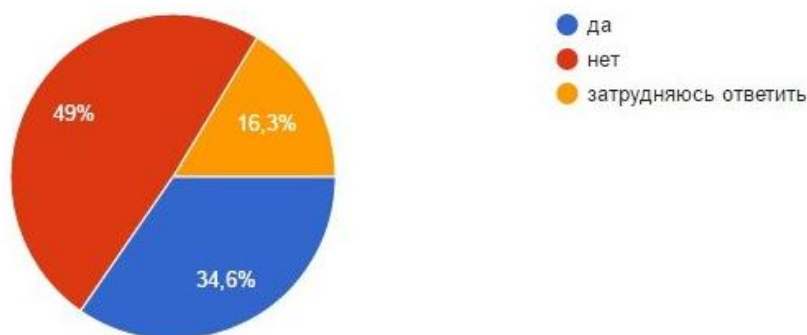


Рис. 11

Корреляционный анализ показал, что те люди, которые занимаются спортом считают, что спорт способствует успеху в жизни.

Вопрос 12: Можете ли вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т.д.

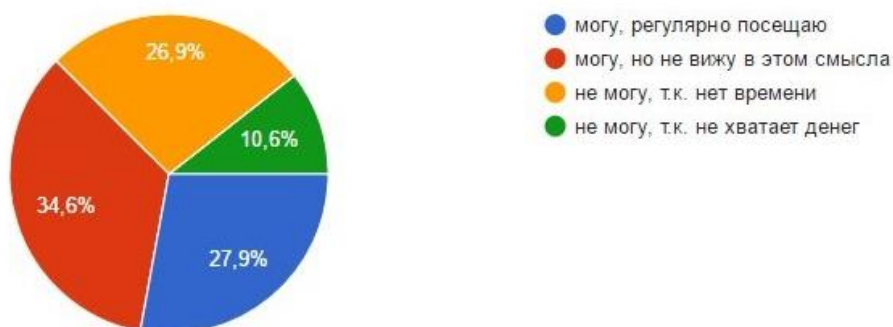


Рис.12

Корреляционный анализ показал, что чем старше человек, тем больше он имеет возможности посещать спортивные секции.

Вопрос 13: Часто ли вы задумываетесь о правильности своего образа жизни?

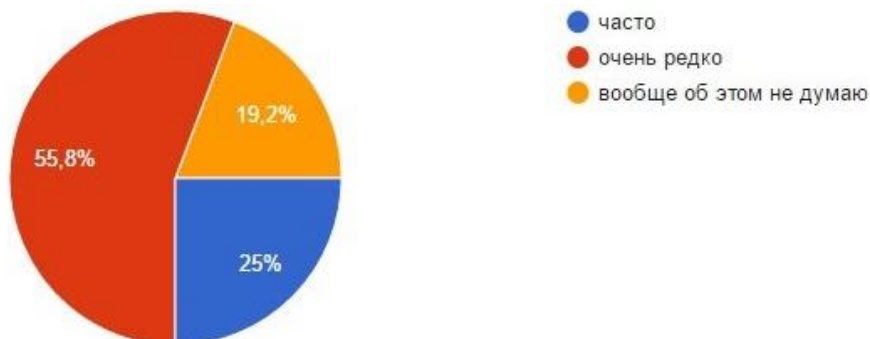


Рис. 13

Корреляционный анализ показал, что чем старше человек, тем он больше задумывается о своем образе жизни.

Вопрос 14: Ваше личное отношение к здоровому образу жизни

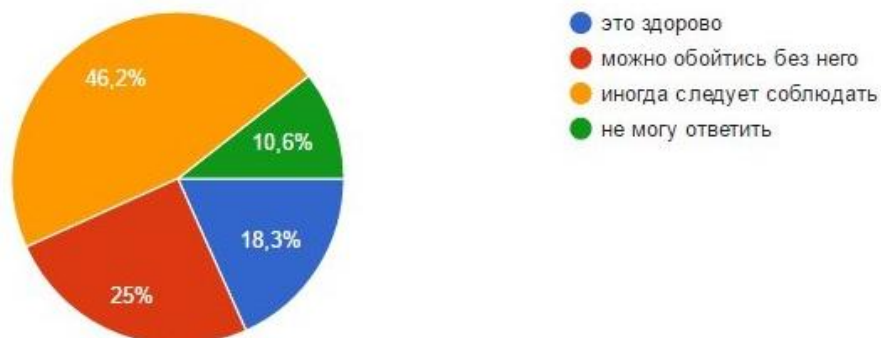


Рис. 14

Корреляционный анализ, показал, что женщины больше склонны к правильному образу жизни.

Вопрос 15: Какое количество денег вы тратите на приобретение витаминов, полезных продуктов питания (фрукты, овощи и т.д.)

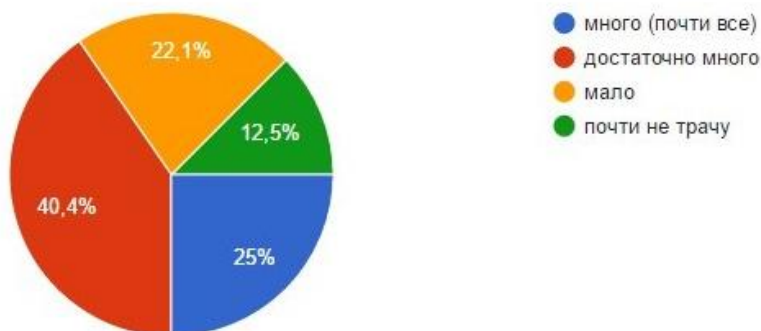


Рис. 15

Корреляционный анализ показал, что женщины с возрастом больше тратят денег на витамины.

Вопрос 16: Для поднятия жизненного тонуса необходимо:

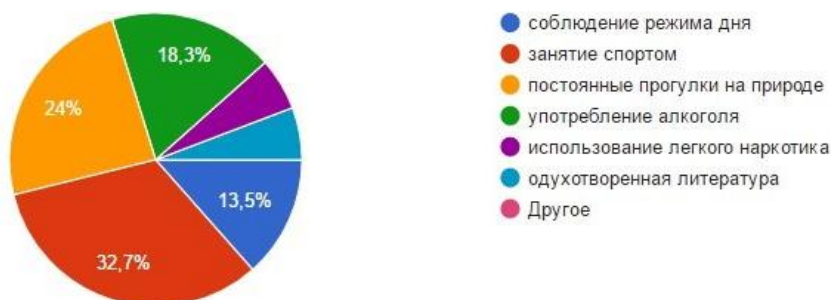


Рис.16

Корреляционный анализ показал, что люди считают для себя, что занятия спортом поднимают жизненный тонус, даже если спортом не занимаются.

Мода 21 века — это ведение здорового образа жизни. Сейчас актуально хорошо выглядеть, иметь накаченное тело и т.д. Благодаря выводам данного исследования можно сказать, что примерно чуть больше опрошенных ведут здоровый образ жизни, но так как это онлайн опрос могут быть недостоверные данные от участников. Но всё же молодежи ведет здоровый образ жизни.

Библиографический список

1. Карпенко Т. Здоровое питание. Здоровый образ жизни. М.: АСТ, 2005. 237 с.
2. Кадач О.В. формирование здорового образа жизни, факторы,

- определяющие здоровый образ жизни студентов // Е.И. Кокова., Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. Сибирский юридический институт МВД России. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2010. С. 199-202.
3. Алмагамбетова Д.Т., Гарипова А.З. Здоровый образ жизни и физкультурно-оздоровительная деятельность в общественной жизни студентов // психология, социология и педагогика. 2015. №4(43). С. 31-33.