

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра теории и методики воспитательных систем

**ОТЧЕТ О ПРАКТИКЕ НАУЧНО - ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ  
РАБОТА**

Выполнил обучающийся 4 курса

Дорофеева Е. О.

\_\_\_\_\_ *(подпись)*

Направление подготовки: Организация работы с молодежью

Профиль: Воспитательная работа с молодежью

Форма обучения: заочная

Отметка: \_\_\_\_\_

Руководитель практики: Бобрышев В.В., старший преподаватель кафедры  
ТиМВС

\_\_\_\_\_ *(подпись)*

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Новосибирск 2023

## Содержание

Введение.....	3
1. Анализ проведенного исследования.....	5
2. Формирование осознанного отношения молодежи к здоровому образу жизни.....	7
Заключение.....	11
Список использованной литературы.....	12
Приложение.....	13

## **Введение**

В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической работоспособности.

Актуальность данной темы. Здоровый образ жизни в последние годы стал актуальной темой для обсуждения, раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, а сегодня мы можем услышать и увидеть призывы к здоровому образу жизни практически везде: как на телевидении, так на радио и в газетах.

В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние социально-психологических факторов на отношение молодежи к здоровому образу жизни.

В данном исследовании нужно узнать отношение студентов к здоровому образу жизни. И выявить факторы, которые оказывают влияние на образ жизни студентов техникума. Потому, что ведение нездорового образа жизни наносит непоправимый урон здоровью, который если не проявляется сразу, то обязательно откликнется в дальнейшем.

По этим причинам данное исследование на сегодняшний день является особенно актуальным.

**Цель данной работы:** выявить отношение студентов «НГПУ» к формированию здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели было необходимо решить следующие **задачи:**

1. Найти и проанализировать информацию по данному вопросу;
2. Составить тестирование на тему «Здоровый образ жизни».

3. Провести тестирование среди учащихся «НГПУ» 1-го и 2-го курса;

4. Составить анализ и выявить, что понимают студенты под здоровым образом жизни; установить отношение молодежи к здоровому образу жизни; узнать хотят ли студенты вести здоровый образ жизни; как молодежь пытается вести здоровый образ жизни.

**Предмет исследования:** составляющие здорового образа жизни.

**Объект исследования:** студенты «НГПУ»

**Гипотеза:** не все студенты «НГПУ» ведут здоровый образ жизни.

**Метод исследования:** основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса.

**Массив исследования:** опрашивались студенты «НГПУ» среди которых группы 1 и 2 курсов.

**Метод обработки полученной информации:** полученная информация обрабатывалась вручную и при помощи компьютера.

## **1. Анализ проведенного исследования**

### **База исследования**

Практическая часть реализовывалась с участием студентов «НГПУ». Среди студентов первого и второго курса было проведено социологическое анкетирование по теме: «Здоровый образ жизни».

В опросе участвовало 133 учащихся.

### **Результаты исследования (анкетирования)**

Мы составили перечень вопросов, по которым можно судить об отношении студентов к здоровому образу жизни, о том, как они считают нужным вести здоровый образ жизни и их отношение к вредным привычкам (приложение 1).

Обработка полученных результатов:

1. 81 респондент вырос в городе и 57 из сельской местности.

3. Как Вы считаете, имеете ли Вы вредные привычки?

а) да; б) нет.

4. 57% (79 человек) опрошенных утверждают, что имеют вредные привычки.

5. На вопрос «Как вы проводите свободное время» 42% (58 человек) ответили, что сидят дома перед телевизором или компьютером, 21% (30 человек) гуляют с друзьями, 29 % (40 человек) занимаются спортом, 7 % (10 человек) не имеют свободного времени.

6. 6, 5% (9 человек) из 100 % соблюдают правильный режим питания.

7. На вопрос как часто вы делаете утреннюю зарядку, 8% (11 человек) респондентов ответили, что делают зарядку каждый день, 19,5% (27 человек) раз в два дня, остальные никогда ее не делают.

8. Практически все респонденты занимались спортом ранее (80%), а именно посещали спортивные секции. Чаще всего указывали такие виды спорта как баскетбол, волейбол, каратэ, тяжелая атлетика, хоккей, бокс. Также указывали конькобежный спорт, пожарно-прикладной спорт.

9. Когда вы в последний раз занимались спортом?

10. 68 % опрошенных считают, что ЗОЖ способствует успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа).

11. На вопрос: можете ли вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т. д.

12. Часто задумываются о правильности своего образа жизни 40,5 % , остальные редко(35%), либо вообще не задумываются.

13. При этом считают, что ЗОЖ это здорово 53%, что его следует соблюдать 31 %, остальные могут обойтись без него (16 %).

14. На здоровое питание (фрукты, овощи, витамины) достаточно много денег тратят 42 % опрошенных; немного тратят 37 %; не тратят денег на это 21 %.

15. Что же респонденты понимают под ЗОЖ? На 1 место ставят занятие спортом, 2 место – прогулки на природе, 3 место – соблюдение режима дня.

### 2.3 Итог

- большая часть студентов имеют вредные привычки;
- большая часть проводят пассивно свое свободное время;
- практически все респонденты не соблюдают правильный режим питания;
- делают зарядку только 1/3;
- многие хотели бы начать заниматься спортом;
- большинство студентов считают, что ЗОЖ способствует успеху в учебе и работе и положительно относятся к ЗОЖ и считают, что ЗОЖ - это активный спорт.

Получив такие результаты, мы решили предложить свои рекомендации по ведению ЗОЖ для студентов. С этими рекомендациями и результатами социологического опроса мы вышли на классные часы к крупам первого и второго курса нашего колледжа с целью пропаганды здорового образа жизни.

## **2. Формирование осознанного отношения молодежи к здоровому образу жизни**

В данной статье рассматривается отношение молодежи к здоровому образу жизни. Здоровье является важной составляющей жизни каждого человека.

Для представителей социальной группы «молодежь» здоровье наиболее важно, поскольку в этот период молодые люди получают образование, начинают свою карьеру и усваивают большое количество информации.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, молодежь, вредные привычки, спорт, здоровье.

Здоровье — основная потребность человека.

Состояние здоровья определяет физические и психологические возможности человека. Здоровый образ жизни позволяет поддерживать свое здоровье в хорошем состоянии. Вести здоровый образ жизни следует с ранних лет. Особенно важно придерживаться правилам ЗОЖ молодым людям, когда им предстоит усвоить множество новой информации.

Молодежь представляет собой социальную группу в возрасте от 14 до 35 лет.

В данный период происходят наиболее значимые события в жизни: выбор профессии, получение образования, старт и развитие карьеры, создание семьи и т. п.

Для реализации всех желаний молодой человек должен быть полон сил и энергии, для этого нужно соблюдать принципы здорового образа жизни. **Методология и методы (Methodology and methods).**

Тему здорового образа жизни изучало множество ученых, в основном это ученые-медики. И. И. Брехман утверждал, что здоровье — это не только отсутствие болезней, но и гармонию различных факторов жизни человека [1].

По мнению Ю. Л. Лисицына здоровый образ жизни направлен на развитие качества жизни [2]. Родоначальниками профилактического

направления в охране здоровья считаются А. П. Доброславин и Ф. Ф. Эрисман. В своих трудах они заложили основы гигиены для подростков и детей.

С целью изучить понимание и отношение молодежи к здоровому образу жизни было проведено исследование. В качестве метода сбора информации использовалось анкетирование в форме онлайн-опроса. Научные результаты и дискуссия (Research Results and Discussion).

Впервые очередь был задан вопрос, который дает понять, в чем состоит здоровый образ жизни для молодежи. Было предложено выбрать несколько вариантов ответа, которые отражают содержание определения «здоровый образ жизни».

Наиболее популярные варианты: отказ от вредных привычек (95 %), здоровое питание (86 %), занятие спортом (74 %), соблюдение правил гигиены (50 %), соблюдение режима сна (47 %).

На вопрос считают ли респонденты обязательным придерживаться здорового образа жизни, варианты ответов распределились следующим образом: 24 % утверждают, что важно придерживаться здорового образа жизни; для 72 % это важно, но не первостепенно; для 4 % здоровый образ жизни не является важным аспектом.

Основными причинами, которые препятствуют придерживаться принципов здорового образа жизни являются: недостаток времени (21 %), и отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (33 %).

Чуть меньше половины респондентов (42 %) утверждают, что им ничего не мешает вести здоровый образ жизни.

Распределение ответов на вопрос «Если Вы считаете обязательным придерживаться принципов здорового образа жизни, что этому препятствует?», %

Большая часть опрошенных старается придерживаться здорового питания (87 %), и лишь 12 % не следят за своим питанием. Также значительная часть респондентов занимаются спортом. Регулярными



физическими нагрузками (1–3 раза в неделю) занимаются 46 % респондентов, изредка (раз в несколько недель) занимаются спортом 37 % и только 17 % не подвергаются физическим нагрузкам.

В ходе исследования также было выявлено подверженность молодежи к вредным привычкам. Курению подвержены 21 % опрошенных.

Также половина респондентов употребляет алкоголь по праздникам, 33, % могут выпить алкоголь, но очень редко. Небольшая часть не употребляет алкоголь (17 %).

Стресс оказывает пагубное воздействие на здоровье и состояние человека. Одним из лучших способов профилактики стресса является здоровый образ жизни.

Среди участников исследования 33 % часто подвержены стрессу, 58 % периодически подвергаются стрессу и 8 % редко подвержены эмоциональному напряжению. Стоит отметить, что никто не выбрал вариант ответа «никогда».

При оценки своего состояния здоровья респонденты выбирали варианты «хорошее» (42 %) и «удовлетворительное» (58 %). Основную информацию о ЗОЖ респонденты получают из СМИ и сети Интернет.

#### Заключение (Conclusions).

От состояния здоровья молодых людей напрямую зависит их развитие в различных сферах жизни. Образ жизни оказывает непосредственное воздействие на качество жизни человека.

Правильные привычки, такие как здоровое питание, правильный режим сна, физические нагрузки, благоприятно влияют на физическое и психологическое состояние личности.

Вредные же привычки способствуют ухудшению здоровья, что влечет к снижению качества жизни. Наиболее распространенным вредными привычками являются: не правильное питание, сбитый режим сна, отсутствие физической активности, курение, употребление алкоголя. Однако в современном мире тенденция здорового образа жизни становится более

популярной среди молодежи. Все больше молодых людей начинают следить за качеством своего питания и заниматься спортом.

Литература:

1. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. — 2-е изд., доп., перераб. — М.: Физкультура и спорт, 2021.
2. Лисицын Ю. П. Санология — наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни. — М., 2021.
3. Исследование на тему «Отношение Белгородской молодежи к здоровому образу жизни». [<https://forms.gle/ZSukoH9wKdkQuRLw9>]

## Заключение

Говоря о здоровье человека, неотъемлемая часть его сохранения зависит от самих людей, начиная ещё с детского возраста. Поэтому важно научить ребят, молодёжь бережно относиться к своему здоровью, формировать здоровый образ жизни. Ведь человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. А здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни.

С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, правильно питаться, отрицательно относиться к вредным привычкам - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми. Поэтому, данная исследовательская работа, на мой взгляд, поможет многим взглянуть на суть поставленной в работе проблемы, сделать для себя выводы, работать над собой, любить жизнь, а для этого необходимо крепкое здоровье.

Проведя данное исследование, мы выявили отношение студентов к формированию здорового образа жизни и можно сделать вывод что наши студенты следят за здоровы образом жизни и стараются его соблюдать.

## Список использованной литературы

1. Осипов Российская энциклопедия. /, – М. научное издательство, 2018г. – 300 с.
2. Кучма В. Р. Здоровый образ жизни// М., НЦЗД РАМН, 2020. 280с.
3. <http://pandia.ru/text/77/491/47757.php> -молодое поколение и ЗОЖ
4. <https://infourok.ru/issledovatelskaya-rabota-tema-otnoshenie-studentov-k-formirovaniyu-zdorovogo-obraza-zhizni-1074964.html> - здоровый образ жизни
5. <https://multiurok.ru/files/nauchno-issliedovatel-skaia-rabota-formirovaniie.html> – составляющие здоровый образ жизни
6. <http://maistr.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/tsitatyiozdorove#ixzz5CepU08Dg> – здоровье человека

## Приложение

Уважаемый респондент, Вам предлагается заполнить анкету для социологического исследования на тему «Отношения студентов к формированию здорового образа жизни». Опрос анонимный, фамилию и имя указывать не нужно. Все Ваши ответы будут использованы только в данном исследовании, конфиденциальность гарантируется.

1. Где вы выросли:
  - а) в большом городе; б) в небольшом городе; в) в сельской местности.
2. Ваш пол: а) мужской; б) женский.
3. Как Вы считаете, имеете ли Вы вредные привычки?
  - а) да; б) нет.
4. Как вы проводите свое свободное время?
  - а) сижу, дома смотрю телевизор или играю в компьютерные игры;
  - б) иду гулять с друзьями; в) занимаюсь спортом;
  - г) у меня нет свободного времени.
5. Как вы считаете, вы соблюдаете правильный режим питания?
  - а) да; в) как получается; б) нет.
6. Часто ли вы делаете утреннюю зарядку?
  - а) каждый день; в) никогда; б) раз в два дня; г) что это такое?
7. Занимались ли вы когда-нибудь каким-либо видом спорта, посещали спортивную секцию (Если да, то каким?)  
да \_\_\_\_\_ ; б) нет.
8. Когда вы в последний раз занимались спортом?
  - а) вчера; в) месяц назад; б) неделю назад; г) не помню.
9. Как вы считаете, помогает ли здоровый образ жизни успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа и т. д.)?
  - а) да; в) затрудняюсь ответить; б) нет.