

Влияние здорового образа жизни на процесс социализации обучающейся молодежи

А.С. Крючкова, Е.С. Солодилова

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара, Россия

Обоснование. Начало учебы в университете — один из самых сложных и ответственных моментов в жизни человека. Для многих людей это является эмоционально стрессовой ситуацией: от изменений стереотипных привычек до увеличения психоэмоциональной нагрузки. От того, как человек адаптируется в течение первого года обучения, во многом зависит успеваемость и успешность в университете в последующие годы [3].

Цель — выявить уровень адаптации у студентов.

Методы. Анкетирование, математические методы обработки материала.

Основная часть. С поступлением связано множество факторов: новый коллектив, новые преподаватели, новые требования к учебе, а для некоторых студентов — уход от родителей и новые обязанности. Также на процесс адаптации студентов может влиять целый ряд причин. Помимо учебной нагрузки, существуют факторы окружающей среды (например, долгое времяпровождение перед экраном компьютера, нахождение в плохо проветриваемом помещении или в переполненной аудитории), проблемы с межличностными отношениями дома и в учебной группе, постоянная нехватка времени, низкая физическая активность, проблемы с питанием и сном. Все эти нарушения вызваны неспособностью человека адаптироваться к новой институциональной среде при переходе во взрослую жизнь [1].

Результаты. На базе ПГУТИ нами было проведено исследование с целью определения адаптации студентов. В нем приняли участие 23 человека 1–2-х курсов. Анализируя ответы на вопросы, мы выделили следующее: 87 % опрошиваемых удовлетворены студенческой жизнью, 13 % — нет. Те же самые результаты мы получили в итоге на вопрос: «Изменился ли Ваш образ жизни после поступления в вуз?». На вопрос: «Какие у Вас отношения с одногруппникам?» — 60,9 % опрошиваемых ответили: «Нейтральные», 34,8 % — «Доброжелательные» и лишь 4,3 % ответили: «Конфликтные». На вопрос: «Как Вы обычно себя чувствуете после учебного дня?» — 47,8 % опрошенных чувствуют легкую усталость, 39,1 % сильную усталость, утомление и лишь 13 % чувствуют активное желание в деятельности. В анкете для респондентов был предоставлен следующий вопрос: «Интересно ли Вам учиться на выбранной специальности?» — 65,2 % опрошиваемых ответили: «Да», остальные ответили отрицательно. На вопрос: «Занимаетесь ли Вы спортом в свободное от учебы время?» — 52,2 % опрошиваемых дали положительный ответ, 47,8 % отрицательный.

По результатам анкетирования можно сделать вывод, что не все студенты смогли социализироваться в новой среде. Однако, те опрошенные, которые занимаются спортом и участвуют в общественной деятельности, смогли быстрее адаптироваться к университетской жизни. Таким образом, можно сделать вывод, что здоровый образ жизни положительно влияет на социализацию обучающейся молодежи и способствует развитию личности и устойчивых социальных отношений. Пропаганда здорового образа жизни в учебных заведениях и создание благоприятной социальной среды создает условия для формирования здорового образа жизни у студентов.

Выводы. Для улучшения качества жизни студентов университета процессы укрепления здоровья должны быть интегрированы в образовательный процесс. Для этого можно предположить, что важными будут следующие меры:

- информирование и активное вовлечение обучающихся в занятия физкультурой и спортом;
- повышение осведомленности обучающихся о заболеваниях и мерах профилактики;
- усиление пропаганды здорового образа жизни;
- проведение недель здорового питания в университетских столовых и расширение ассортимента здоровых продуктов в меню;

- снижение стоимости пользования спортивными сооружениями;
- увеличение количества спортивных и фитнес-центров на территории университета [4].

Ключевые слова: здоровье; университет; адаптация; здоровый образ жизни; социализация.

Список литературы

1. Михайлова С.В., Садретдинова И., Федосеева Я. Формирование здорового образа жизни у студентов в процессе социализации // Электронный научно-практический журнал: «Современные научные исследования и инновации». Доступ по: <https://web.snauka.ru/issues/2015/06/51716>
2. 4brain.ru [Электронный ресурс]. Социализация личности: коротко о главном. Доступ по: <https://4brain.ru/blog/socialization-of-personality/>
3. megion-pnb.ru [Электронный ресурс]. Здоровый образ жизни студента и его составляющие. Доступ по: <http://megion-pnb.ru/info/novosti-i-stati/stati/793/>
4. Лопатина Р.Ф., Лопатин Н.А. Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема. 2017. С. 2–4. Доступ по: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-studentov-vuza-kak-aktualnaya-sotsialnaya-problema>

Сведения об авторах:

Анастасия Сергеевна Крючкова — студентка, группа ИВТ-24, факультет информационных систем и технологий; Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара, Россия. E-mail: сгy4kowa2004@yandex.ru

Елена Сергеевна Солодилова — научный руководитель, преподаватель кафедры «Физическое воспитание»; Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, Самара, Россия. E-mail: samgups_fis@mail.ru