

Министерство образования и науки Республики Бурятия ГБОУ СПО
«Гусиноозерский энергетический техникум»

Исследовательская работа

**ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Выполнил студент 1 курса
Акулов Виталий
Специальность 13.02.03 «ЭССИС»
Руководитель
Преподаватель Соболева Т.А.

2016 г.

ВВЕДЕНИЕ:

Целью исследования является выявление отношения студентов колледжа к формированию здорового образа жизни. Количество анкетированных – 50 студентов ГБПОУ «ГЭТ»

ТЕМА: Отношения студентов к формированию здорового образа жизни.

ЦЕЛЬ: Выявить отношение студентов колледжа к формированию здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

1. Выявить, что понимают студенты под здоровым образом жизни
2. Установить отношение молодежи к здоровому образу жизни
3. Узнать хотят ли студенты вести здоровый образ жизни
4. Как молодежь пытается вести здоровый образ жизни
5. Определить причины, барьеры, которые мешают вести здоровый образ жизни

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ: Влияние социально-психологических факторов на отношение студентов к ведению здорового образа жизни.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ: студенты ГБПОУ «ГЭТ»

АКТУАЛЬНОСТЬ

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 я узнаю отношение студентов к здоровому образу жизни. И попробую выявить факторы, которые оказывают влияние на образ жизни студентов колледжа. 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.

ГИПОТЕЗЫ:

1. Современная молодежь ведет здоровый образ жизни.
2. Под здоровым образом жизни большинство студентов понимает: занятие физической культурой, спортом, отказ от вредных привычек, рациональное питание, режим труда и отдыха.
3. Современная молодежь активно занимается спортом, соблюдает режим рационального питания, труда и отдыха.
4. Современная молодежь положительно относится к здоровому образу жизни.
5. Пытается вести здоровый образ жизни.
6. Молодежь постоянно посещает различные спортивные секции и спортзалы.

7. Студенты не могут постоянно соблюдать здоровый образ жизни, из-за различных причин.

8. Молодежи не хватает времени и средств для ведения здорового образа жизни.

9. Вредные привычки мешают вести здоровый образ жизни.

ОСНОВНЫЕ

ПОНЯТИЯ:

1. ***Здоровый образ жизни*** – образ жизни, при котором человек соблюдает все правила, необходимые для сохранения и улучшения здоровья

2. ***Отношение к здоровому образу жизни*** – восприятие человеком правил, необходимых для сохранения и улучшения здоровья

3. ***Барьеры в ведении здорового образа жизни*** – совокупность факторов, создающая преграды в ведении здорового образа жизни

МЕТОД ИССЛЕДОВАНИЯ:

Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса. Она наиболее удобна при обработке и анализе данных, так же позволяет значительно сократить время сбора информации, чего бы не произошло при методе беседы или интервьюирования.

МАССИВ ИССЛЕДОВАНИЯ:

Опрашивались студенты ГБПОУ «ГЭТ», среди которых 28 юношей и 22 девушки.

МЕТОД ОБРАБОТКИ ПОЛУЧЕННОЙ ИНФОРМАЦИИ:

Полученная информация обрабатывалась вручную и при помощи компьютера.

АНКЕТА

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. Вы выросли:

- а) в большом городе
- б) в небольшом городе
- в) в сельской местности

2. Ваш пол:

- а) мужской;
- б) женский

3. Ваш возраст: _____ полных лет

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

- а) да
- б) нет

5. 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.

6. Вы соблюдаете правильный режим питания?

а) да в) как получается

б) нет

7. Как часто вы делаете утреннюю зарядку?

а) каждый день в) никогда

б) раз в два дня г) что это такое?

8. Занимались ли вы когда-нибудь каким-либо видом спорта, посещали спортивную секцию (Если да, то каким?)

а) да _____

б) нет

9. Когда вы в последний раз занимались спортом?

а) вчера в) месяц назад

б) неделю назад г) не помню

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

а) да, конечно в) зачем мне это нужно?

б) скорее всего, нет г) затрудняюсь ответить

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

а) да в) затрудняюсь ответить

б) нет

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

а) могу, регулярно посещаю

б) могу, но не вижу в этом смысла

в) не могу, т.к. нет времени

г) не могу, т.к. не хватает денег

13. Часто ли вы задумываетесь о правильности своего образа жизни?

а) часто в) вообще об этом не думаю

б) очень редко

14. Ваше личное отношение к здоровому образу жизни

а) это здорово;

б) можно обойтись и без него;

в) иногда следует соблюдать;

г) не могу ответить;

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

а) много (почти все)

б) достаточно много

в) мало

г) почти не трачу

16. Для поднятия жизненного тонуса необходимо (выбрать все возможные варианты):

а) соблюдение режима дня

- б) занятие спортом
- в) постоянные прогулки на природе
- г) употребление алкоголя
- д) использование легкого наркотика
- е) одухотворенная литература
- ж) Ваш вариант _____

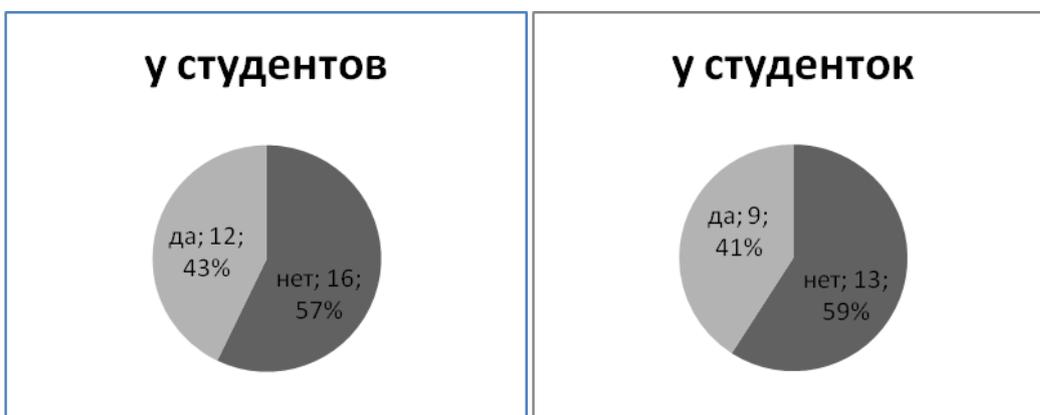
17. Как Вы считаете, абсолютно здоровая нация это:

- а) иллюзия б) реальность.

БОЛЬШОЕ СПАСИБО ЗА ВАШИ ОТВЕТЫ!

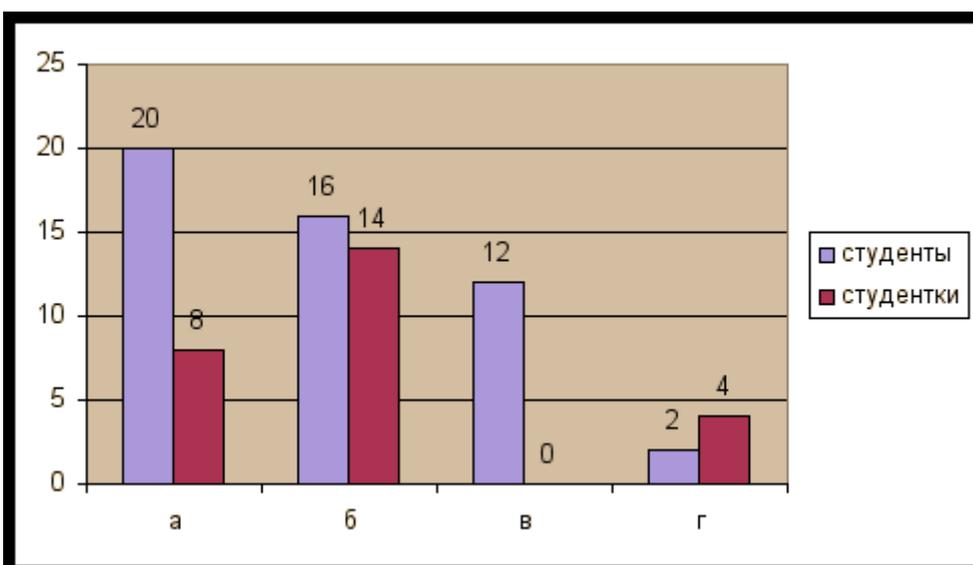
ОБРАБОТКА ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Анализируя ответы респондентов на 1-й вопрос анкеты, получили следующую диаграмму (д. №1)



Как видно по диаграммам, большинство опрошенных студентов и студенток не имеют вредных привычек.

Рассмотрим 2-й вопрос: Как вы проводите 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.

Из диаграммы видно, что большинство опрошенных студентов предпочитает проводить свободное время дома, а большинство опрошенных студенток проводят свободное время, гуляя с друзьями. Но самым печальным является то, что женская часть опрошенных, не изъявляет желания заниматься спортом.

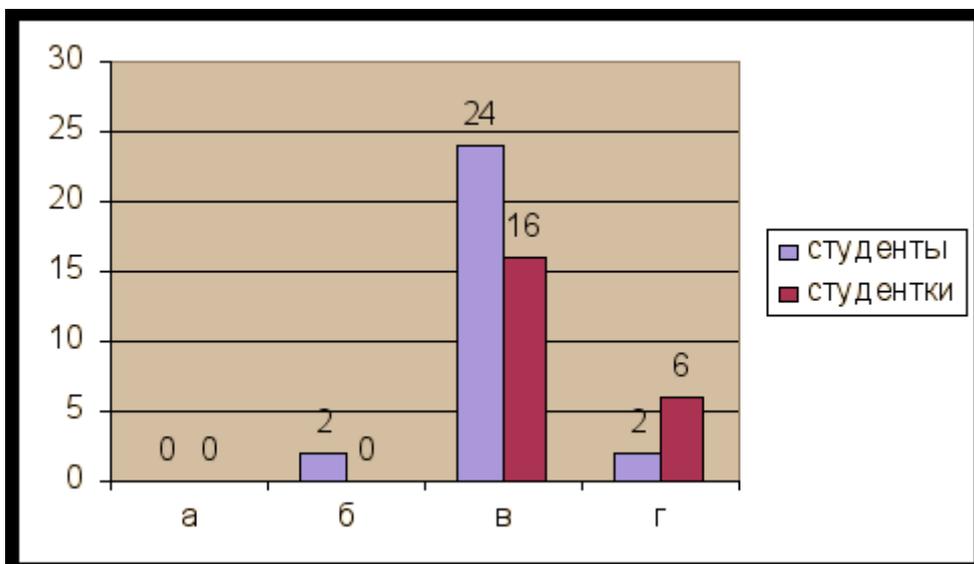
Это говорит о том, что девушки и юноши имеют разные предпочтения в проведении свободного времени.

Рассмотрим 3 вопрос: Вы соблюдаете правильный режим питания?

Таблица 3

Из результатов можно сделать вывод: что студенты не уделяют должного внимания правильному питанию

Вопрос 4: Как часто вы делаете утреннюю зарядку?

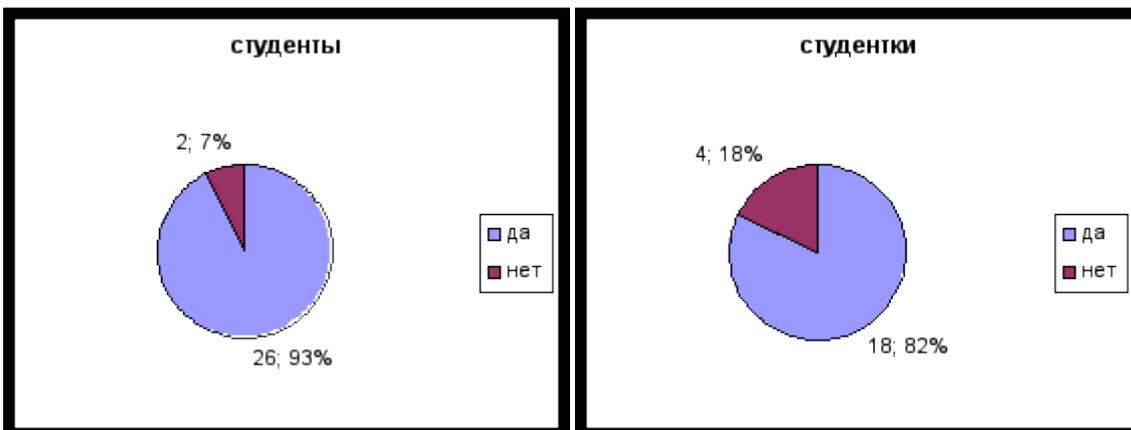


а) каждый день в) никогда

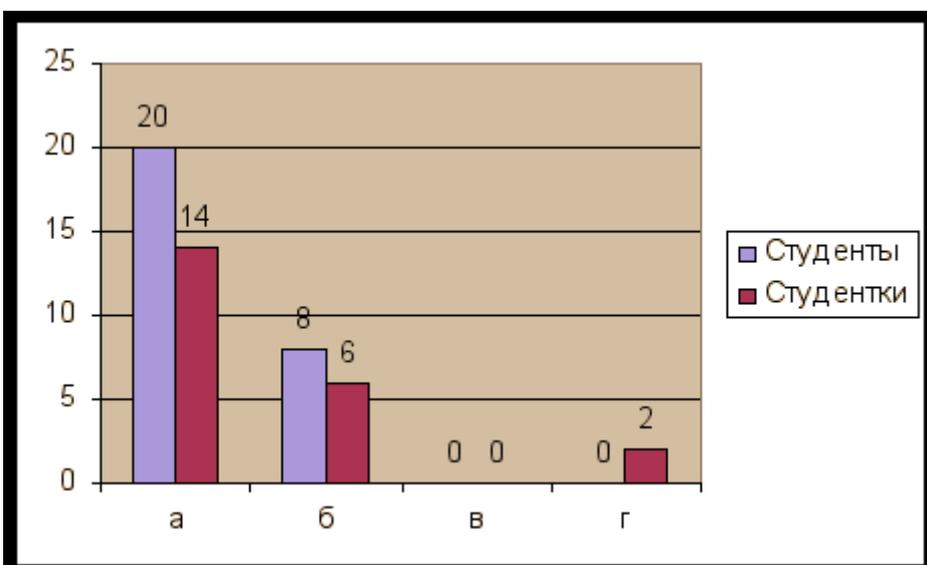
б) раз в два дня г) что это такое?

Ответы показывают, что большинство опрошенных студентов, как юношей, так и девушек, не делают утреннюю зарядку.

Вопрос 5 звучал так: Занимались ли вы когда-нибудь каким-либо видом спорта, посещали спортивную секцию (Если да, то каким?)



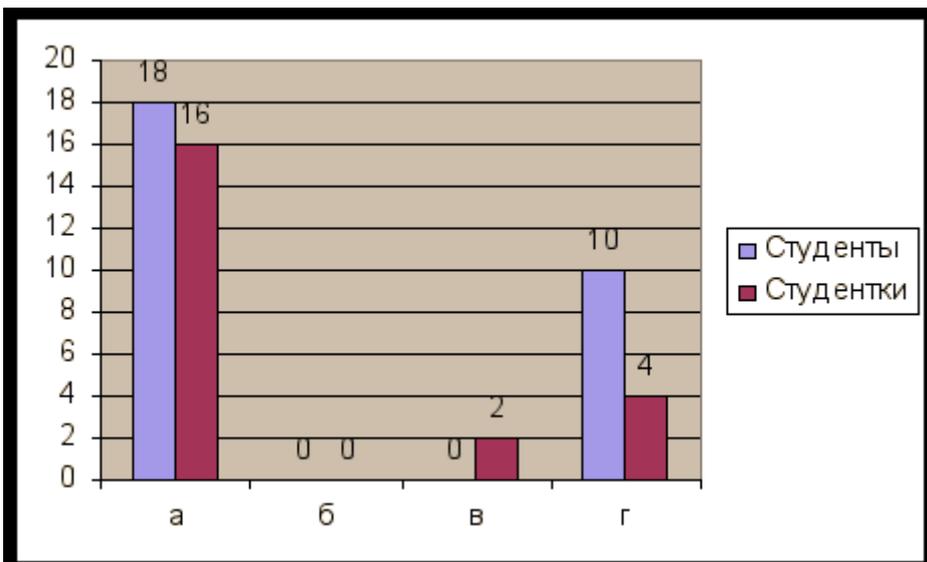
По результатам ответов построена диаграмма, из которой видно, что большинство опрошенных студентов занимались различными видами спорта. Видно так же, что нашлись и такие, которые не занимались спортом вообще.
Вопрос 6: Когда вы в последний раз занимались спортом?



а) вчера в) месяц назад
 б) неделю назад г) не помню.

Большинство студентов продолжает заниматься спортом.

Вопрос 7: если бы вы могли начать свою жизнь сначала, хотели бы заниматься каким-нибудь видом спорта?

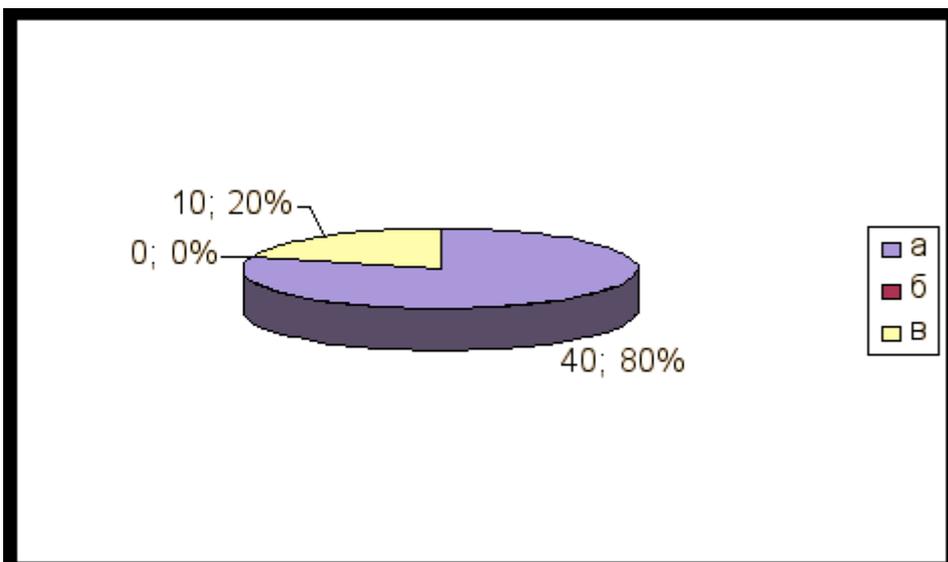


а) да, конечно в) зачем мне это нужно?

б) скорее всего, нет г) затрудняюсь ответить

Большинство респондентов уверены, что занялись бы спортом, если бы начали новую жизнь.

Вопрос 8: Как вы считаете, способствует ли здоровый образ жизни успеху в других сферах человеческой деятельности (учеба, работа и т.д.)?

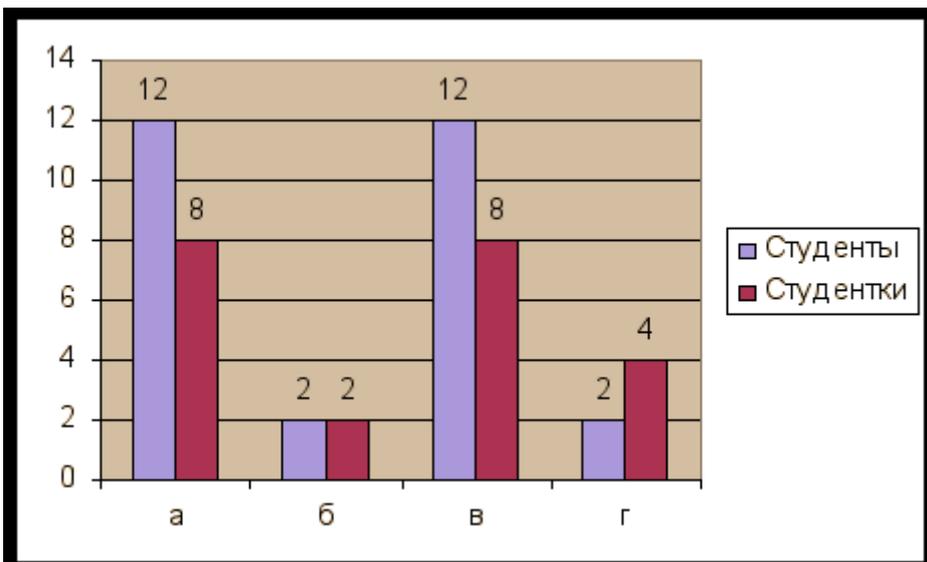


а) да в) затрудняюсь ответить

б) нет.

Из полученного результата можно сделать вывод; что большинство опрошенных студентов считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности

Вопрос 9: Можете ли вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т.д.?



- а) могу, регулярно посещаю
- б) могу, но не вижу в этом смысла
- в) не могу, т.к. нет времени
- г) не могу, т.к. не хватает денег.

Как показывает гистограмма, мнения разделились. 40% опрошенных может позволить себе посещение различных спортивных секций и посещает их, а еще 40% не посещают из, т.к. у них нет времени.

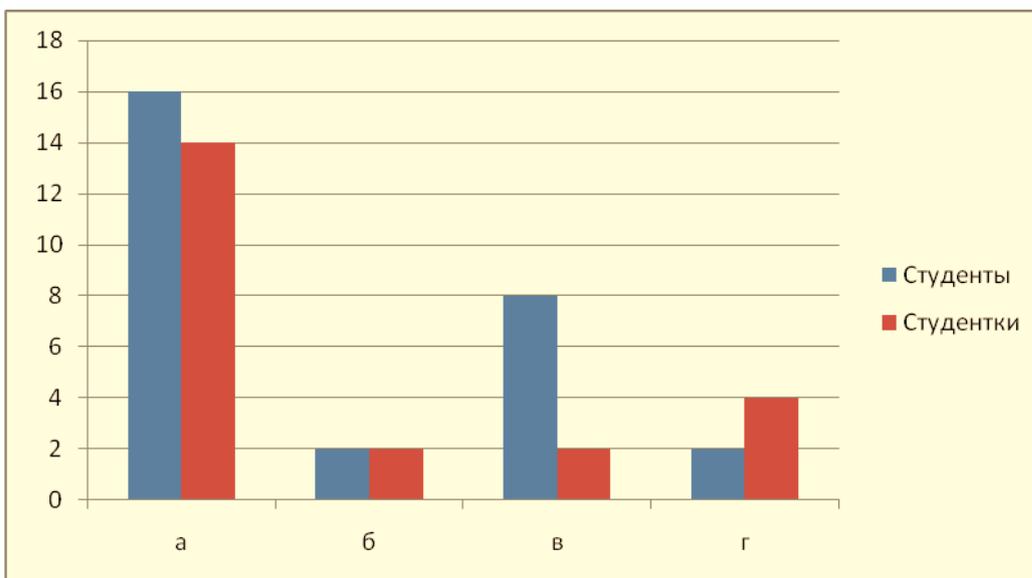
10 вопрос: Часто ли вы задумываетесь о правильности своего образа жизни?



- а) часто
- б) вообще об этом не думаю
- в) очень редко.

Как видно, из диаграмм студенты гораздо реже студенток задумываются о правильности своего образа жизни.

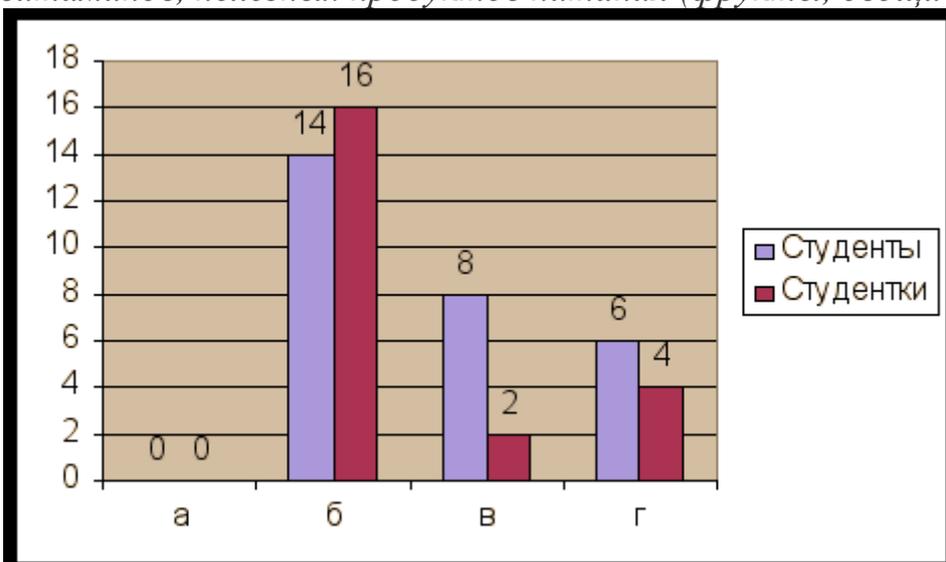
Вопрос 11: Ваше личное отношение к здоровому образу жизни?



- а) это здорово;
- б) можно обойтись и без него;
- в) иногда следует соблюдать;
- г) не могу ответить;

Большинство студентов считают, что здоровый образ жизни - это здорово.

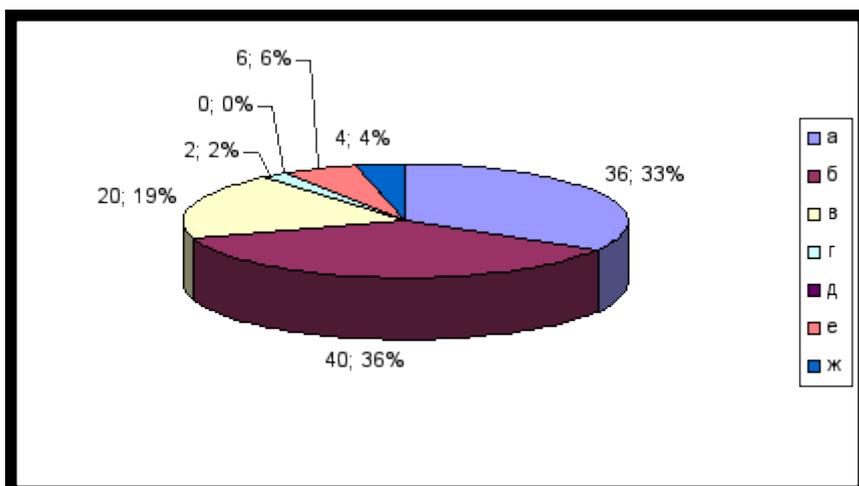
Вопрос 12: Какое количество денег вы тратите на приобретение витаминов, полезных продуктов питания (фрукты, овощи и т.д.)?



- а) много (почти все)
- б) достаточно много
- в) мало
- г) почти не трачу.

Юноши и девушки в основном тратят достаточно много денег на приобретение витаминов, полезных продуктов питания и т.п., но есть некоторое количество студентов, которые предпочитают тратить небольшое количество денег или вообще не тратиться.

13 вопрос звучал так: Для поднятия жизненного тонуса необходимо (выбрать все возможные варианты):

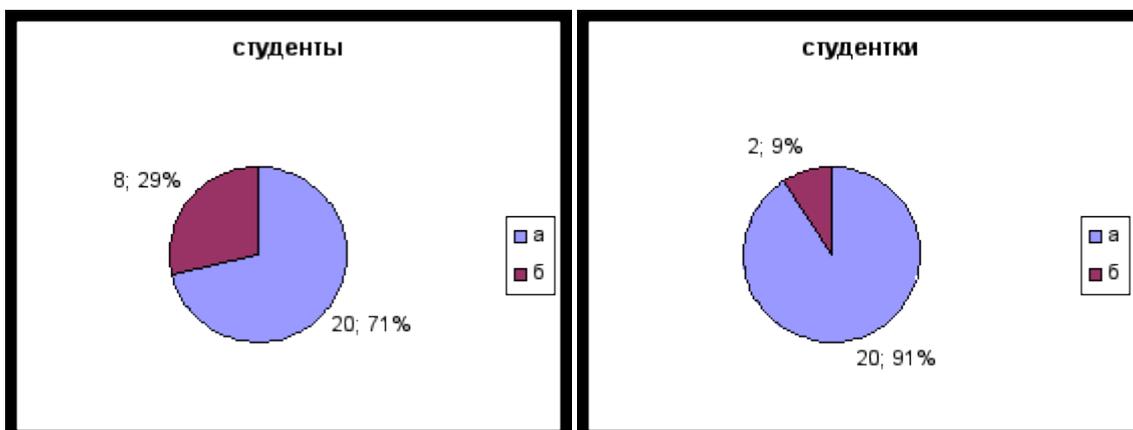


- а) соблюдение режима дня
- б) занятие спортом
- в) постоянные прогулки на природе
- г) употребление алкоголя
- д) использование легкого наркотика
- е) одухотворенная литература
- ж) Другой ответ.

По этой диаграмме видно, что большинство считает, что для поднятия жизненного тонуса необходимы: соблюдение режима дня, занятие спортом и постоянные прогулки на природе

Вопрос 14: Как вы считаете, абсолютно здоровая нация это:

- а) иллюзия б) реальность



Отсюда очевидно, что большинство студентов считает — абсолютно здоровая нация это иллюзия.

ВЫВОДЫ:

В результате проведенного социологического исследования получены следующие результаты:

- 1) Оказалось, что большинство опрошенных студентов не имеют вредных привычек. Но при этом среди юношей процент имеющих вредные привычки больше чем среди девушек.
- 2) Большинство опрошенных студентов предпочитает проводить свободное время дома, а большинство опрошенных студенток проводят свободное

время, гуляя с друзьями. Но самым печальным является то, что женская часть опрошенных не изъявляет желания заниматься спортом. Это говорит о том, что девушки и юноши имеют разные предпочтения в проведении свободного времени.

- 3) Студенты не уделяют должного внимания правильному питанию.
- 4) Большинство опрошенных студентов, как юношей, так и девушек, не делают утреннюю зарядку.
- 5) Большинство опрошенных студентов занимались различными видами спорта. Так же, нашлись и такие, которые не занимались спортом вообще.
- 6) Большинство студентов продолжает заниматься спортом.
- 7) Большинство респондентов уверены, что занялись бы спортом, если бы начали новую жизнь.
- 8) Большинство опрошенных студентов считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности.
- 9) 40% опрошенных может позволить себе посещение различных спортивных секций и посещает их, а еще 40% не посещают из-за, того, что у них нет свободного времени.
- 10) Студенты гораздо реже студенток задумываются о правильности своего образа жизни.
- 11) Большинство студентов считают, что здоровый образ жизни - это здорово
- 12) Юноши и девушки в основном тратят достаточно много денег на приобретение витаминов, полезных продуктов питания и т.п., но есть некоторое количество студентов, которые предпочитают тратить небольшое количество денег или вообще не тратиться.
- 13) Большинство считает, что для поднятия жизненного тонуса необходимы: соблюдение режима дня, занятие спортом и постоянные прогулки на природе
- 14) Большинство студентов считает, что абсолютно здоровая нация — это иллюзия.

ГИПОТЕЗЫ:

1. Современная молодежь ведет здоровый образ жизни — **подтвердилась.**
2. Под здоровым образом жизни большинство студентов понимает: занятие физической культурой, спортом, отказ от вредных привычек, рациональное питание, режим труда и отдыха — **подтвердилась.**
3. Современная молодежь активно занимается спортом, соблюдает режим рационального питания, труда и отдыха — **не подтвердилась.**
4. Современная молодежь положительно относится к здоровому образу жизни — **подтвердилась.**
5. Пытается вести здоровый образ жизни — **подтвердилась.**
6. Молодежь постоянно посещает различные спортивные секции и спортзалы — **подтвердилась частично.**
7. Студенты не могут постоянно соблюдать здоровый образ жизни, из-за, различных причин — **подтвердилась.**
8. Молодежи не хватает времени и средств, для ведения здорового образа жизни — **не подтвердилась.**

9. Вредные привычки мешают вести здоровый образ жизни —
подтвердилось.