

УДК 613.4:615.825-057.875

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И СТУДЕНЧЕСКАЯ МОЛОДЕЖЬ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ

П.И. Новицкий, Н.М. Нахаева

Учреждение образования «Витебский государственный университет  
имени П.М. Машерова»

*Стремительно изменяющиеся социально-экономическая и образовательная среда, приоритеты и ценности в обществе аналогичным образом отражаются на образе жизни молодого поколения, в том числе содержании свободного времени, его связи со сбережением и укреплением здоровья. Содержание и динамика происходящих здесь изменений требуют постоянного контроля и рефлексии ученых и педагогов, отвечающих за формирование и развитие здорового, соответствующего запросам общества и государства, молодого поколения.*

*Цель статьи – раскрытие особенностей и детерминант ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) студенческой молодежи с позиций системного подхода, рассмотрение ЗОЖ как состояния практической деятельности (поведения) индивида, что обусловлено взаимосвязанным влиянием многочисленных факторов и причин различной природы (социальной, психической, физической, онтогенетической и др.).*

**Материал и методы.** В исследовании приняли участие студенты первого-второго курсов двух витебских университетов. Общее количество охваченных различными анкетами – 291 респондент. Анкетный лист «Здоровый образ жизни и современная молодежь» включал 23 вопроса (с предлагаемыми от 3 до 7 вариантами ответов). Посредством других анкет изучались отношение молодежи к курению и содержащим алкоголь напиткам, структура и содержание образа жизни студентов, причины, мешающие (затрудняющие возможность) студентам заниматься физкультурой и спортом в свободное время. Полученные материалы анкетирования обрабатывались общепринятыми методами математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** Исследованием установлено, что среди всех участников анкетирования ведут здоровый образ жизни 12,2%, его придерживаются 74,4%, не придерживаются 13,4%. Большинство участников опроса (85,4%) не используют для поддержания здоровья самостоятельные занятия (утреннюю гимнастику, общеразвивающие упражнения, оздоровительную ходьбу, бег и др.) физкультурой в течение дня. Расширенный перечень компонентов здорового образа жизни смогли назвать не многие респонденты. Положительную взаимосвязь между здоровьем и занятиями физической культурой в учебном учреждении видят 65,3% участников опроса, 30,4% – сомневаются в положительном ответе, 5,3% – эту связь не видят.

**Заключение.** По характеру отношения студентов к ЗОЖ выделено три разновидности: отношение к ЗОЖ как следование общепринятым социальным стандартам, нормам и требованиям поведения в обществе, отношение на уровне твердого мнения и убеждений, подкрепляемых непосредственным практическим опытом, и равнодушное, безразличное отношение к ЗОЖ и его ценностям. Наиболее распространенными обстоятельствами, в большей или меньшей степени «мешающими» студентам вести физически активный образ жизни, заниматься физической культурой и спортом в свободное время, являются «усталость после учебы» (95%), «занятость учебной деятельностью» (92%), «домашняя (бытовая) занятость» (87%).

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, отношение к ЗОЖ, свободное время, физическая активность, вредные привычки, здоровье, анкетирование.

## HEALTHY LIFESTYLE AND STUDENT YOUTH: SOCIOLOGICAL ASPECT OF THE PROBLEM

P.I. Novitski, N.M. Nakhaeva

Educational Establishment «Vitebsk State P.M. Masherov University»

*Rapidly changing social and economic as well as educational environment, priorities and values in society, similarly affect the lifestyle of the younger generation, including the content of free time, its connection with saving and improving health. The content and dynamics of the changes taking place here require constant monitoring and reflection on the part of scientists and teachers, responsible for the formation and development of a healthy, responsive to the needs of society and the state young generation.*

*The purpose of the article is disclosing the features and determinants of healthy lifestyles among students from the point of view of a systematic approach, considering healthy lifestyles as a state of practice (behavior) of an individual due to the interrelated influence of numerous factors and causes of different nature (social, mental, physical, ontogenetic, etc.).*

**Material and methods.** *The study involved, first and second year students of two Vitebsk universities. The total number of those questioned was 291 respondents. The questionnaire «Healthy Lifestyle and Modern Youth» included 23 questions (with suggested answers from 3 to 7). Through other questionnaires, the attitude of young people to smoking and alcohol-containing beverages, the structure and content of students' lifestyle, the reasons that impede (making it difficult for students) to engage in physical exercise and sports in their free time were studied. The obtained survey materials were processed by generally accepted methods of mathematical statistics.*

**Findings and their discussion.** *The study established that among all survey participants 12,2% lead a healthy lifestyle, 74,4% adhere to it, 13,4% do not adhere to it. The majority of survey participants (85,4%) do not exercise (morning exercises, general developmental exercises, health walking, jogging, etc.) during the day to maintain health. An extended list of components of a healthy lifestyle could not be called by many respondents. 65,3% of respondents see a positive relationship between health and physical education in an educational institution, 30,4% doubt the positive answer, 5,3% do not see this connection.*

**Conclusion.** *By the nature of the attitude of students to healthy lifestyle, there are 3 groups: the following social standards and norms attitude, the attitude on the level convictions supported by practical experience and the indifferent attitude to healthy lifestyle and its values. Circumstances which prevent students from having physically active lifestyle and doing sports in their free time are: feeling tired after classes (95%), being busy academically (92%) and housework (87%).*

**Key words:** *healthy lifestyle, students, attitude to healthy lifestyle, free time, physical activity, bad habits, health, questioning.*

Отношение детей и учащейся молодежи к здоровому образу жизни (ЗОЖ) остается не только актуальным направлением педагогической науки, но и приоритетным в социальной политике государства [1]. Состояние и подходы к решению проблемы ведения студенческой молодежью ЗОЖ в разные годы отражались в публикациях многих исследователей (С.Г. Добротворская, 2003; Т.М. Кравченко, 2004; И.В. Страхова, 2005; Т.В. Бушма, 2008; И.В. Журавлева, 2012; А.Е. Завьялов, 2013; П.И. Новицкий, Т.В. Чепелева, 2015–2017; А.Е. Забелина, 2017 и др.). В то же время стремительно изменяющиеся социально-экономическая и образовательная среда, приоритеты и ценности в обществе аналогичным образом отражаются на образе жизни молодого поколения, в том числе в его свободном времяпровождении, связи со сбережением и укреплением здоровья. Содержание и динамика происходящих здесь изменений требуют постоянного контроля и рефлексии ученых и педагогов, отвечающих за формирование и развитие здорового, отвечающего запросам общества и государства молодого поколения.

Ведение человеком здорового образа жизни с позиции системного подхода представляет многокомпонентную индивидуальную практику, выступающую относительно самостоятельной социальной системой, в то же время функционирующей, имеющей и меняющей свое содержание под влиянием целого ряда социальных, психолого-педагогических, биологических и других факторов. В широком смысле ЗОЖ является составной частью сложно организованной системы более высокого порядка, находясь в ее центре, и детерминированной многочисленными функциональными связями с различными другими системными образованиями и уровнями.

Наблюдаемый в молодом возрасте (в частности в его студенческом периоде) образ жизни человека представляет органическое слияние в этой социальной практике настоящей и прошлой жизнедеятельности. Реальное содержание образа жизни, которое у молодого человека просматривается сейчас, во многих аспектах является производным его предшествующего содержания – прошлого социального опыта, условий и особенностей обучения и воспитания, результатов психологического и физического развития в предшествующих периодах онтогенеза (дошкольном, школьном).

Педагогическое значение обозначенного обстоятельства заключается в том, что образ жизни не некая статическая данность, а категория динамичная, развивающаяся и рефлексивная.

В связи с этим научный интерес представляет углубленное и всестороннее изучение причин, лежащих в основе того или иного стиля (варианта) образа жизни молодого человека, основных компонентов данного системного образования и их влияния друг на друга.

Несмотря на многочисленные, постоянно пополняющиеся результаты научных исследований, посвященных вопросам ЗОЖ различных групп населения, в том числе студенческой молодежи, системному изучению причин, обуславливающих тот или иной стиль ведения молодых людей (в частности не соответствующего представлениям ЗОЖ), внимания уделяется меньше.

Цель статьи – раскрытие особенностей и детерминант ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) студенческой молодежью с позиций системного подхода, рассмотрение ЗОЖ как состояния практической деятельности (поведения) индивида, что обусловлено взаимосвязанным влиянием многочисленных факторов и причин различной природы (социальной, психической, физической, онтогенетической и др.).

**Материал и методы.** В исследовании приняли участие студенты первого-второго курсов двух виетских университетов. Общее количество охваченных различными анкетами – 291 респондент. Основным методом исследования и получения информации являлся социологический опрос в форме анкетирования. Анкетный лист «Здоровый образ жизни и современная молодежь» включал 23 вопроса (с предлагаемыми – от 3 до 7 – вариантами ответов). Полученные более 2000 ответов ранжировались по группам «В», «У» и «П». Группа «В» включала ответы, отражающие отношение к здоровому образу жизни на уровне имеющихся взглядов или сложившихся суждений; группа «У» – отношение к здоровому образу жизни на уровне убеждений или глубокого осмысления полученных знаний и опыта; группа «П» – отношение к здоровому образу жизни на уровне поведенческом или взаимосвязанных поступков. Количество участников из двух вузов данного исследования составило 120 человек, в том числе 76 юношей и 44 девушки.

Для изучения отношения студентов к курению и употреблению слабоалкогольных напитков 62 студента II курса (44 девушки и 18 юношей в возрасте 18–20 лет) ответили на вопросы анкеты, содержащей 33 вопроса закрытого и открытого типа.

Анализ причин, мешающих (затрудняющих возможность) студентам заниматься физкультурой и спортом в свободное время, предполагал заполнение анкеты с 15 предложенными вариантами причин (рис.). Респондент отмечал те причины, которые: а) вовсе «не мешают»; б) «мешают, но незначительно» и в) «очень мешают».

Исследование структуры и содержания свободного времени студентов изучалось у первокурсников (основная масса респондентов – студентки), обучающихся на биологическом, юридическом и филологическом факультетах (n=102 человека). Анкета включала 24 компонента (разновидности) свободного времяпровождения (например, «посещение кинотеатра») с вариантами ответов: «как правило», «иногда», «практически никогда». Данные анкетирования обрабатывались методами математической статистики.

**Результаты и их обсуждение.** В ходе опроса было установлено, что среди всех участников анкетирования ведут здоровый образ жизни 12,2%, придерживаются 74,4%, не придерживаются 13,4%. Большинство участников опроса (85,4%) не используют для поддержания здоровья самостоятельные занятия (утреннюю гимнастику, кросс, оздоровительную ходьбу и т.п.) физкультурой в течение дня.

Примером ведения здорового образа жизни для 42,4% юношей и девушек являются родители, для 23% – друзья, для 9,5% – преподаватель, учитель физической культуры (тренер), 10,2% опрошенных не видят в родных и окружающих их людях примера ведения здорового образа жизни. У 44,4% респондентов члены их семьи (родители) не придерживаются здорового образа жизни.

По 10-балльной шкале самооценка уровня здоровья среди участников опроса колебалась в пределах от 10 до 4 баллов. На 9–10 баллов свое здоровье оценили 39% респондентов, на 6–4 балла – 13,4%. Практически не болеют в течение года 24,2% участников анкетирования. Количество болеющих более 3–6 раз в течение года составило 9,3%.

Расширенный перечень компонентов здорового образа жизни смогли назвать не многие респонденты. Влияние длительного нахождения у компьютера и смартфона на здоровье и самочувствие людей не выделил ни один из участников опроса. При выделении более значимых компонентов здорового образа жизни в лидеры вышли физическая активность (32,1%), питание (28,5%), режим дня и сон (17,3%).

На вопрос о внимании к составу покупаемых и употребляемых продуктов питания 65% студентов ответили «иногда», 17,2% – «постоянно». Оставшиеся 17,8% участников опроса не обращают внимания на состав приобретаемых и употребляемых продуктов. На вопрос о соблюдении режима дня 77,1% ответили «не всегда», 13,3% – «не соблюдаю».

По мнению 73% участников опроса, они ведут активную жизнь, когда не хватает на многое времени, у 27% – жизнь спокойная и размеренная с достаточным количеством свободного времени. Поло-

жительную взаимосвязь между здоровьем и занятиями физической культурой в учебном учреждении видят 65,3% участников опроса, 30,4% – сомневаются в положительном ответе, 5,3% – эту связь не видят.

Информацию о здоровом образе жизни считают интересной и полезной 45,1% респондентов. Источником информации при этом для 42% молодых людей являются родители, для 50% – интернет.

По характеру отношения студентов к здоровому образу жизни среди вошедших в исследованную выборку анкетированных лидируют сторонники «поведенческого» отношения (группа «П») – 41,2% участников. Оно проявляется у опрошенных через взаимосвязанные поступки на фоне общепринятых социальных стандартов, таких как наличие представления о здоровом образе жизни и его компонентах, полученных, как правило, через интернет; потребность в здоровой среде и питании; уравновешенная спокойная жизнь; хорошее здоровье. Вредные привычки не поощряются, но иногда допускаются. Средства физической культуры используются в рамках основной деятельности (учебы). Подобное отношение характерно для молодых людей, которые пытаются придерживаться основных компонентов здорового образа жизни. На второй позиции (37,5%) представители группы «У». Для них характерно наличие убеждения (необходимости) в соблюдении здорового образа жизни. Убеждения выражаются через имеющиеся знания о здоровом образе жизни и постоянное самообразование; присутствие положительного примера в семье; соблюдение режима дня и питания; активную жизненную деятельность и здоровый досуг; отсутствие вредных привычек; хорошее здоровье; занятия физической культурой и спортом; попытки самостоятельных занятий – различные формы двигательной активности. На третьей позиции группа «В» (21,3%) – это участники, у которых отношение к здоровому образу жизни проявляется в равнодушии во взглядах (суждениях) на данное явление. В связи с этим мотивация в формировании потребности в здоровом образе жизни невысока. Такое отношение характеризуется тем, что представители владеют информацией о здоровом образе жизни и его основных компонентах, у них завышена самооценка уровня своего здоровья («не болею – значит здоров»), не соблюдаются режим дня и состав питания, отсутствует пример в ближайшем окружении, имеется наличие вредных привычек, занятия двигательной активностью и спортом используются по необходимости.

Изучение отношения участников опроса к вредным привычкам показывает, что 87,4% их не поощряют. При этом 55,2% опрошенных, например, пробовали курить.

Результаты проведенного нами совместно с В.Л. Дедковым анкетирования [2] среди 62 второкурсников показали, что наибольшая часть студентов не курит (79,3%), остальные (21,5%) такую привычку имеют (стаж курения – от менее года до 7 лет). В это число вошли и те, кто приобщается к сигаретам только в компании (40% респондентов начало курения связывают с компанией друзей и знакомых, с которой они находятся в постоянном общении: по учебе, хобби, интересам, в свободное время). Наиболее распространенная продолжительность курения у студентов (40%) составила 1–2 года. Первую сигарету 70% опрошенных попробовали в 17–18 лет, у многих это совпало с началом обучения в вузе. «Курильщики», участвовавшие в анкетировании, выкуривают в среднем от 2 до 10 сигарет в день.

Многие курящие студенты критически относятся к своей привычке:

- 60,2% хотели бы избавиться от данной зависимости;
- 40,4% не имеют в этом твердой уверенности или вовсе не считают это необходимым;
- 60% курящих не могут отказаться от курения, признавая, что это уже постоянная, прочно вошедшая в их жизнь необходимость;
- 40% возможность отказаться от курения не считают проблемой.

Лишь у 37% респондентов в их окружении (друзья, знакомые, коллеги) курящие лица практически отсутствуют, 60% студентов выросли в семье или постоянно общаются с курящими близкими родственниками (отец, мать, братья, сестры)

У 77% респондентов отношение к курящим нейтральное. На вопрос «Считаете ли Вы, что курением наносите вред здоровью окружающих Вас людей?» утвердительно ответили 40,3%, «не задумывался» – 10%, «думаю, что это не столь сильно навредит окружающим» – 50%. Аналогичным образом многие курящие студенты не видят проблем в отношении влияния курения на собственное здоровье.

На вопрос «Осознаете ли Вы, что курение вредит Вашему здоровью?» 62,3% курящих респондентов не дают утвердительного ответа о вреде курения на свое здоровье, считая что это их «личное дело». Изучение отношения рассматриваемой выше группы студентов к содержащим алкоголь напиткам (пиво, джин-тоники, вина, коктейли и др.) показало, на примере предыдущего исследованию года, что 93,4% сталкивались с их употреблением в редких (единичных) случаях. Чаще всего у 40% это было пиво, джин-тоники, вино, у 36% респондентов имели место как слабоалкогольные, так и крепкие алкогольные напитки. Почти половина респондентов (42%) затрудняются конкретизировать свое мнение о пользе или вреде алкоголя или считают, что в строго контролируемых, умеренных дозах это даже полезно для здоровья; 58% считают, что как слабые, так и крепкие алкогольные напитки не приносят пользы организму [2].

На отношение к вредным привычкам существенное влияние оказывает физкультурно-спортивная активность студента, место ФКиС в его образе жизни. Как показали результаты анкетирования студентов, получающих физкультурное образование и активно занимающихся физической культурой и спортом, отношение к вышерассмотренным вредным привычкам выглядело иным. Из 48 студентов II курса факультета лишь 12% в большей или меньшей степени приобщаются к курению, несмотря на то, что у данной группы респондентов родственники семьи постоянно или иногда курят. К слабоалкогольным напиткам практически не приобщается 92% опрошенных. В течение года, по ответам студентов, частота приобщения к этим напиткам составила в среднем 3,7 случая. Анкетирование студентов, обучающихся на факультете физической культуры и спорта, указывало на негативное отношение большинства участников исследования к употреблению содержащих алкоголь напитков, к курению, критическое отношение к окружающим, злоупотребляющим этими привычками.

Распределение мнений респондентов по вопросу «В какой степени Вам мешают в реализации желания заниматься физкультурой и спортом различные обстоятельства (причины)?» представлено на рис.

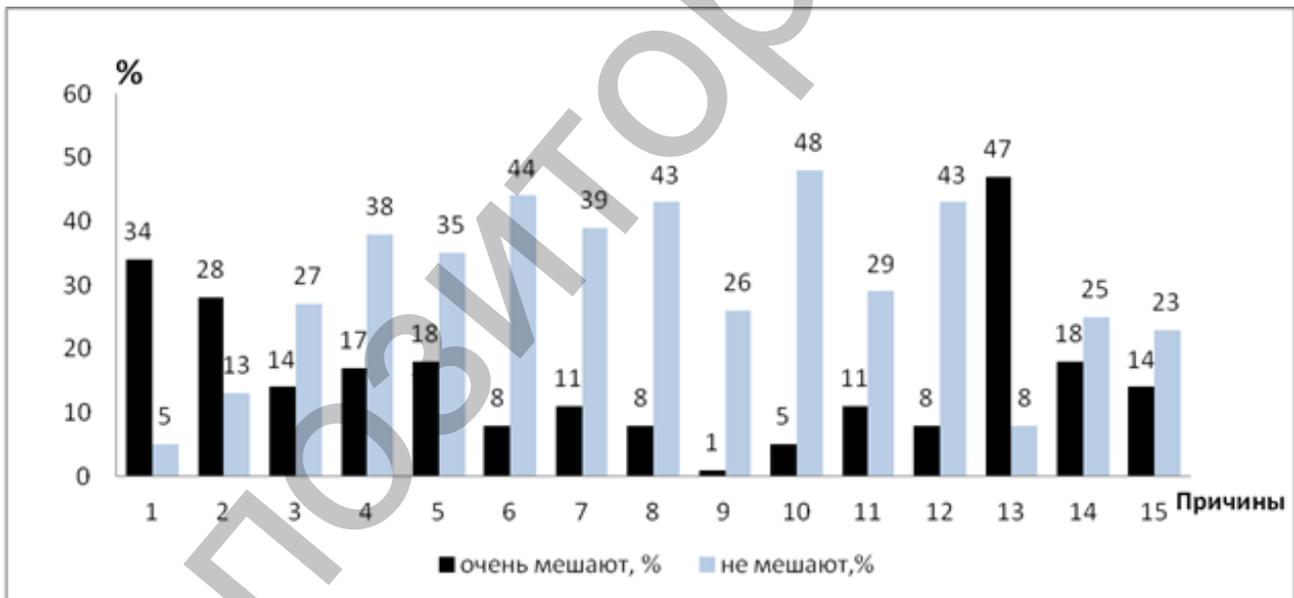


Рис. Причины, «мешающие» студентам заниматься физкультурой и спортом (в %, количество студентов).

Обозначения:

- 1 – усталость после учебы, работы;
- 2 – домашняя (бытовая) занятость;
- 3 – особенности характера учебы, работы;
- 4 – нет компании для занятий;
- 5 – место занятий далеко от дома;
- 6 – плохо организованы занятия с людьми моего возраста;

- 7 – отсутствие физкультурно-спортивных умений и навыков;
- 8 – отсутствие физкультурно-спортивных знаний;
- 9 – члены семьи не одобряют занятия физической культурой и спортом;
- 10 – трудно попасть в группу, организованную по интересующему виду занятия;
- 11 – плохое состояние здоровья, травмы;
- 12 – отсутствие личного спортивного инвентаря;
- 13 – занятия учебой;
- 14 – внеучебная (внеурочная) работа;
- 15 – другие увлечения и интересы.

Анализ данных анкетирования выявил, что среди многообразия причин как минимум у более половины опрошенных студентов (более 50%) самостоятельным или организованным занятиям физической культурой и спортом в свободное время препятствуют или мешают обстоятельства, представленные в табл.

Таблица

**Причины, обуславливающие отсутствие систематической физкультурно-спортивной активности в свободное время у половины и более студенческой молодежи (по данным опроса 109 респондентов)**

Причины	Респонденты, %
Нет компании для занятий	55
Занятость учебой	55
Удаленность места занятий от места проживания	53
Сложности попасть в группу, организованную по интересующему виду занятий	53
Недостаточный (плохой) уровень организации и проведения занятий с лицами молодого возраста	52
Отсутствие или низкий уровень физкультурно-спортивных знаний	51
Отсутствие одобрения занятий физической культурой и спортом членами семьи	51
Отсутствие или недостаточный уровень физкультурно-спортивных умений и навыков	50

Исследование показывает, что около половины опрошенных студентов считают количество своего свободного времени недостаточным или хотели бы иметь его больше. При этом 60,92% ссылаются на значительную усталость после окончания учебного времени в университете. Данный фактор повышает значимость изучения структуры и содержания свободного времени студентов как необходимого материала для поиска наиболее рациональных вариантов его использования для полноценной образовательной деятельности, здоровья и повышения качества жизни в целом.

По результатам анкетирования, проведенного П.И. Новицким, Т.В. Чепелевой и А.В. Вильчик, в свободное время большинство опрошенных первокурсниц (78,16%) занимаются учебой и самообразованием, 43,68% приобщаются к чтению книг, около трети (34,48%) заняты просмотром кинофильмов. Все (100%) респондентов около часа и более посвящают социальным сетям, пользованию телефоном, компьютером.

Культурная составляющая, связанная с посещением театра, музеев, познавательных экскурсий, спортивных зрелищ, присутствует «иногда» у более 40% респондентов и у такой же части – «практически никогда».

У 44,83% студенток в свободном времени имеют, как правило, место встречи с друзьями, столько же уделяется время любимым занятиям, хобби. Около четверти респондентов (27,59%) обычно участвуют в художественной самодеятельности, но почти у такой же части (20,69%) в свободном времени присутствует пассивный отдых («полежать ничего не делая»). Количество лиц, у которых пассивный отдых присутствует «иногда», составило 65,52%. Определенное, но не столь распространен-

ное место в свободном времени студенток занимает организованная физическая активность. Занимаются физической культурой и спортом «как правило» 21,84% студенток, «иногда» – 59,7%, «практически никогда» – 29,87%. Не востребованными «практически никогда» оказались для 59,77% респондентов и туризм, походы.

**Заключение.** По характеру отношения студентов к ЗОЖ выделено три разновидности: отношение к ЗОЖ как следование общепринятым социальным стандартам, нормам и требованиям поведения в обществе (41,2% ответов респондентов указывают на данный вид отношения), отношение на уровне твердого мнения и убеждений, подкрепляемых непосредственным практическим опытом ведения ЗОЖ (37,5%), и равнодушное, безразличное отношение к ЗОЖ и его ценностям (21,3%).

Анализ структуры свободного времени студенток, обучающихся на I курсе университета, показал преобладание у большей части респондентов компонентов образовательной направленности (учеба, самообразование). Несмотря на значительную усталость, которую испытывают 60,92% респондентов после учебных занятий в университете, содержание свободного времени после учебы не может способствовать действенному восстановлению их психофизического состояния.

Наиболее распространенными обстоятельствами, в большей или меньшей степени «мешающими» студентам вести физически активный образ жизни, заниматься физической культурой и спортом в свободное время, являются «усталость после учебы» (95%), «занятость учебной деятельностью» (92%), «домашняя (бытовая) занятость» (87%).

Коллеблющееся мнение у студентов по отношению к отрицающей, принимающей и нейтральной оценке вредных привычек (курения, приобщения к содержащим алкоголь напиткам) в жизни молодежи, сменяется конкретным отрицанием их в здоровом образе жизни теми, кто активно приобщен к самостоятельной и (или) организованной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Об утверждении государственной программы «Образование и молодежная политика» на 2016–2020 годы: постановление Совета Министров Республики Беларусь от 28 марта 2016 г. № 250.
2. Новицкий, П.И. Отношение студенческой молодежи к употреблению алкоголя и табака / П.И. Новицкий, В.Л. Дедков // Материалы докладов 51-й Междунар. науч.-техн. конф. преподавателей и студентов: в 2 т. – Витебск: ВГТУ, 2018. – Т. 1. – С. 165–167.

#### REFERENCES

1. *Ob utverzhdenii gosudarstvennoi programmy «Obrazovaniye i molodezhnaya politika» na 2016–2020 gody: Postanovleniye Soveta Ministrov Respubliki Belarus ot 28 marta 2016 g. No 250* [About Approving the State Program «Education and Youth Policy» for the Years of 2016–2020: No 250 March 28, 2016 Council of Ministers of the Republic of Belarus Decree].
2. Novitski P.I., Dedkov V.L. *Materialy dokladov 51-i mezhdunarodnoi nauchno-tekhnikeskoi konferentsii prepodavatelei i studentov* [Proceedings of the 51<sup>st</sup> International Scientific and Technical Conference of Teachers and Students], Vitebsk, VGTU, 2018, pp. 165–167.

Поступила в редакцию 22.11.2018

Адрес для корреспонденции: e-mail: npavel@tut.by – Новицкий П.И.