

4. Чечетин, Д.А. Физическая реабилитация в коррекции нарушений скелетно-мышечной системы у детей среднего школьного возраста / Д.А. Чечетин // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник статей по материалам XII Международной научно-практической конференции, Воронеж, 27-28 апреля 2023 г. – Воронеж : Научная книга, 2023. – С. 451-457.

5. Реброва, О.Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA / О.Ю. Реброва. – М. : Медиа Сфера, 2002. – 312 с.

УДК 378.147.88

ОЦЕНКА СФОРМИРОВАННОСТИ НАВЫКОВ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РАЗЛИЧНЫМИ ГРУППАМИ НАСЕЛЕНИЯ

О.Н. Малах, Н.А. Кузьмичева

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова, Республика Беларусь

e-mail: malaholga1@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы сформированности навыков ведения здорового образа жизни различными возрастными группами населения. Анкетный опрос проводился на территории Витебской области. В анкетировании приняли участие 550 человек. Респонденты различных возрастных групп имеют представление о здоровом образе жизни, однако вместе с тем навыки по ведению ЗОЖ сформированы недостаточно.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, принципы здорового образа жизни, здоровье.

ASSESSMENT OF THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE SKILLS OF DIFFERENT POPULATION GROUPS

O.N. Malakh, N.A. Kuzmicheva

VSU named after P.M. Masherov, Republic of Belarus

Abstract. The article deals with the issues of formation of healthy lifestyle skills by different age groups of the population. The questionnaire survey was conducted in Vitebsk region. 550 people took part in the questionnaire survey. Respondents of different age groups have an idea of a healthy lifestyle, but at the same time the skills of leading a healthy lifestyle are not sufficiently formed.

Keywords: healthy lifestyle, students, principles of healthy lifestyle, health.

Здоровье человека является социально значимым феноменом, по уровню и состоянию которого судят о благополучии общества. Чем выше уровень культуры здоровья всего общества, тем выше уровень культуры здорового образа жизни каждого человека. Сегодня все очевиднее прослеживается тревожная тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков, студенческой молодежи, взрослого населения. Около 90% детей дошкольного и школьного возраста имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья. Более 70% процентов студентов нуждаются в стационарном лечении, 85% учителей имеют хронические заболевания. Ухудшение состояния здоровья происходит на фоне низкой двигательной активности, гиподинамия среди детского и взрослого населения Беларуси достигла 80%. Увеличение распространения среди молодежи курения, употребления алкоголя и наркотиков, увлечение компьютерными играми, недостаточная двигательная активность свидетельствуют о низком уровне культуры здоровья, а также о неэффективности существующих форм физического воспитания как в организованных коллективах, так и в семье [1, 2, 3].

Цель работы – оценка сформированности навыков ведения здорового образа жизни различными группами населения.

Материал и методы. Анкетный опрос проводился на территории Витебской области. В анкетировании приняли участие 550 человек: учащиеся 10-11 классов (юношей - 63 (42,0%), девушек – 87 (58,0%), студенты ВГУ имени П.М. Машерова (юношей 80 (40,0%), девушек - 120 (60,0%), взрослое население (мужчин 96 (48,0%), женщин - 104 (52,0%).

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного нами исследования среди населения можно сделать некоторые обобщения и выводы (таблица 1). На вопрос «Как Вы считаете, у вас есть вредные привычки?» большинство респондентов независимо от возраста ответили да. Меньше всего опрошенных считают свой образ жизни здоровым: 14%, 13%, 12% соответственно.

Таблица 1
Отношение различных групп населения к ЗОЖ, %

Вопрос анкеты	Школьники n=150	Студенты n=200	Взрослое население n=200
Как Вы считаете, у вас есть вредные привычки?			
Да	80	75	66
Нет	20	25	24
Является ли Ваш образ жизни здоровым?			
Да	14	13	12
Нет	15	28	43
Частично	71	59	50
Успех в жизни человека зависит от образа жизни?			
Да	60	58	50
Нет	40	42	50
Ведут ли Ваши сверстники ЗОЖ?			
Все ведут	13	14	1
Ведет половина	28	27	23
Ведет меньше половины	47	53	60
Затрудняюсь с ответом	12	6	16

Успех в жизни человека, по мнению респондентов, зависит от образа жизни; более 60 % опрошенных считают, что успех в любой сфере человеческой деятельности в дальнейшем определяется ЗОЖ (на 80-100 % - 33 %, на 50-70 % - 50 % опрошенных).

В таблице 1 представлено мнение респондентов относительно образа жизни сверстников. Все практически единодушно считают, что здоровый образ жизни ведут немногие. Лишь 9,3% считают, что сверстники ведут здоровый образ жизни, 27,6 % единодушно считают, что его ведет только половина, 55% считают, что здоровый образ ведут не многие, 8,1 % затруднились с ответом.

Далее нами был проведен анализ наличия вредных привычек у респондентов. При анализе был выявлен рост наличия вредных привычек (71%).

Анализ ответов опрошенных на вопрос «зачем необходимо вести здоровый образ жизни» показал, что каждый третий из опрошенных считает, что «хорошее здоровье необходимо для благополучной жизни», каждый шестой полагает, что «плохое здоровье может помешать реализации жизненных планов», каждый десятый думает, что «быть здоровым сегодня престижно» или «быть здоровым модно», чтобы не беспокоили болезни 21%, чтобы жить долго - 2%, чтобы выглядеть красиво и привлекательно 44%, чтобы всего добиться в жизни (считать современным и успешным человеком) – 33%.

Таблица 2

Отношение различных групп респондентов
к своему здоровью и понятие сущности ЗОЖ, %

Вопрос анкеты	Школьники n=150	Студенты n=200	Взрослое население n=200
Ваше личное отношение к здоровью			
«о здоровье надо заботиться постоянно»	81,5	89	78
«пока молоды, об этом не задумываешься»	9	5	12
«когда-нибудь начну заботиться»	9,5	6	10
Здоровый образ жизни - это			
Отсутствие вредных привычек	18	20	28
Сбалансированное питание	8	8	10
Занятия спортом	14	10	22
Все, выше перечисленное	60	62	40

На вопрос «Ваше личное отношение к здоровому образу жизни» респонденты не зависимо от возраста осознают, что «о здоровье надо заботиться постоянно» - 82,8%, «пока молоды, об этом не задумываешься» - 8,7%, «когда-нибудь начну заботиться» 8,5 % (таблица 2). Но осознание не значит, что все начнут заботиться.

Как проводят свое свободное время (можно было выбрать несколько ответов) респонденты: занимаются активными видами спорта всего 39%, остальные 61% либо сидят дома, смотрят телевизор или играют в компьютерные игры, либо гуляют с друзьями, причем, оправдывая себя тем, что у них нет свободного времени.

Что вкладывают респонденты в понятие «Здоровый образ жизни»? Отсутствие вредных привычек - 22%, сбалансированное питание – 8,7%, занятия спортом – 15,3%, все, выше перечисленное - 54%, что свидетельствует о наличии представлений о ЗОЖ у большинства населения (таблица 2).

Исследователи в области здорового образа жизни представляют ЗОЖ в виде 5 составляющих: правильного питания, двигательной активности, личной гигиены, различных видов закаливания, отказ или сведения к минимуму вредных привычек. Большие риски здоровью населения несет неправильное и несбалансированное питание. Серьезные нарушения питания отмечены также среди молодежи, в особенности старшеклассников, которые в значительной степени связаны с недостатками организации питания в школьных учреждениях. Нарушения питания у этой возрастной группы являются одной из причин высокой частоты заболеваний желудочно-кишечного тракта, занимающих первое место в структуре заболеваемости у школьников, анемий.

На вопрос «Что из перечисленного присутствует в Вашем распорядке дня?» необходимо было ответить по каждой строке (таблица 3). В таблице представлены данные по всем группам респондентов.

Таблица 3

Суммарные ответы респондентов в % на вопрос «Что из перечисленного присутствует
в Вашем распорядке дня?»

Распорядок дня	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка, пробежка	14	13	73
Завтрак	59	29	12

Обед	77	17	6
Ужин	77	14	9
Прогулка на свежем воздухе	51	36	13
Сон не менее 8 ч	24	50	26
Занятия спортом	13	26	51
Душ, ванна	80	16	4

Как видно из представленной таблицы, ежедневно дома завтракают 59% респондентов и очень редко всего 12%, обедают 77%, очень редко 6%, ужинают 77% и очень редко 9%.

Такое нерегулярное питание, «перекусы, где придется», приводит к заболеваниям, на которые до поры не обращают внимание. Анализ показал, что не придерживаются режима питания более 85 % респондентов. Эти результаты свидетельствуют о том, что правильное питание не вписывается в образ жизни как современной молодежи, так и взрослого населения. Это и понятно, ведь пирожные, пирожки, булочки с сосиской и т.д. – вот, что присутствует в ежедневном рационе многих людей.

Анализ показал, современная молодежь все чаще употребляет в пищу различные чипсы, сухарики, fast food («быстрая еда»). Вкусовые качества этих продуктов достигаются за счет синтетических ароматизаторов и консервантов. Крайне негативное влияние фаст-фуда на здоровье заключается в избыточной калорийности продуктов, применении трансгенных жиров, приеме пищи «на бегу», значительном содержании искусственных консервантов и соли, антисанитарии. Следует отметить реальный вред, наносимый здоровью молодого организма различными газированными напитками (кола, фанта, спрайт). Подсластители являются главными секретами газированной воды - они не утоляют жажду, а вызывают обратное действие. Что касается тех, кто пропускает приемы пищи, то здесь может быть очень много причин, как то: диета, «спешка», нехватка денег, какие-то свои причины и др.

Заключение. Респонденты различных возрастных групп имеют представление о здоровом образе жизни, однако вместе с тем навыки по ведению ЗОЖ сформированы недостаточно.

Литература

1. Малах, О. Н. Исследование потребностей школьников и студентов в организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности по месту жительства / О. Н. Малах // Социально-гуманитарные технологии в управлении человеческими ресурсами в сфере физической культуры, спорта и здоровья. Потенциал спорта в системе международных отношений : сб. науч. ст. и докл. Междунар. науч.-практ. конф., посвященной 125-летию НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 27 мая 2022 г. – Санкт-Петербург : НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2022. – С. 162–165.
2. Малах, О. Н. К вопросу о формировании культуры здорового образа жизни у учащихся-спортсменов / О. Н. Малах, Д. Д. Глинка, А. Н. Дударев // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2020. – № 1 (26). – С. 110 –113. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/39335> (дата обращения: 10.10.2023).
3. Шпак, В. Г. Исследование спроса на спортивные услуги студентов ВГУ имени П. М. Машерова / В. Г. Шпак, А. Ю. Радван // Наука - образованию, производству, экономике : материалы 74-й Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 18 февраля 2022 г. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2022. – С. 441-443. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/31768> (дата обращения: 10.10.2023).