

# СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ УРФУ С РАЗЛИЧНЫМ СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

**Студент 1 курса магистратуры  
Дубинкина Юлия  
Руководитель к.п.н. Боярская  
Людмила Алексеевна**





# АКТУАЛЬНОСТЬ



В современном мире из-за влияния негативных воздействий окружающей среды, особенностей климата, высокого ритма жизни, больших учебных нагрузок многие студенты имеют хронические или приобретенные во время учебной деятельности заболевания. Задача физической культуры – повысить качество жизни студентов с различным состоянием здоровья, снижая воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды.

По определению ВОЗ, **качество жизни** – это восприятие индивидами их положения в жизни в контексте культуры и системе ценностей, в которых они живут, в соответствии с целями, ожиданиями, нормами и заботами.

**Качество жизни** – это степень комфортности человека как внутри себя, так и в рамках своего общества

**Цель исследования** – провести сравнительный анализ оценки качества жизни студентов УрФУ с различным состоянием здоровья.

**Объект исследования** – качество жизни как категория ЗОЖ у студентов, имеющих различное состояние здоровья.

**Предмет исследования** – оценка качества жизни и его компонентов у студентов УрФУ, имеющих различное состояние здоровья.

**Задачи исследования:**

1. Изучить проблему качества жизни студентов на основе анализа литературных источников.
2. Определить оценку качества жизни студентами УрФУ с учетом состояния здоровья.
3. Выявить отношение студентов УрФУ к здоровому образу жизни и определить влияние физической культуры на их качество жизни.

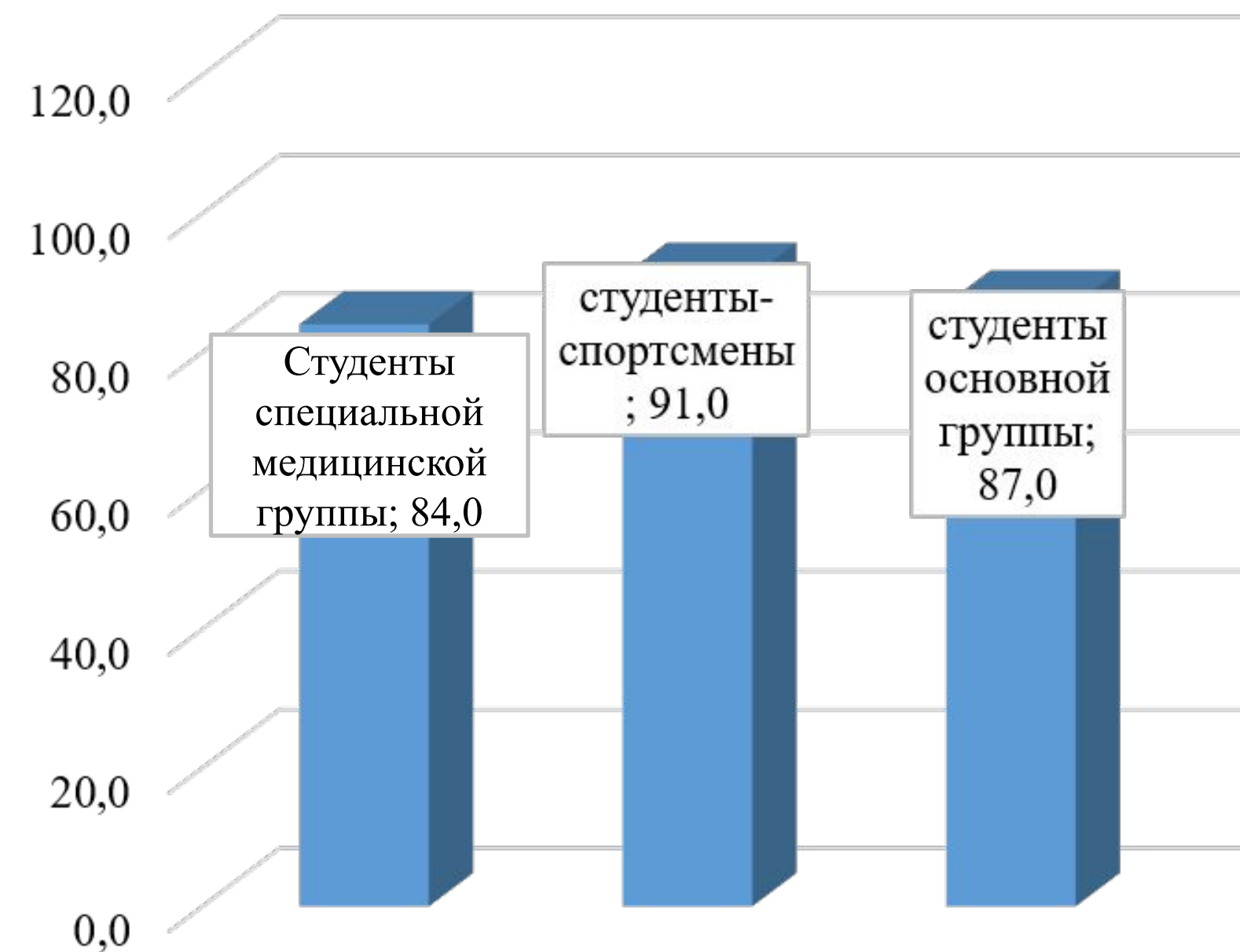
# Организация и методы исследования

Методы исследования:

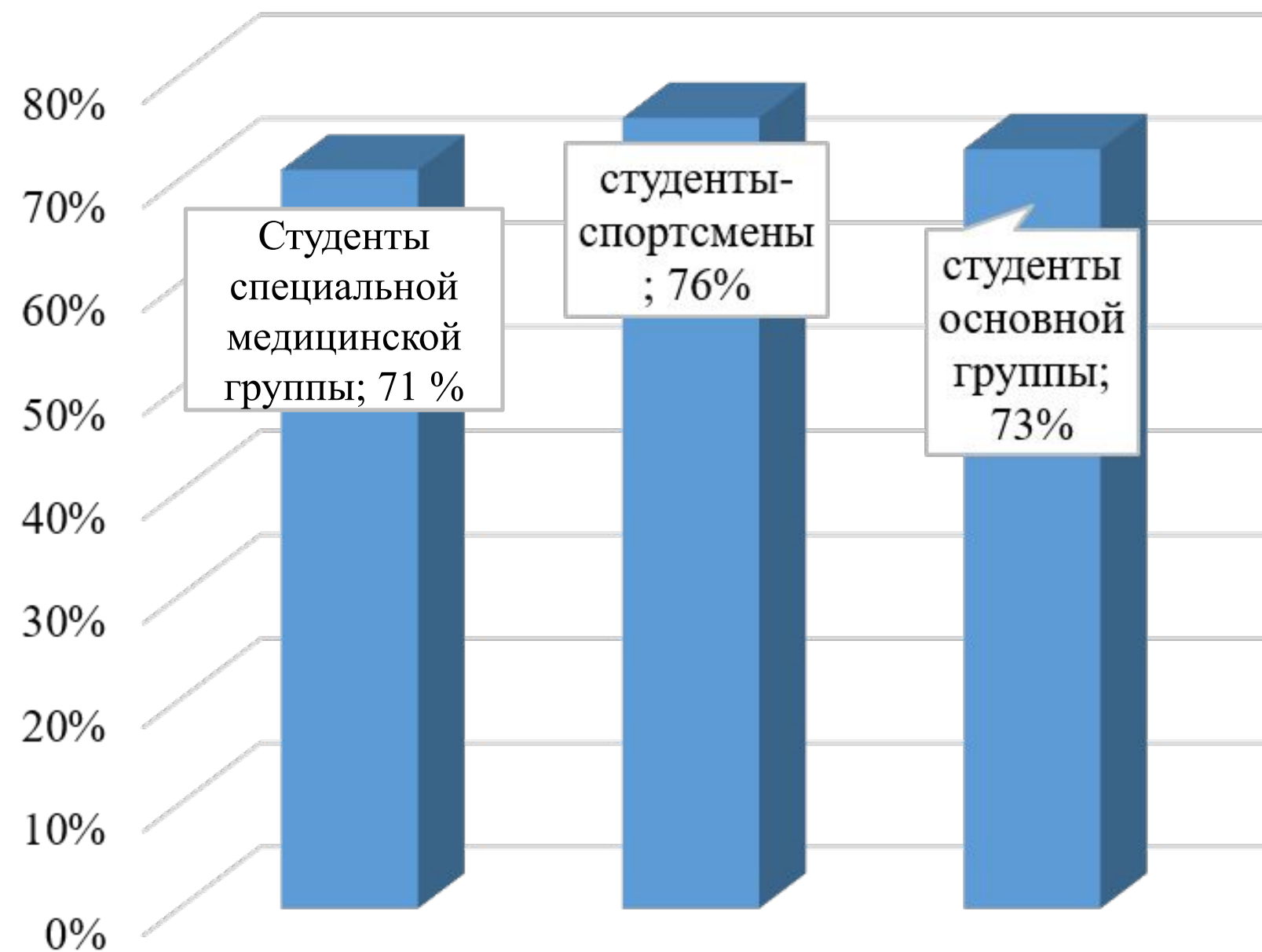
1. Анкетирование с помощью опросника ВОЗ качества жизни «ВОЗКЖ-100». Данный опросник позволяет рассмотреть качество жизни студентов по сферам: физическая сфера, психологическая сфера, уровень независимости, социальные взаимоотношения, окружающая среда, духовная сфера, общее качество жизни.

2. Анкетирование «ЗОЖ». Анкета включала в себя вопросы о значимости занятий физической культурой в университет, предпочтительных видах двигательной активности и другие.

# Результаты анкетирования «ВОЗКЖ-100» у студентов УрФУ

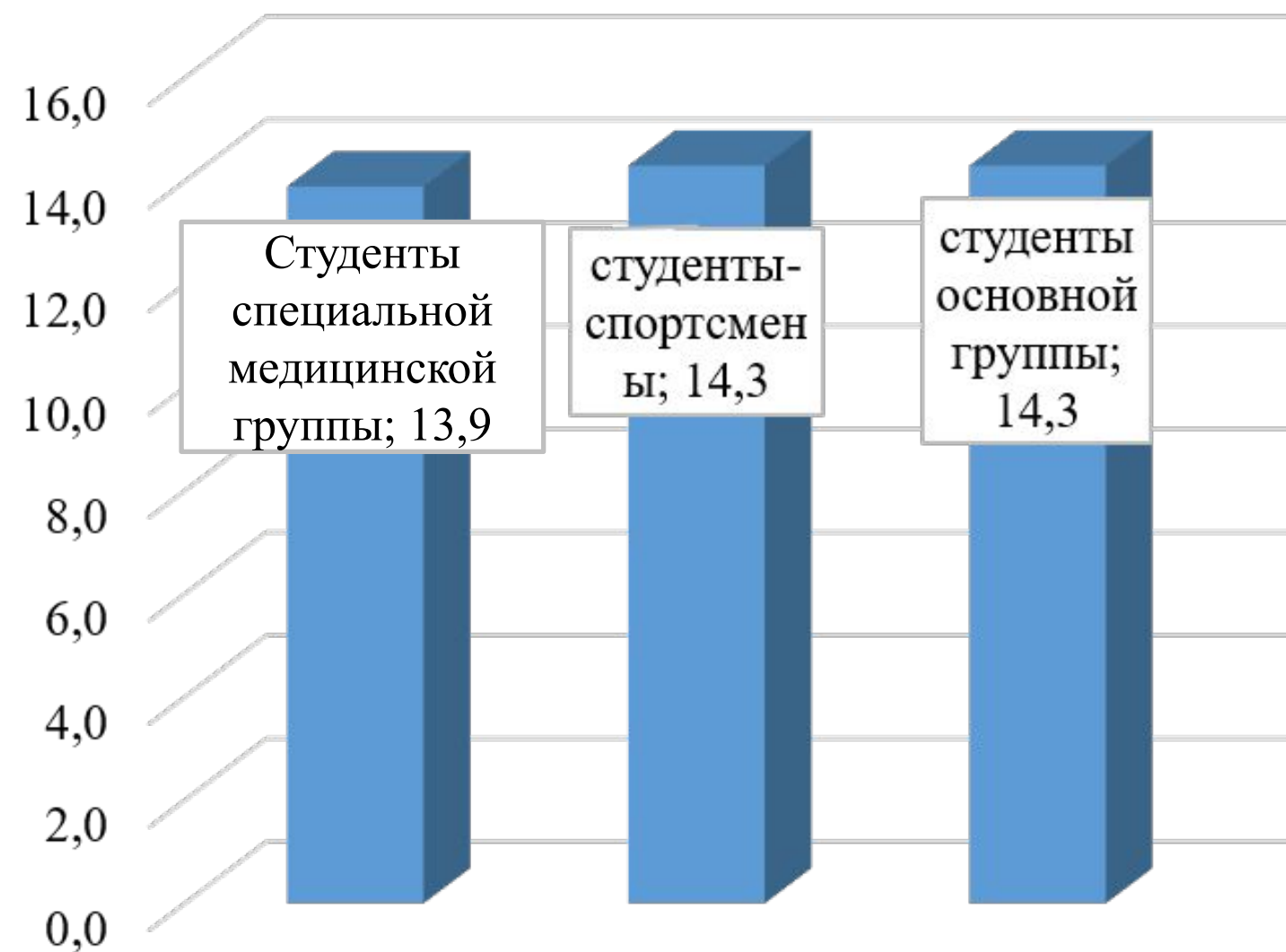


Средние значения анализа оценки общего  
качества жизни у студентов УрФУ  
согласно опроснику «ВОЗКЖ-100»

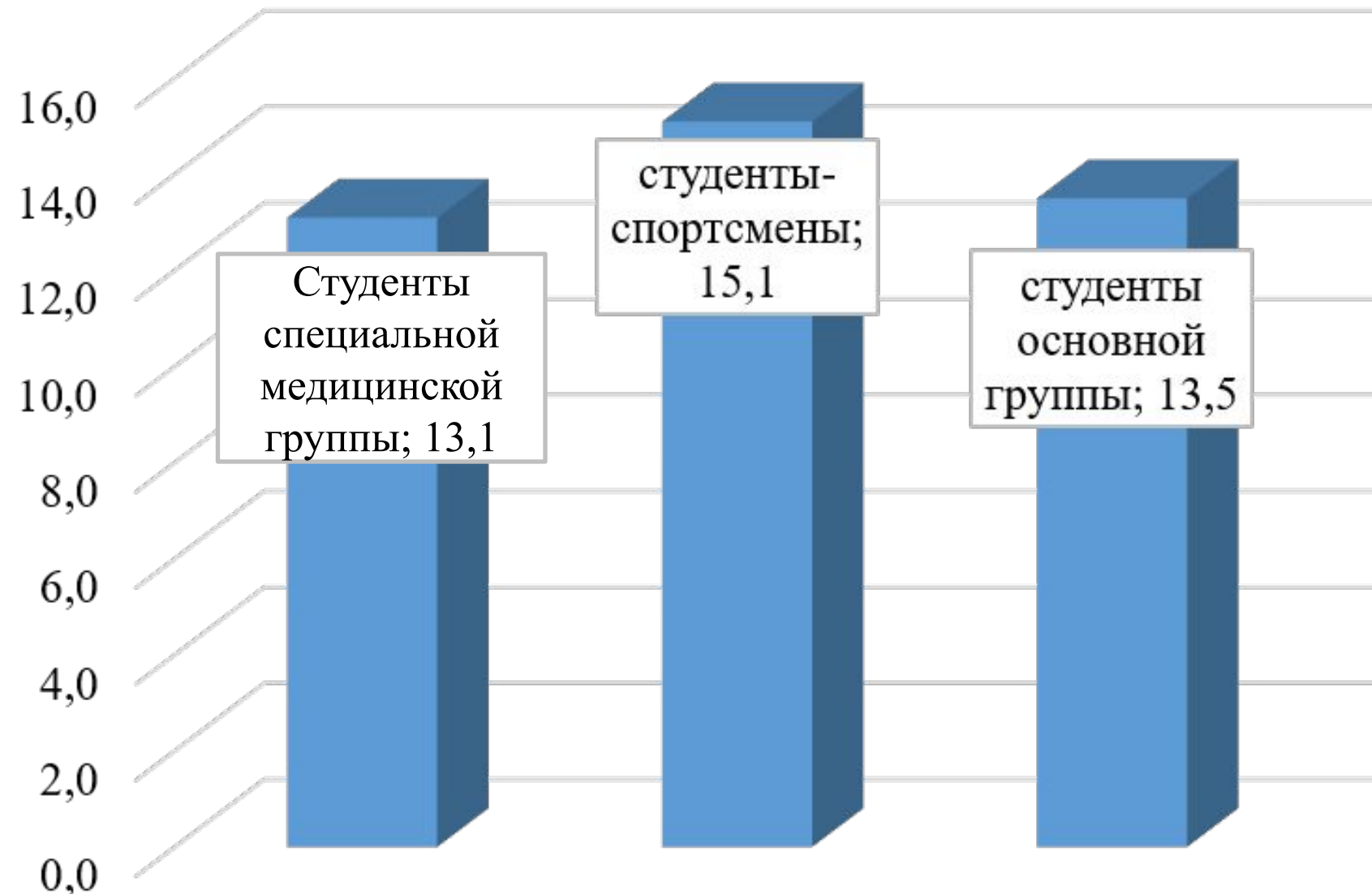


Средние значения анализа  
оценки качества жизни  
студентов УрФУ, %

# Результаты анкетирования «ВОЗКЖ-100» у студентов УрФУ

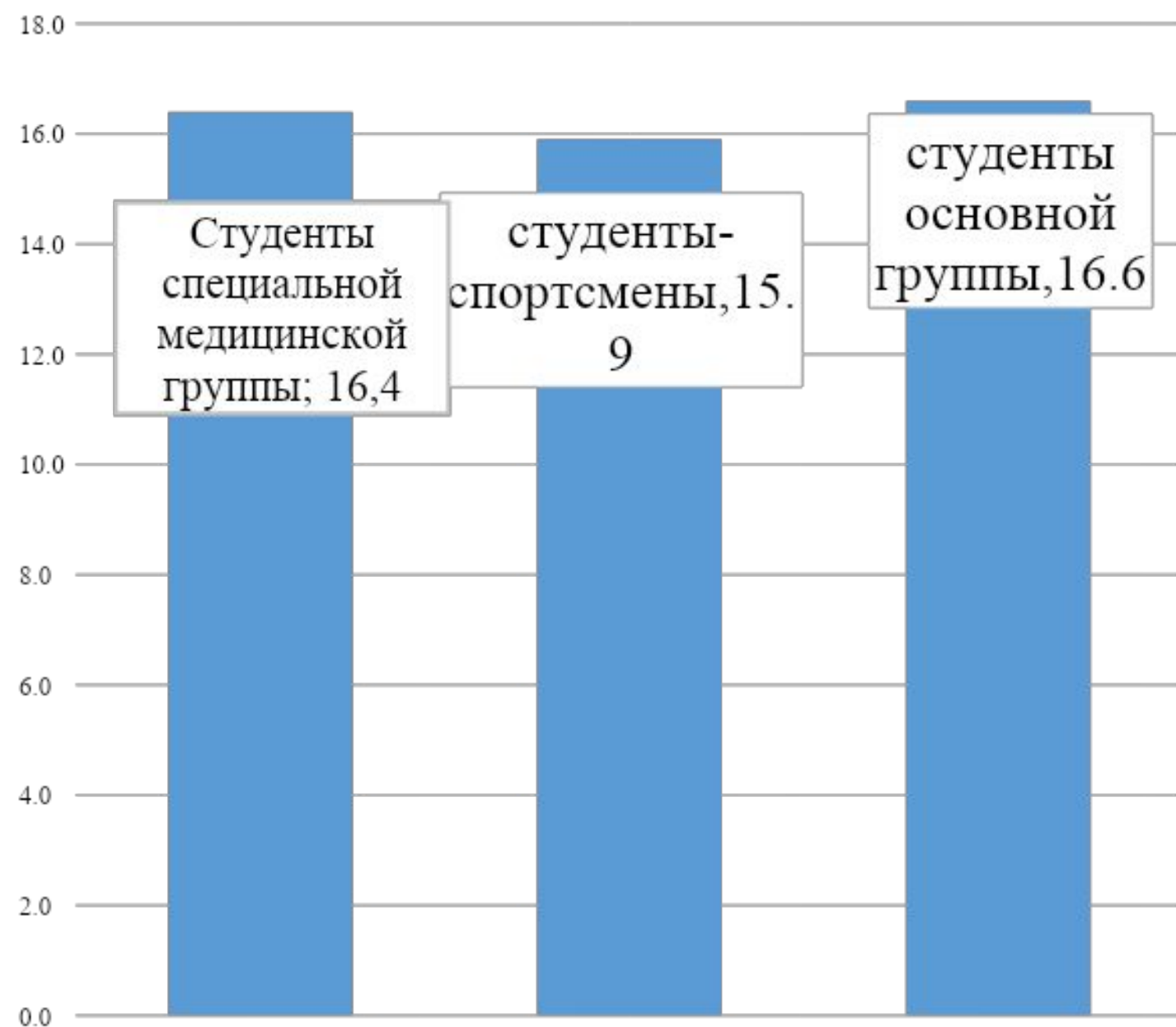


Средние значения «Физической сферы»  
анализа оценки качества жизни студентов  
УрФУ

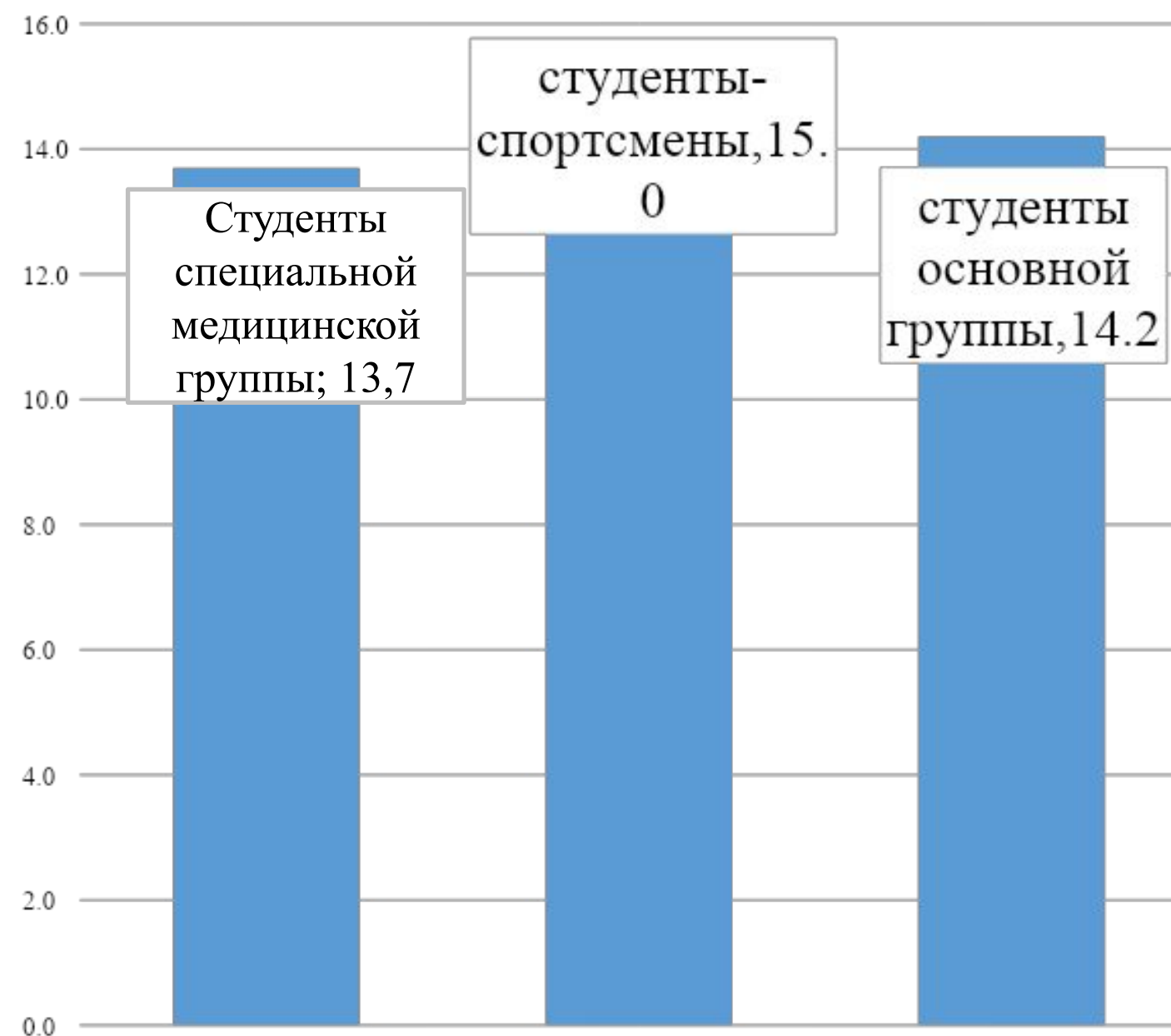


Средние значения «Психологической сферы»  
анализа оценки качества жизни студентов УрФУ

# Результаты анкетирования «ВОЗКЖ-100» у студентов УрФУ

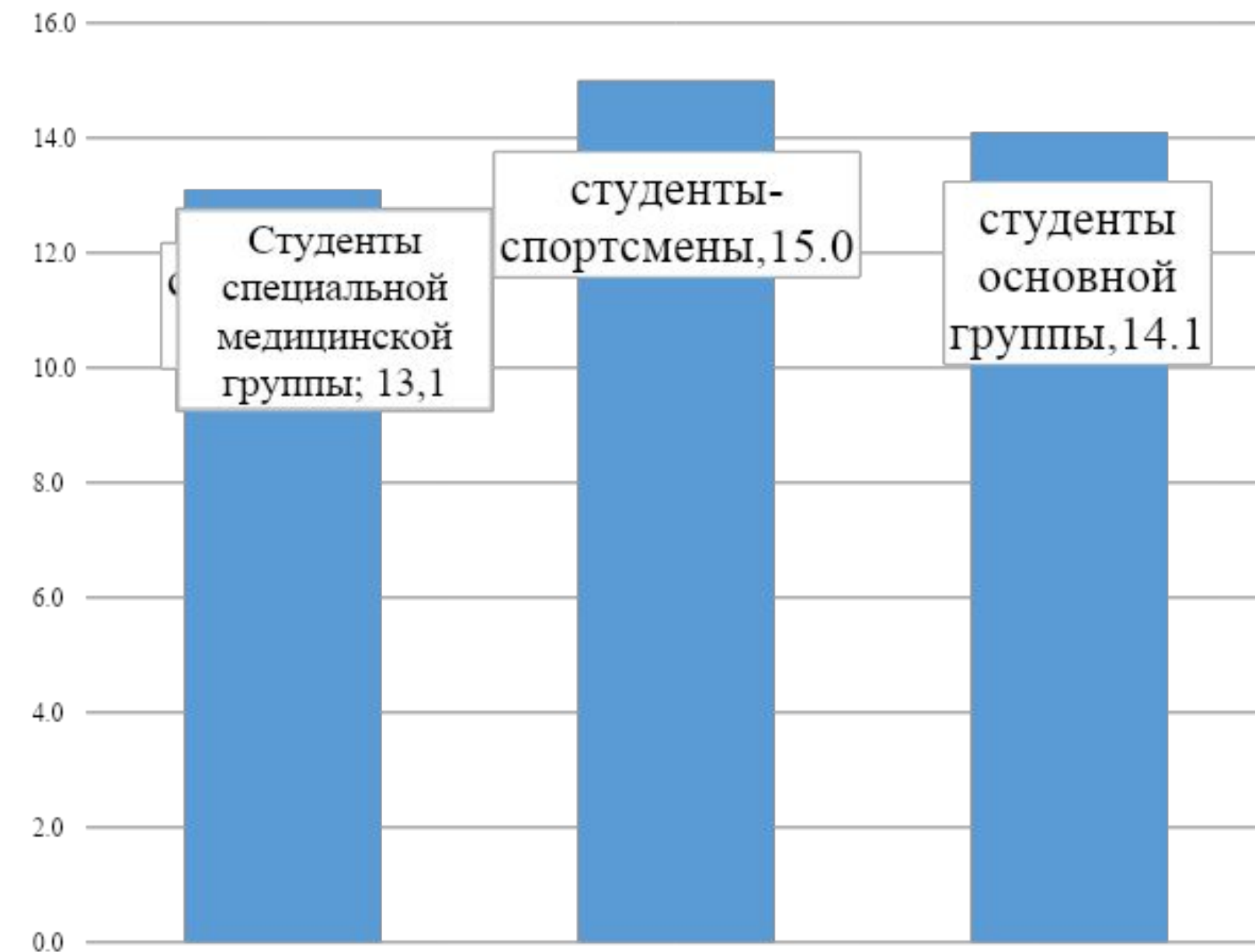


Средние значения сферы «Уровень независимости» анализа оценки качества жизни студентов УрФУ



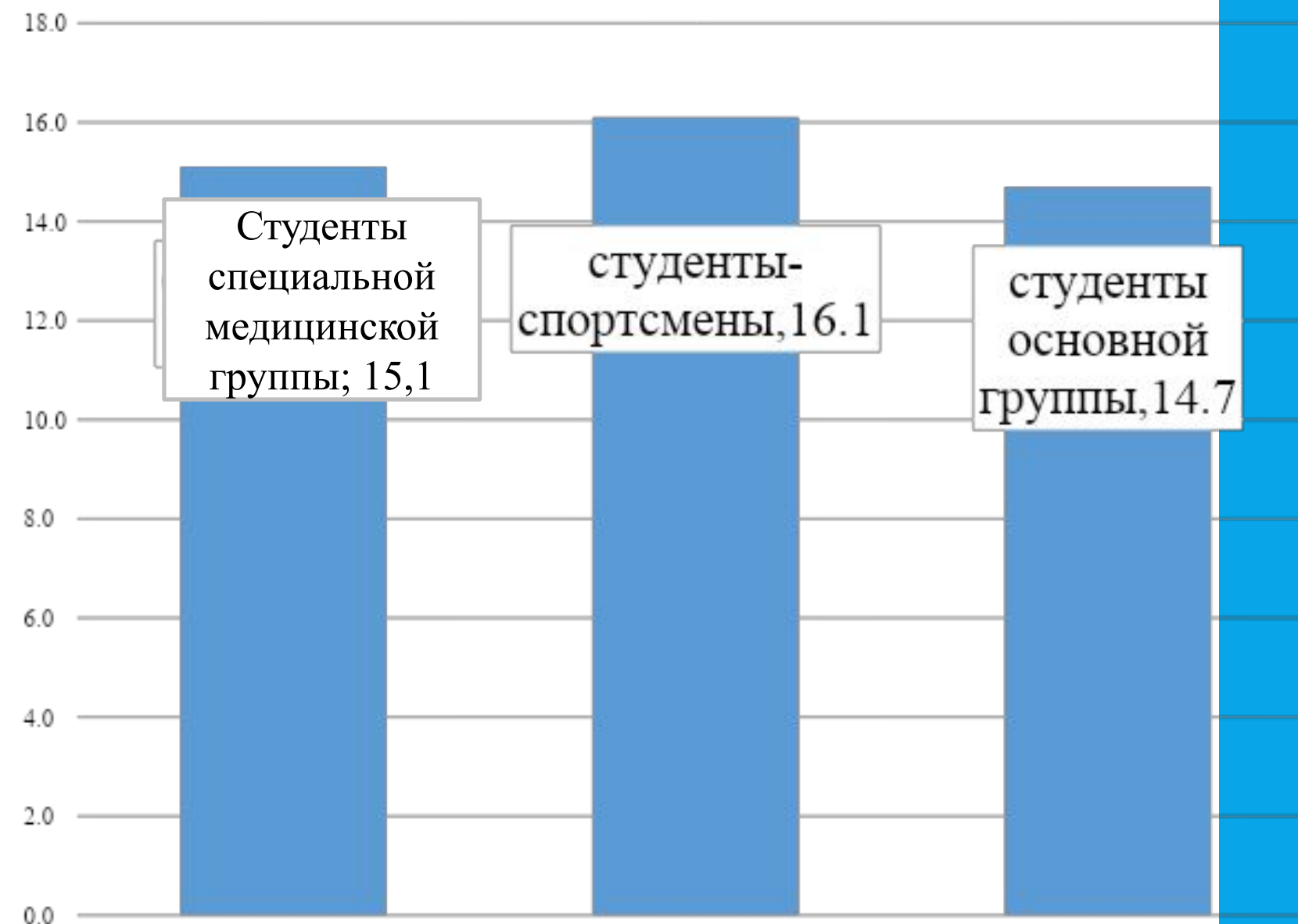
Средние значения сферы «Социальные взаимоотношения» анализа оценки качества жизни студентов УрФУ

# Результаты анкетирования «ВОЗКЖ-100» у студентов УрФУ



Средние значения сферы «Окружающая среда»  
анализа оценки качества жизни студентов

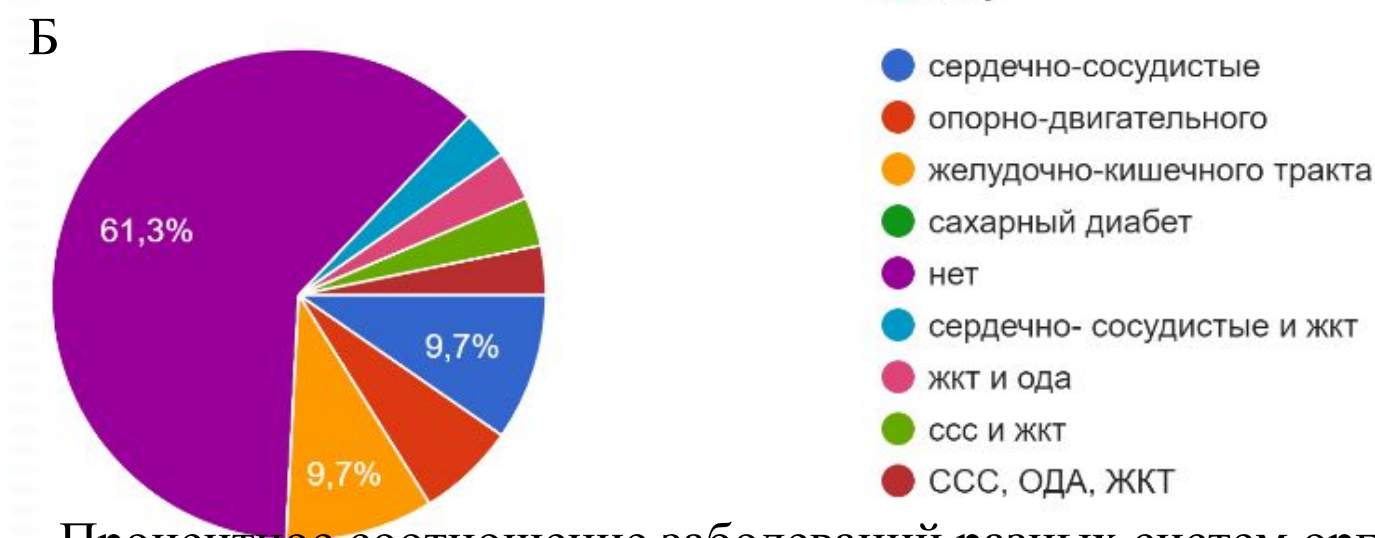
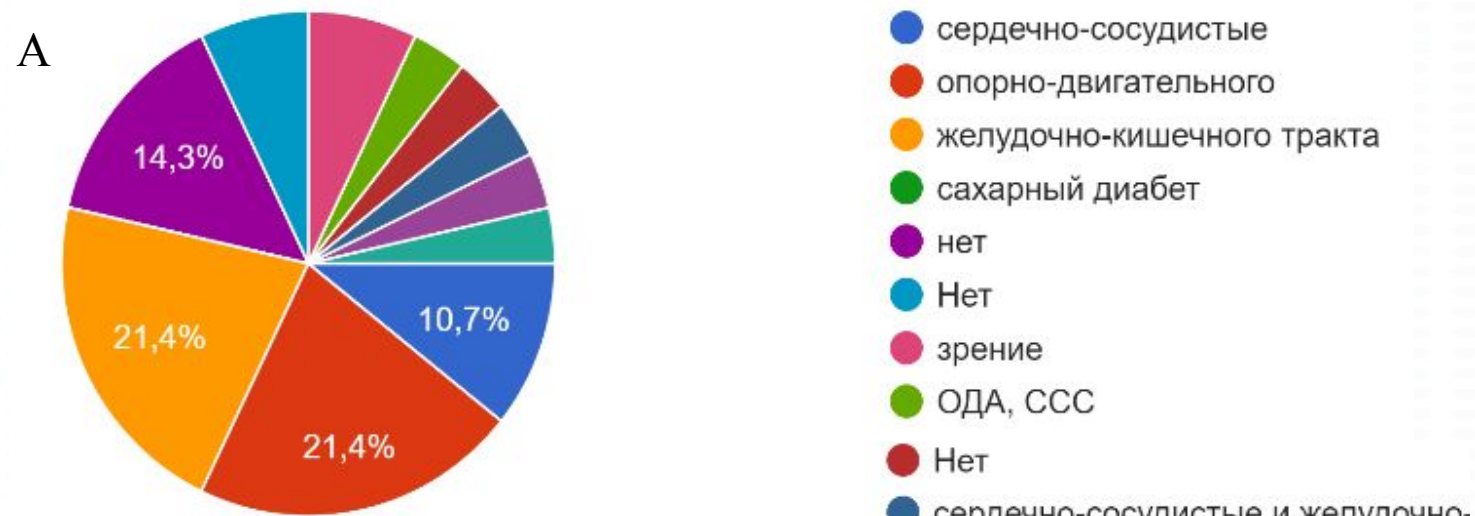
УрФУ



Средние значения «Духовная сфера» анализа  
оценки качества жизни студентов УрФУ



# + Результаты анкетирования «Здоровый образ жизни» у студентов УрФУ



Процентное соотношение заболеваний разных систем организма человека среди студентов УрФУ

(А – студенты специальной медицинской группы, Б – студенты-спортсмены)

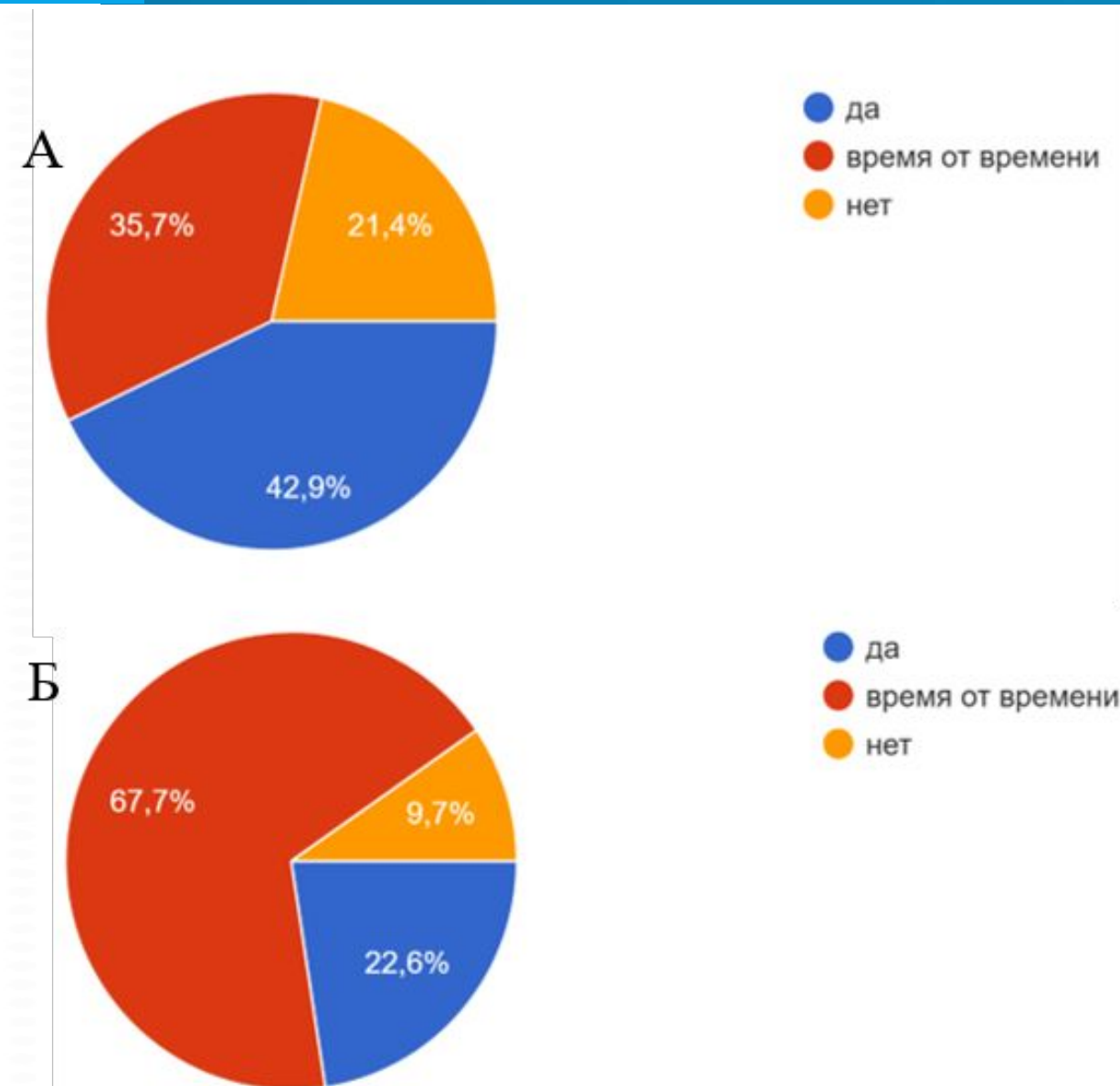


Самооценка состояния здоровья студентов УрФУ

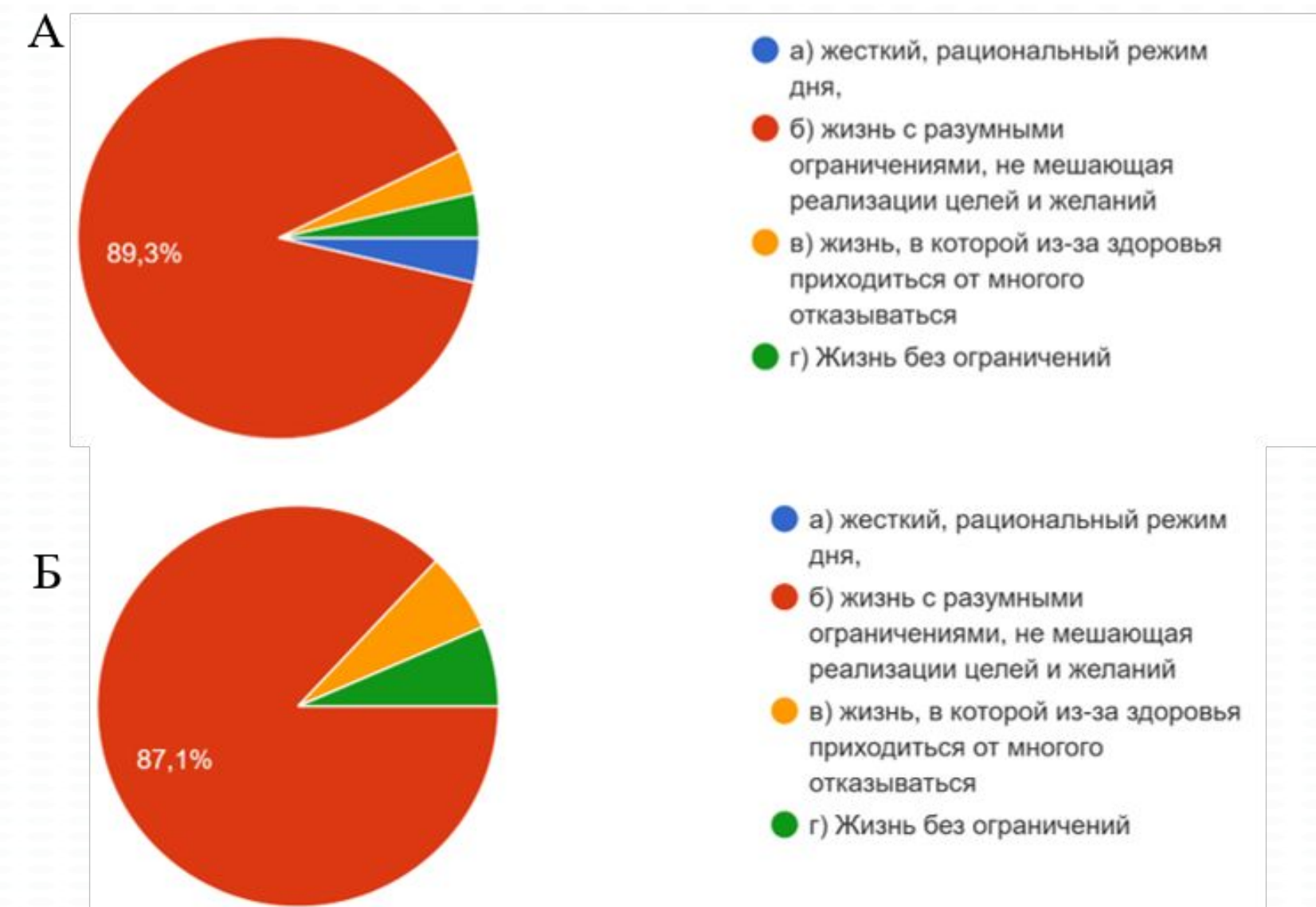
(А – студенты специальной медицинской группы; Б – студенты-спортсмены)



# + Результаты анкетирования «Здоровый образ жизни» у студентов УрФУ



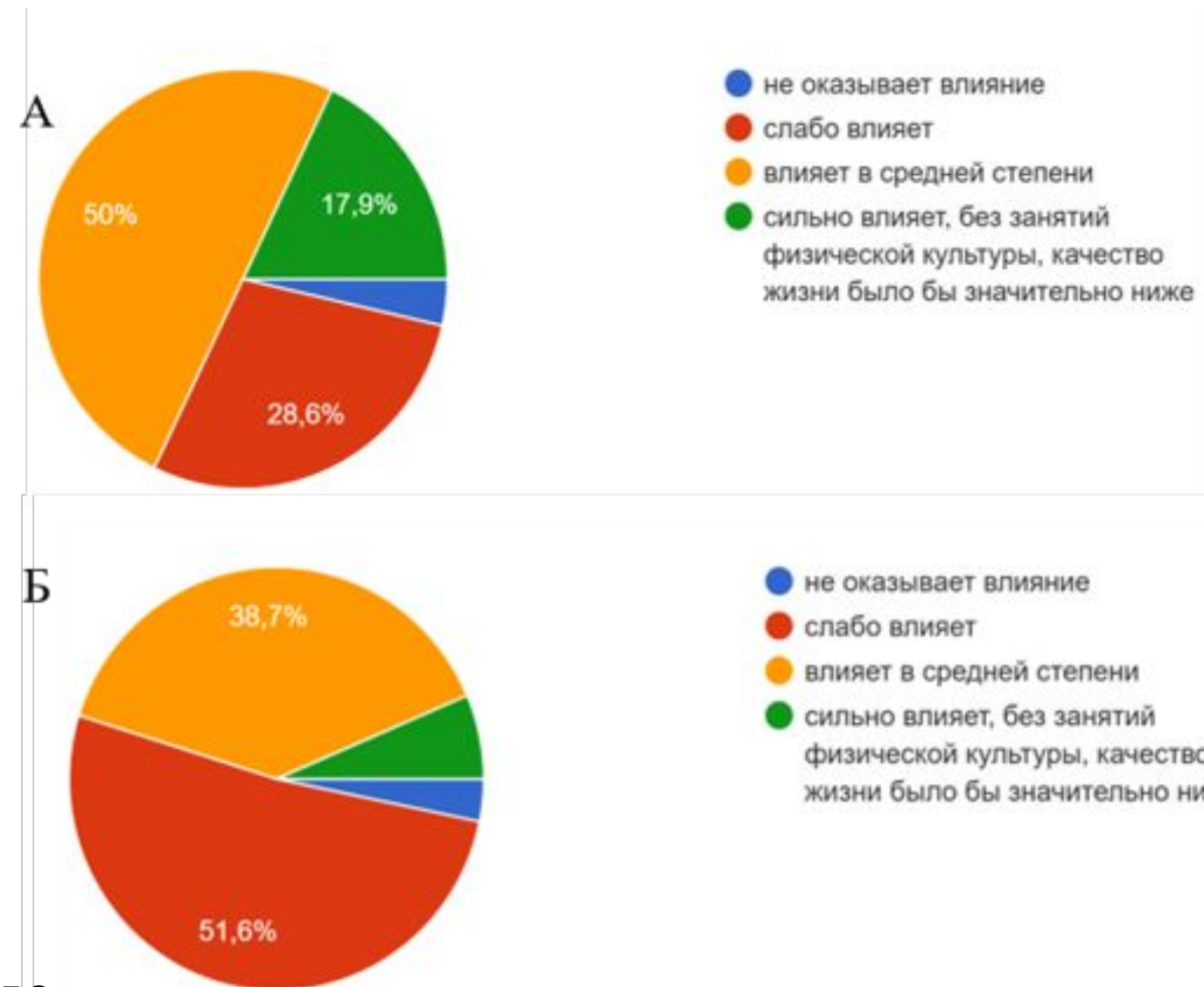
Самооценка частоты подверженности стрессам студентов  
УрФУ (А – студенты-спортсмены; Б – студенты специальной  
медицинской группы)



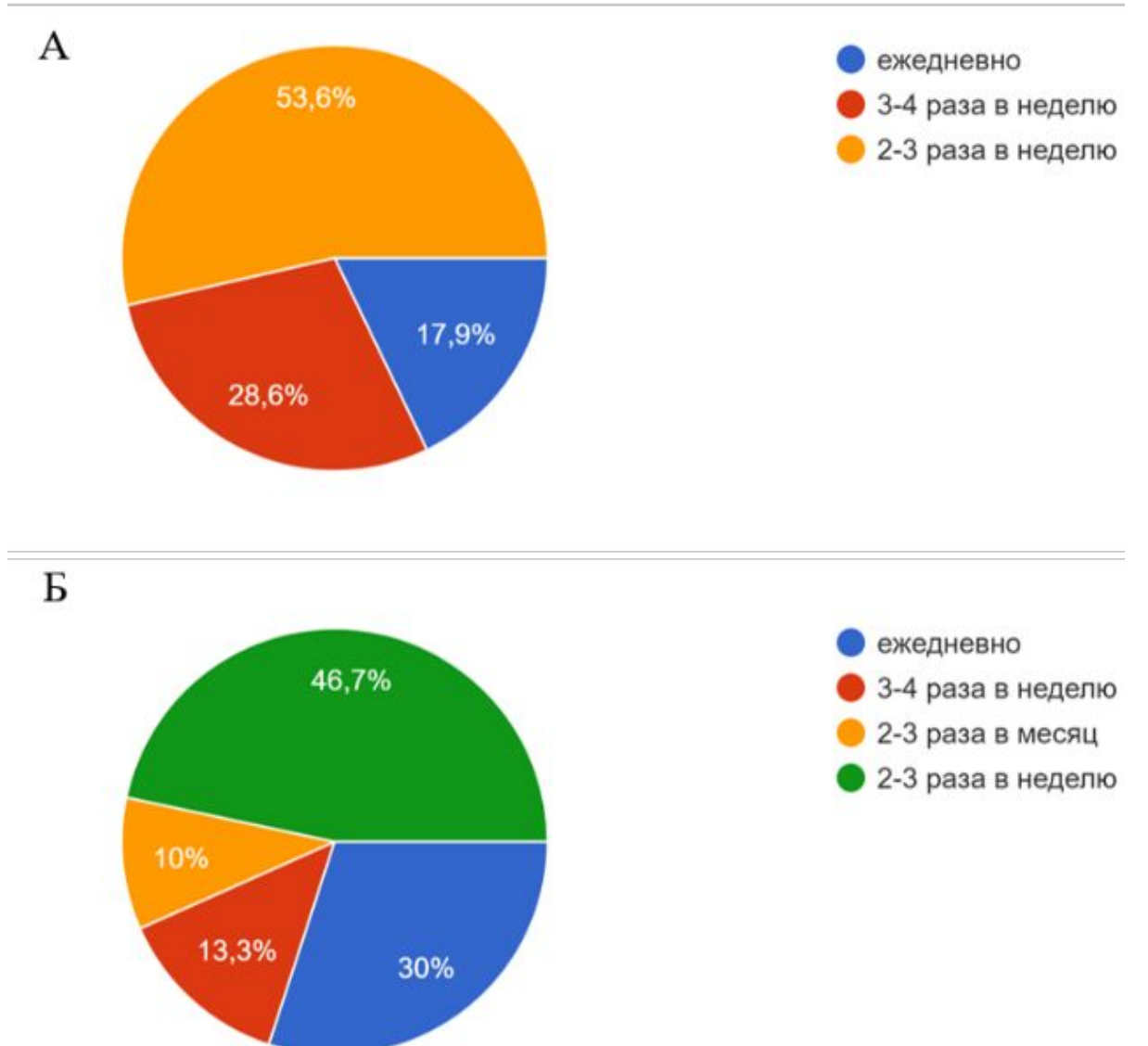
Понимание значения здорового образа жизни у  
студентов УрФУ (А – студенты-спортсмены, Б –  
студенты специальной медицинской группы)



# Результаты анкетирования «Здоровый образ жизни» у студентов УрФУ



Влияние физической культуры на качество жизни у студентов УрФУ (А – студенты-спортсмены; Б – студенты специальной медицинской группы)



Частота внеучебной двигательной активности у студентов УрФУ (А – студенты-спортсмены; Б – студенты специальной медицинской группы)

У студентов-спортсменов указана активность помимо основной тренировочной (включая ходьбу и восстановительные кроссы)



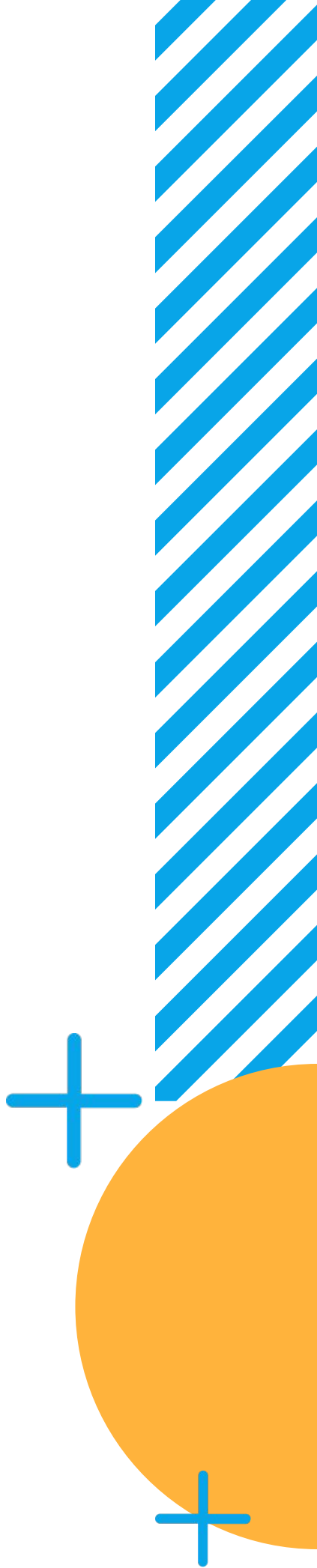
# Заключение и выводы

1. Анализ научно-методической литературы показал, что качество жизни студентов зависит от состояния здоровья, бытовых и жилищных условий, наличия стрессовых факторов, связанных преимущественно с учебной деятельностью, занятий физической культурой и спортом, материальным достатком.
2. Оценка качества жизни студентов УрФУ находится на среднем уровне (студенты спортсмены – 91 балл или 76 %, студенты специальной медицинской группы 84 балла или 71 %, студенты основной группы 87 баллов или 73 %).
3. Физическая культура в вузе, по мнению большинства студентов, влияет в средней степени на их качество жизни. Студенты УрФУ имеют представление о здоровом образе жизни и стараются вести ЗОЖ. Большая часть студентов считает, что здоровый образ жизни – это жизнь с разумными ограничениями, не мешающая реализации целей и желаний. Студенты предпочитают такие виды двигательной активности, как танцы, бег и плавание.

# Список использованных источников

- Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – Москва: КНОРУС, 2013. – 240 с.
- Гребняк Н.П. Здоровье и образ жизни студентов / Н.П. Гребняк, В.П. Гребняк, В.В. Машинистов // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2007. – № 4. – С. 33-37.
- Горобей Н.П. Проблемы вредных привычек и зависимостей студентов / Н.П. Горобей // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 11. – С. 33-36.
- Жернакова Н.И. Исследование представлений студентов университета о здоровом образе жизни и вредных привычках / Н. И. Жернакова, В. П. Бабинцев, Т. Ю. Лебедев // Вестник тамбовского университета. – № 8. – 2009. – С. 278-282.
- Забелина А. В. Самоактуализация личности студентов как условие психологического здоровья / А. В. Забелина // Концепт.– № 09. – 2013. – С. 93 – 96.
- Осяк С.А., Факторы, влияющие на здоровый образ жизни студентов / С.А Осяк, Е.В. Соколова, Р.С. Чистов, Е.Н. Яковлева // Современные проблемы науки и образования. – № 4. – 2014. – С. 71 – 75.
- Foster JH, Peters TJ, Kind P. Quality of life, sleep, mood and consumption: a complex interaction. Addict Biol. 2002;7(1):55–65.
- Frank E, Carrera JS, Elon L, Hertzberg VS. Basic demographics, health practices, and health status of U.S. medical students / E Frank, JS Carrera, L Elon // Am J Prev Med. – 2006, no. 31, – pp. 499-505.
- **World Health Organization. Quality the life group. What is it is Quallity of Life? // World Helth Forum.**

# Самооценка качества жизни или Дебаты



# Дебаты

## Правила участия в дебатах

1. Дебаты будут проходить в формате дуэли: Одна команда доказывает правильность проблемы, другая опровергает предложенное высказывание.
2. Не приемлемо использование нецензурной лексики
3. Командам необходимо подготовить по 3 аргумента по заданной теме за 10 минут.
4. На представление аргументов дается не более 5 минут.  
Структура выступления команды : 3 аргумента объясняющих их точку зрения, 1 основная мысль, 2 – любой, 3 самый сильный аргумент – 3 мин на выступление 2 на ответы на заданные аудиторией вопросы.



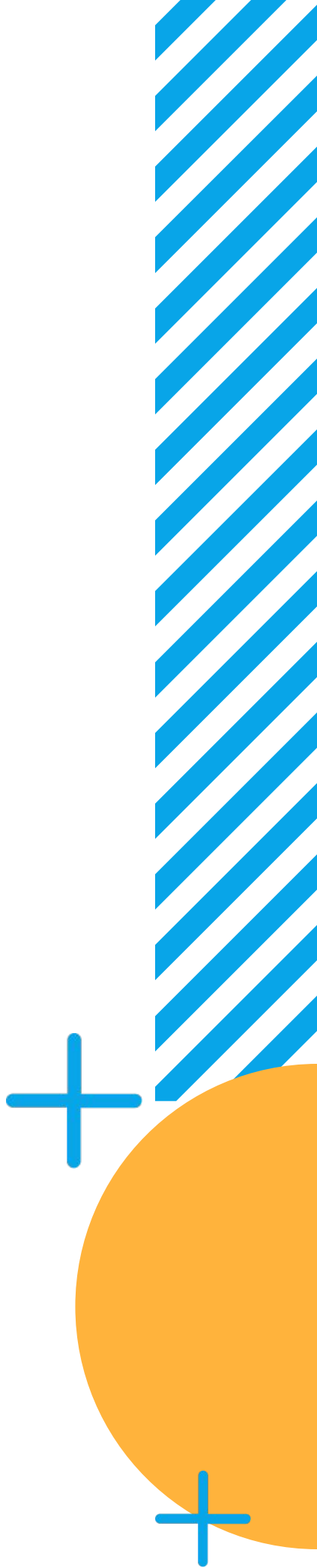
# Что оценивается при выступлении команды?

- ✓ · Аргументы
- ✓ · Отношение к теме
- ✓ · Разнообразие глубина
- ✓ · Доказательность
- ✓ · Полнота ответов на вопросы
- ✓ · Фактические ошибки
- ✓ · Логика построения речи
- ✓ · Соблюдение регламента
  - ✓ · Культура речи
  - ✓ · Корректность



# Темы дебатов

- 1) ЗОЖ – это строгое ограничение режима дня и большая дисциплинированность (1 команда за, 2 команда против)
- 2) Бодипозитив – «чума» XXI века (3 команда за 4 против)
- 4) ЗОЖ – неотъемлемая составляющая спорта (5 команда за, 6 команда против)



Спасибо за внимание и  
участие в проекте!



@julia\_dubinkina



vk.com/yudubinkina