Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова»

(ФГБОУ ВО «ХГУ им. Н.Ф. Катанова»)

Музыкальный колледж института искусств

 **Отношение студентов к проблеме здорового образа жизни**

**Выполнил:**

студент 3 курса,

Крохалева А.В.

**Научный руководитель**

Крылова Г.И.

АБАКАН

-2016-

**Отношения студентов к проблеме здорового образа жизни**

Здоровый образ жизни – это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Большая Советская Энциклопедия дает следующее определение: «Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретенных) и социальных факторов» [1, с. 218].

Цель нашего исследования: изучить отношение к здоровому образу жизни у студентов музыкального колледжа института искусств.

Исследование проходило на базе музыкального колледжа института искусств Хакасского государственного университета ими. Н.Ф. Катанова, в период с 01 октября по 01 ноября 2016 г. В нашем исследовании принимали участие 34 человека, из них – 12 студентов, обучающихся на 2 курсе специальности 51.02.01 Народное художественное творчество и 22 студента 1 курса специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность.

Для того, чтобы выявить отношение к здоровому образу жизни у студентов, музыкального колледжа, мы воспользовались следующими методиками: анкета «Пять существительных, пять прилагательных и пять глаголов», направленная на изучение отношения к здоровью, разработанная нами анкета «Здоровый образ жизни».

**Анкета «Пять существительных, пять прилагательных и пять глаголов»**

*Цель:* выявить с какими словами у испытуемых ассоциируется понятие «здоровье».

*Инструкция:* «Напишите 5 существительных (прилагательных, глаголов), которые ассоциируются у вас с понятием «здоровье».

*Процедура выполнения.* В анкете три вопроса. Испытуемому предлагается написать 5 имен существительных, которые ассоциируются у него с понятием «здоровье», пять прилагательных и пять глаголов.

*Обработка результатов*. Из полученных ассоциативных ответов выбираются наиболее часто повторяющиеся.

**Анкета “Здоровый образ жизни”**

*Цель:* определить отношение к формированию здорового образа жизни.

*Инструкция:* «В данном опроснике оценка проводится по шкале от 0 до 100% по каждому выделенному пункту и предполагает приблизительное оценивание».

*Процедура выполнения.* Испытуемому предлагается анкета, состоящая из 16 вопросов, из них 13 вопросов, на которые испытуемый должен ответить. Три вопроса требуют письменного ответа.

*Обработка результатов:* подсчитываются наиболее востребованные ответы.

*Разработанная нами анкета:*

Вопрос № 1.Что такое жизнь?

Вопрос № 2. Какие пороки и вредные привычки мешают человеку жить долго, счастливо и красиво?

Вопрос № 3. Откуда родом табак?

Вопрос № 4. При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ?

Вопрос № 5. Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно на протяжении года, сколько смолы оседает в его легких?

Вопрос № 6. Сколько сигарет необходимо выкурить для того, чтобы нарушить нормальный баланс воздуха и крови в легких?

Вопрос № 7. Что такое алкоголизм?

Вопрос № 8. С чего начинается пьянство?

Вопрос № 9. Какой спирт служит основой водки?

Вопрос № 10. Что же такое наркомания?

Вопрос № 11. Какие наркотики вы знаете?

Вопрос № 12. Что такое абстиненция?

Вопрос № 13. Какие причины побуждают студентов принимать наркотические препараты?

Вопрос № 14. Что такое СПИД?

Вопрос №15. Каким образом наркоманы заражаются СПИДом?

Вопрос № 16. Что я рассказал бы другу, чтобы предостеречь его от наркотиков?

Полученные результаты по анкете «5 существительных, 5 прилагательных, и 5 глаголов» нами представлены в таблице 1,2,3.

Таблица 1

Существительные, ассоциирующиеся у студентов со словом «здоровье»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Существительные | Кол-во чел  | % |
| спорт | 16 | 47 |
| питание | 15 | 44 |
| вода | 16 | 47 |
| овощи | 25 | 73 |
| сон | 13 | 38 |

Анализ полученных результатов показал, что наиболее популярными существительными для студентов, ассоциирующихся со словом здоровье, считаются следующие слова: спорт, питание, вода, овощи, сон.

Таблица 2

 Прилагательные, ассоциирующиеся у подростков со словом «здоровье»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Прилагательные | Кол-во чел  | % |
| здоровый | 26 | 76 |
| сильный | 22 | 64 |
| красивый | 11 | 32 |
| бодрый | 7 | 20 |
| выносливый | 9 | 26 |

Анализ полученных результатов показал, что наиболее популярными прилагательными для студентов, ассоциирующихся со словом здоровье, считаются следующие слова: здоровый, сильный, красивый, бодрый, выносливый.

Таблица 3

Глаголы, ассоциирующиеся у подростков со словом «здоровье»:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Глаголы | Кол-во чел  | % |
| бегать | 18 | 52 |
| пить | 9 | 26 |
| питаться | 9 | 26 |
| прыгать | 4 | 11 |
| ходить | 7 | 20 |

Анализ полученных результатов показал, что наиболее популярными глаголами для студентов, ассоциирующихся со словом здоровье, считаются следующие слова: бегать, пить, питаться, прыгать, ходить.

Студенты музыкального колледжа, на анкету «Здоровый образ жизни» дали такие ответы:

Вопрос №1 «Что такое жизнь?» студенты группы НХТ считают, что:

- жизнь – это смех, радость, грусть, любовь, учеба, работа (23%)

-жизнь – это мир, в котором мы живём (15%)

-жизнь – это стремление к цели (11%)

Вопрос №2 «Какие пороки и вредные привычки мешают человеку жить долго, счастливо и красиво?» студенты дали такие ответы:

-табак (64%)

-алкоголь (76%)

-наркотики (56%)

Вопрос №3 «Откуда родом табак?» студенты дали такие ответы:

-из Америки (12%)

-из Франции (6%)

- «не знаю» (82%)

Вопрос №4 «При курении человек вдыхает тот же ядовитый газ, что содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя. Как называется этот газ? Какова его химическая формула?» студенты дали такие ответы:

-угарный газ (15%)

- «не знаю» (85%)

Вопрос №5 «Если человек выкуривает пачку сигарет в день ежедневно на протяжении года, сколько смолы оседает в его легких? » студенты дали такие ответы:

-около 1 литра (35%)

-«не знаю» (65%)

Вопрос №6 «. Сколько сигарет необходимо выкурить для того, чтобы нарушить нормальный баланс воздуха и крови в легких?» студенты дали такие ответы:

-достаточно 1 сигареты(50%)

-достаточно 1 пачки (50%)

Вопрос №7 «Что такое алкоголизм?» студенты дали такие ответы:

-это болезнь (38%)

-зависимость (41%)

-привычка (21%)

Вопрос №8 «С чего начинается пьянство?» студенты дали такие ответы:

-за компанию (40%)

-с праздника(60%)

Вопрос №9 «Какой спирт служит основой водки?» студенты дали такие ответы:

-этиловый спирт (62%)

-«Не знаю» (38%)

Вопрос №10 «Что же такое наркомания?» студенты дали такие ответы:

-это болезнь, вызванная систематическим употреблением веществ, включённых в перечень наркотиков, проявляющаяся зависимостью от этих веществ и приводящая к расстройствам психики (65%)

-«не знаю» (35%)

Вопрос №11 «Какие наркотики вы знаете?» студенты дали такие ответы как, шоколад, кокаин, крокодил, спайс , гашишь, соль, героин, мак.

Вопрос №12 «Что такое абстиненция?» студенты дали такие ответы:

-ломка (67%)

-«не знаю» (33%)

Вопрос №13 «Какие причины побуждают студентов принимать наркотические препараты?» студенты дали такие ответы:

-из интереса (30%)

-стресс (25%)

- «Не знаю» (45%)

Вопрос №14 «Что такое СПИД?» студенты дали такие ответы:

-синдром приобретённого иммунодефицита (53%)

-заболевание, переходящее половым путём (23%)

-«не знаю» (24%)

Вопрос №15 «Каким образом наркоманы заражаются СПИДом?» студенты дали такие ответы:

-через общий шприц (70%)

- «не знаю» (30%)

Вопрос №16 «Что я рассказал бы другу, чтобы предостеречь его от наркотиков?» студенты дали такие советы:

-дал(-а) бы почитать книгу о наркотиках и о том, что происходит когда их употребляют (30%)

-ничего, это его выбор (20%)

-не губи свою жизнь (50%)

Анализ проведенного исследования по анкете «Пять существительных, пять прилагательных и пять глаголов», показал, что наиболее популярными существительными для студентов, ассоциирующихся со словом здоровье, считаются следующие слова: спорт, питание, вода, овощи, сон; наиболее популярными прилагательными для студентов, ассоциирующихся со словом здоровье, такие слова, как здоровый, сильный, красивый, бодрый, выносливый; наиболее популярными глаголами для студентов, ассоциирующихся со словом здоровье, считаются слова: бегать, пить, питаться, прыгать, ходить.

Анализ полученных результатов по анкете «Здоровый образ жизни» показал, что большинство студентов считает что табак, алкоголь и наркотики мешают жить человеку долго, счастливо и красиво. Но, к сожалению, они практически не знают о вреде на организм табака, алкоголя и наркотиков, не знают, что при курении человек вдыхает угарный газ, который содержится в выхлопных газах автомобильного двигателя; не смогли ответить на вопрос, сколько смолы оседает в легких человека. Также не велики познания студентов относительно вреда на организм алкоголя и наркотиков.

Таким образом, мы видим, что у студентов музыкального колледжа слабо сформировано позитивное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни, поэтому необходимо разработать программу, направленную на формирование здорового образа жизни.

Библиографический список

1. Большая советская энциклопедия. В 10-и Т., Т. 4. – М.: Платформа, 2010. – 558 с.