

Особенности образа жизни студентов



**Блинова Н.Г. , Скалозубова Л.Е. ,
Кошко Н.Н. , Поддубняк А.О.**

КемГУ

Цель исследования: изучение особенностей образа жизни и состояния здоровья современных студентов



**В исследовании приняло участие
105 студентов III курса обучения (юношей и
девушек), разных направлений подготовки
КемГУ.**

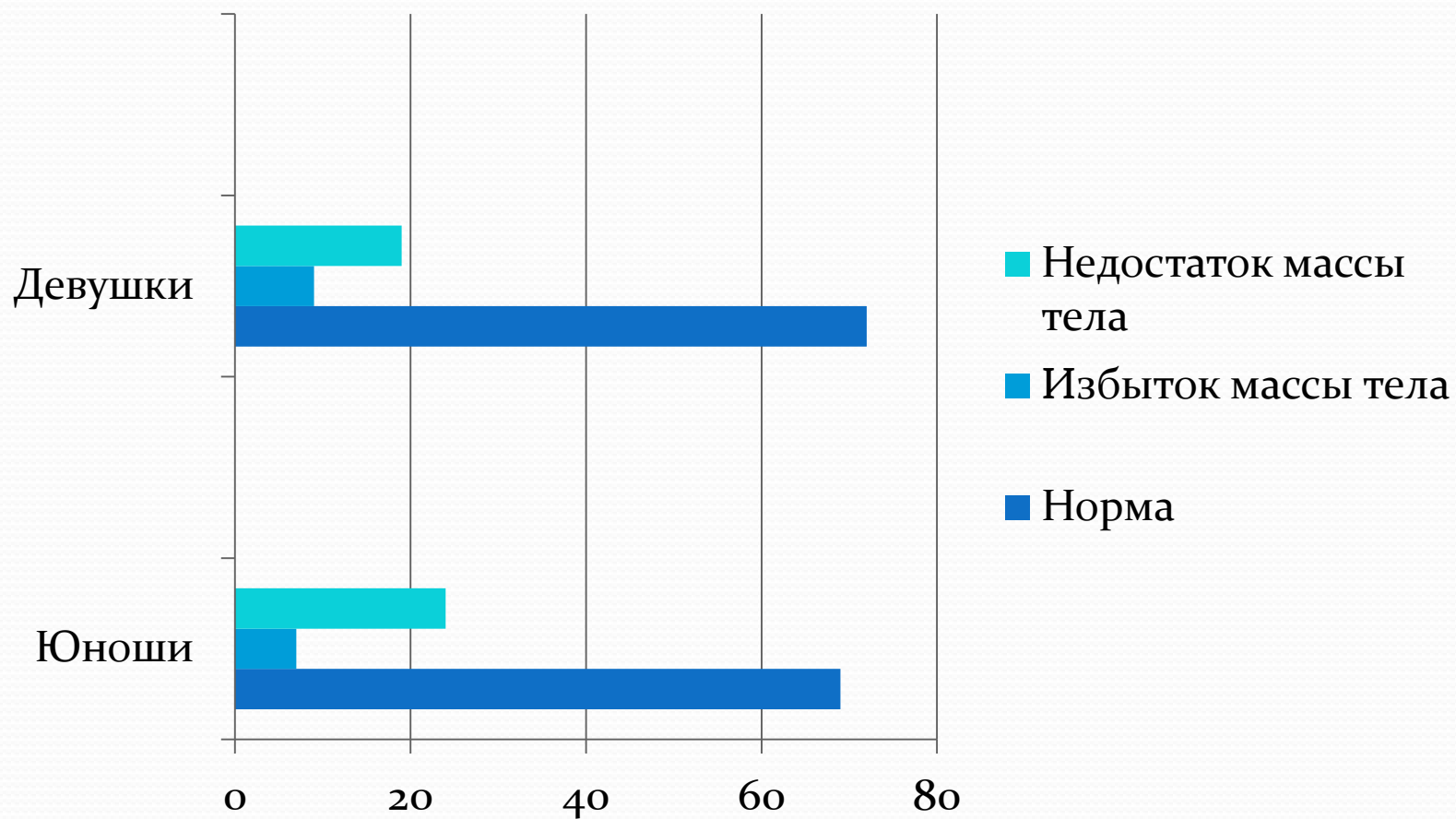
**Изучение факторов образа и состояния
здоровья проводилось методом анкетирования
(Р.И.Айзман, 2011, О.Н.Московченко, 2008)**



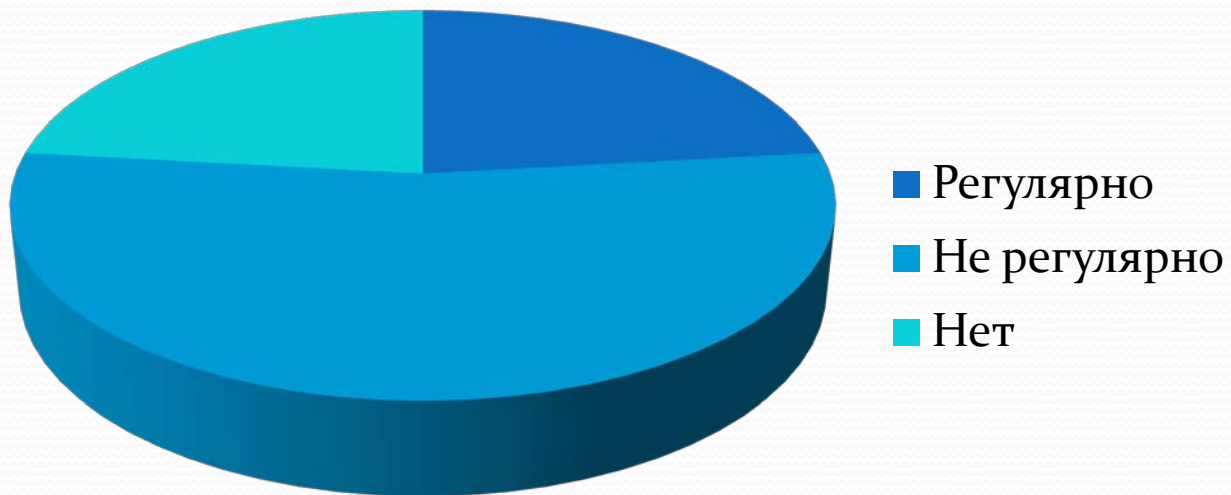
№ вопроса	Вариант ответа	Юноши (%)	Девушки (%)
1. Можете ли Вы расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к алкоголю, курению или таблеткам?	А. Да	72	76
	Б. Редко	22	17
	В. Нет	6	7
2. Насколько Ваш реальный вес превышает адекватный?	А. превышает более чем на 50%	0	1
	Б. на 25-49%	4	2
	В. на 15-24%	3	6
	Г. на 4-10%	11	12
	Д. не более чем на 3%	28	30
	Е. ниже на 4-10%	30	30
	Ж. ниже на 11-19%	24	14
	З. ниже на 20-25%	0	5
3. Применяете ли Вы в повседневной жизни какой-нибудь метод оздоровления?	А. регулярно	23	24
	Б. не регулярно	53	53
	В. нет	24	23
4. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой в течение 20 минут и более?	А. 5-6 раз	15	9
	Б. 3 раза	40	14
	В. 2 раза	35	61
	Г. ни разу	10	16

5. Насколько продолжителен Ваш сон (в сутки)?	Б. 5-6 часов	50	24
	В. 7-8 часов	39	76
	Г. 9-10 часов	11	0
6. Как часто Вы питаетесь в течение дня?	А. 3-4 раза	47	62
	Б. 2 раза	48	32
	В. один раз	5	6
7. Сколько раз в неделю Вы завтракаете?	А. ни разу	5	6
	Б. от случая к случаю	48	32
	В. ежедневно	47	62
8. Как часто Вы пропускаете занятия из-за болезни?	А. раз в несколько лет	30	14
	Б. 1-2 раза в год	33	38
	В. 1 раз в полгода	30	37
	Г. 1 раз в месяц	7	11
9. Как часто Вы курите?	А. никогда	41	83
	Б. редко, не более 1-2 раза в месяц	6	7
	В. иногда (за компанию)	4	9
	Г. каждый день по 5-6 сигарет	23	1
	Д. каждый день 0.5-1 пачку сигарет	26	0
10. Как часто Вы употребляете алкоголь?	А. не употребляю вообще	10	40
	Б. 50-70 г сухого или крепкого вина 1 раз в неделю	20	9
	В. очень редко, не больше (50 г креп.	32	39

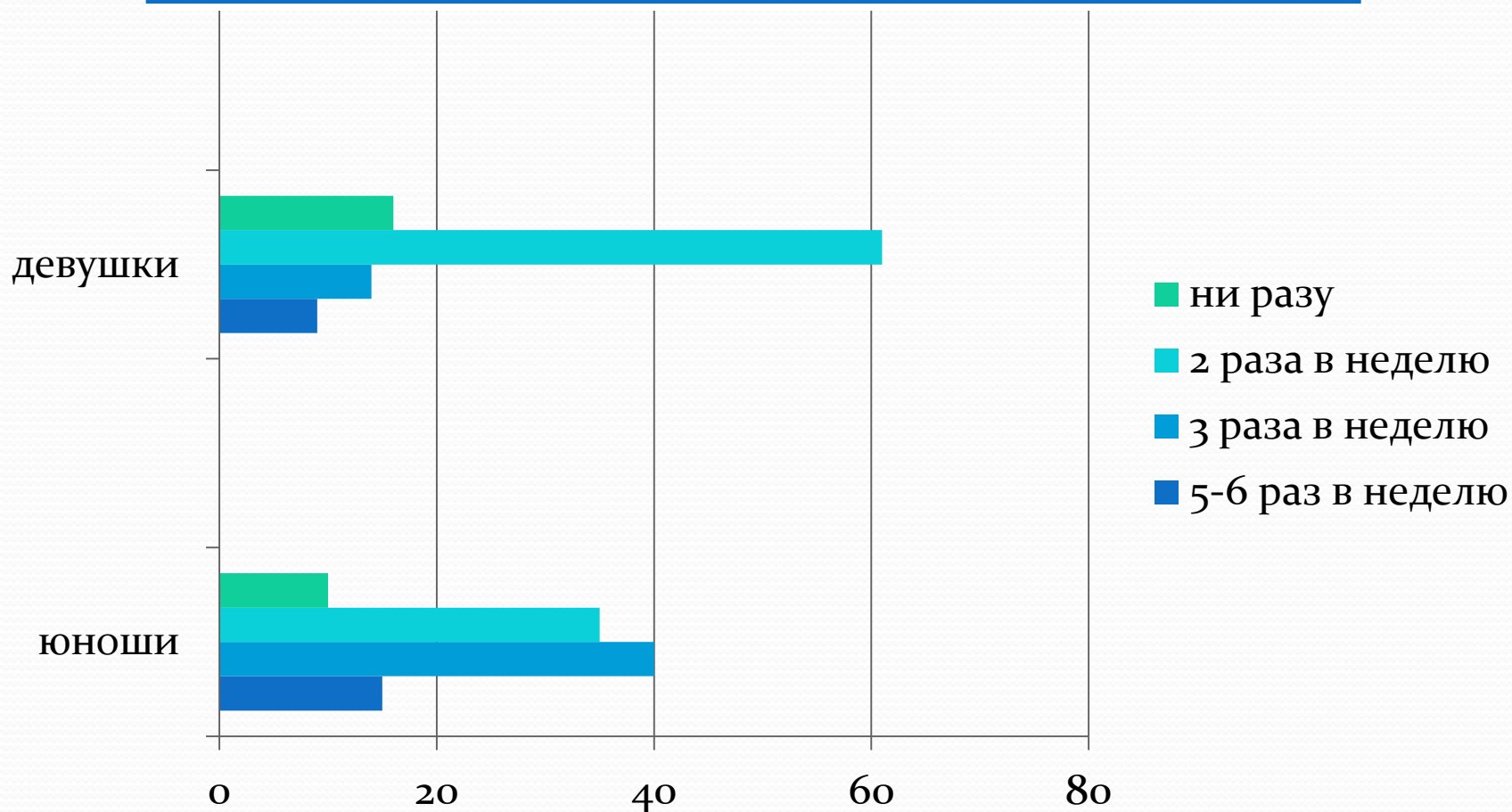
Соответствие массы тела норме



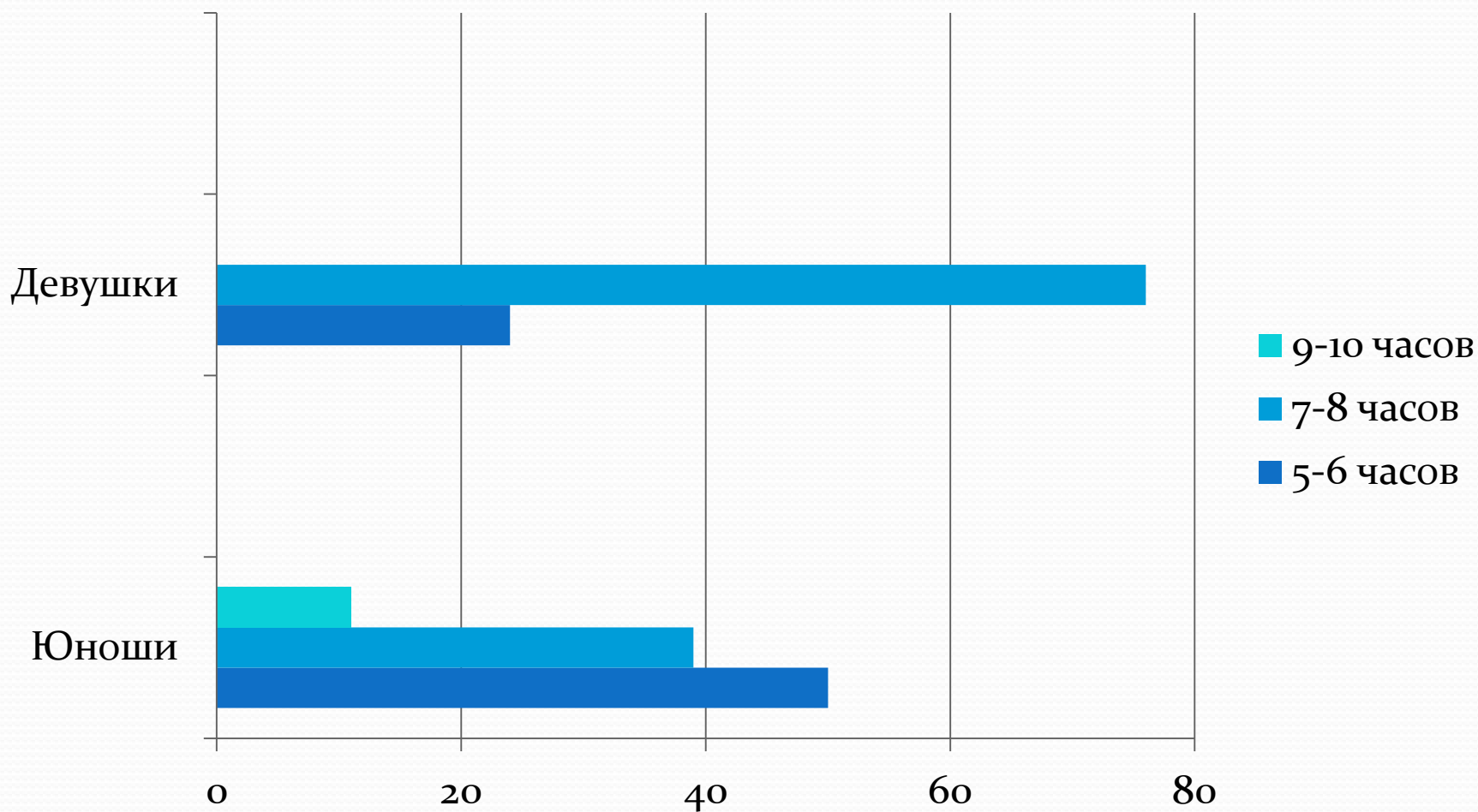
**Применяете ли Вы в повседневной
жизни какой-нибудь метод
оздоровления?**



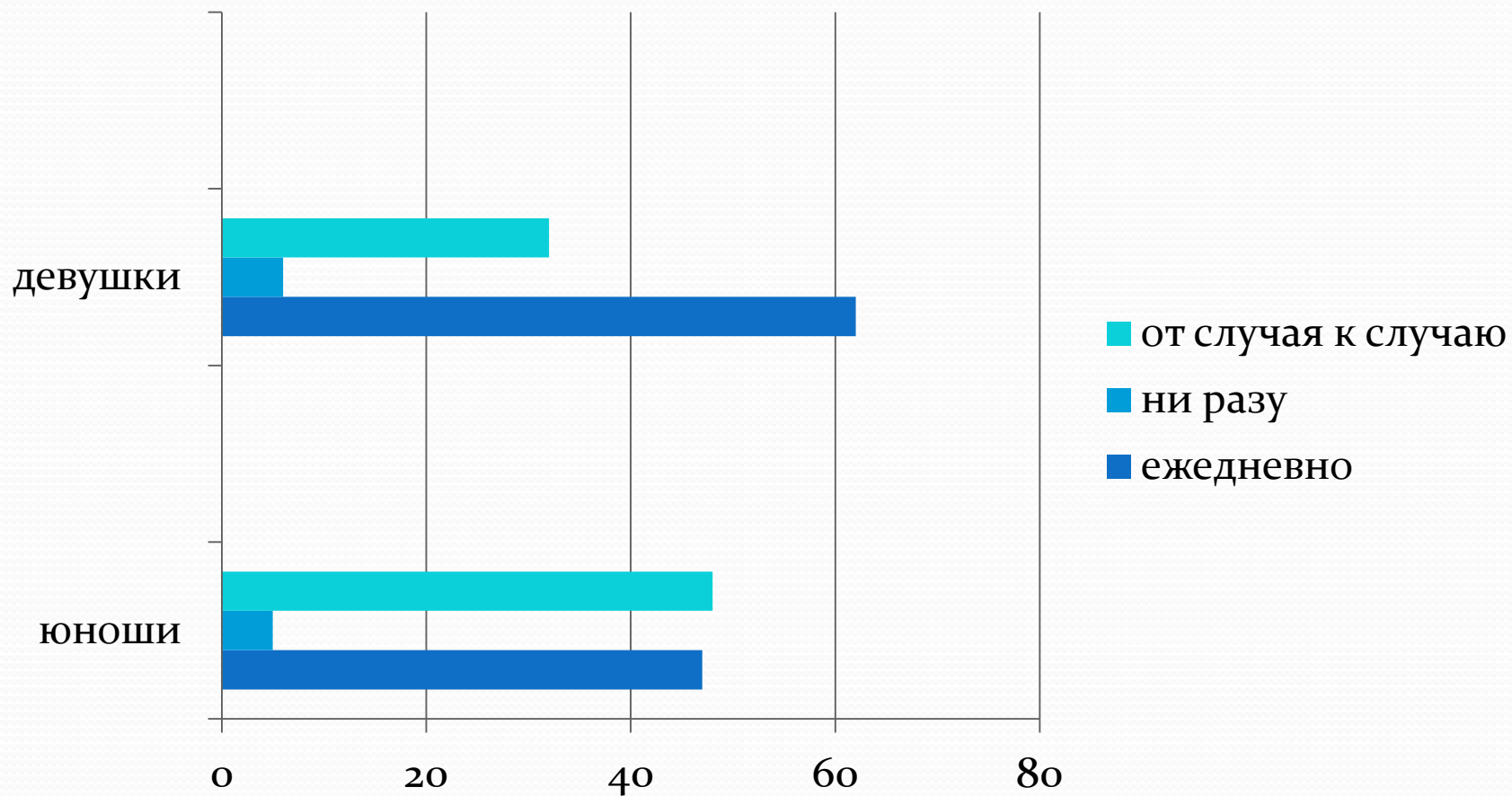
Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой в течение 20 минут и более?



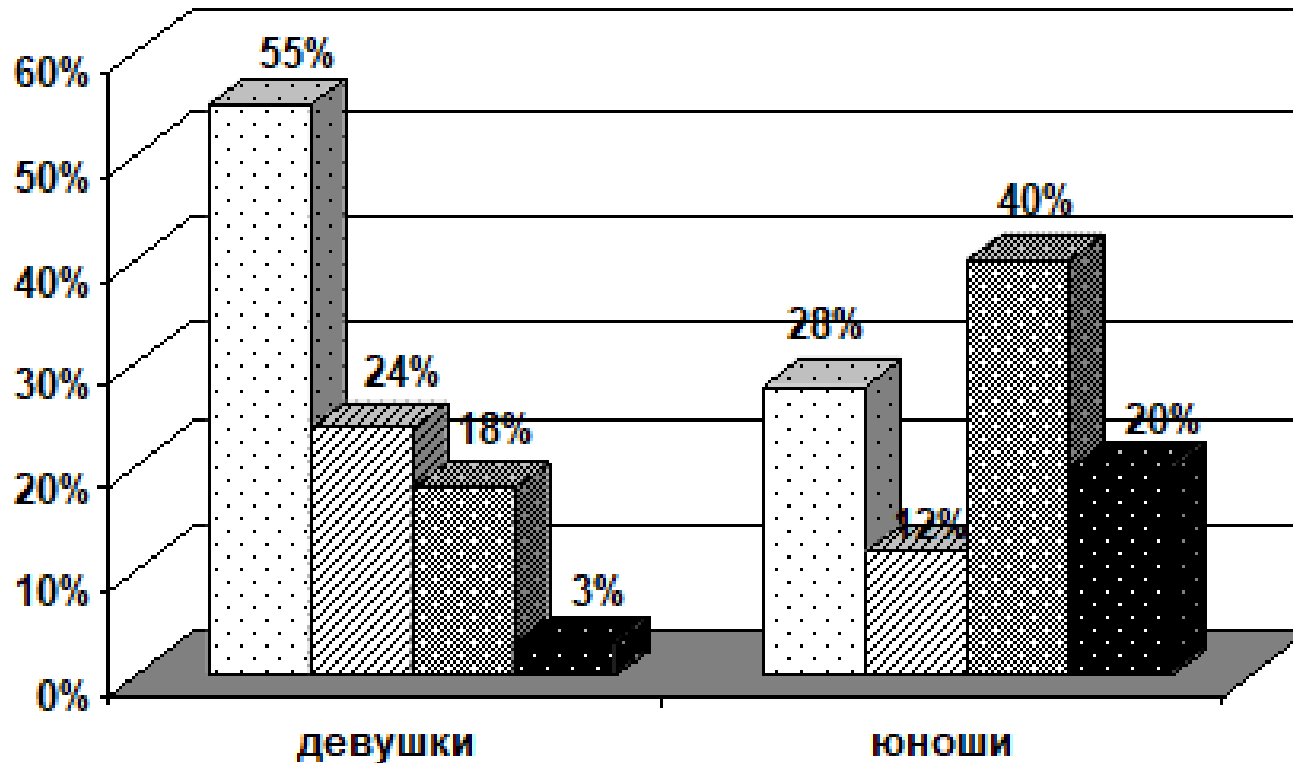
Насколько продолжителен Ваш сон (в сутки)?



Сколько раз в неделю Вы завтракаете?



Процентное распределение студентов по уровням индивидуального образа жизни



□ здоровый ▨ оптимальный ▩ удовлетворительный ■ не здоровый

ВЫВОДЫ

1. Необходимо включение в учебный план на первых курсах предметов, направленных на повышение уровня культуры здоровья студентов и формирование мотиваций на здоровый образ жизни.

2. В процессе обучения студентов должно быть организовано проведение комплекса мероприятий, направленных на создание рационального режима обучения, необходимое медицинское обеспечение, создание возможностей по реализации физкультурно-оздоровительной и профилактически-реабилитационной работы.

