

редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва: Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2022. – С. 595-599.

2. Конанков, В. А. Биомеханические параметры гребка на концепте / В. А. Конанков, А. Е. Бондаренко // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта : сборник статей III Международной н.-пр. конф. для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Воронеж, 24–25 февраля 2022 года. – Воронеж: Издательство «РИТМ», 2022. – С. 170-175.

3. Никитина, А. А. Структурно-фазовая модель выполнения гимнастического элемента / А. А. Никитина, К. К. Бондаренко // Спорт высших достижений: интеграция науки и практики : Материалы III Междун. н.-мет. конференции посв. XXXII летним Олимпийским играм в г. Токио, Уфа, 30 марта 2020 года / Редколлегия: Н.А. Красулина [и др.]. – Уфа: Уфимский государственный нефтяной технический университет, 2020. – С. 131-135.

4. Хихлуха, Д. А. Определение функционального состояния скелетных мышц у юных гребцов / Д. А. Хихлуха, К. К. Бондаренко // Известия Гомельского государственного ун-та имени Ф. Скорины. – 2018. – № 6(111). – С. 36-39.

5. Хихлуха, Д. А. Биомеханические составляющие движения гребли на байдарке / Д. А. Хихлуха, К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко // Современные проблемы физической культуры, спорта и молодежи : Мат. IV региональной научной конф. молодых ученых, Чурапча, 28 февраля 2018 года / Под редакцией А.Ф. Сыроватской. – Чурапча: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2018. – С. 514-517.

УДК 347.61:[378.172:316.728]-053.81

ОТНОШЕНИЕ СЕМЬИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В СТИЛЕ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В.С. Забело, А.А. Шараева, П.И. Новицкий

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

Аннотация. В данной статье анализируется здоровый образ жизни студенческой молодежи через призму его культивирования родителями и родными их семей.

Ключевые слова: *студенты, семья, отношение к здоровому образу жизни, здоровье, анкетирование.*

Введение. Для современной студенческой молодежи характерны установки на профессиональную и личностную самореализацию. Однако здоро-

вье, как ведущая личностная ценность, к сожалению, является для многих из них в значительной мере декларируемой. Об этом свидетельствует тот факт, что многие студенты, считающие, что они придерживаются здорового образа жизни, далеки от его норм и требований [4]. Ценность здоровья не функционирует у них на уровне индивидуального самосознания [1].

Существенным фактором, обуславливающим отношение детей и учащейся молодежи к «здоровому» содержанию своего образа жизни, выступает сформированность устойчивых убеждений в необходимости этого стиля жизни, основой которых, в первую очередь, выступает наличие соответствующих знаний, сформированных привычек и накопленного опыта в сфере здорового образа жизни. Основы «здоровьесберегающего» стиля поведения закладываются не только в содержании учебно-воспитательного процесса, который сопровождает человека в период дошкольного, школьного и последующего образования, но в первую очередь в семье.

Семья является одним из главных социальных институтов, определяющих наше поведение и привычки. Микроклимат семьи, культивируемые ценности семейного воспитания могут сильно повлиять на формирование соответствующих привычек и ценностей у детей и определять в будущем содержание и приоритеты их повседневной жизнедеятельности, а также отношение ко всему окружающему, к себе (следовательно, и к своему здоровью). Именно, сенситивная способность детского возраста подражать действиям других, учит детей действиям и поступкам, поведению и отношению ко всему, зеркально отраженному из повседневной жизни семьи. Кроме того, именно в эти периоды жизни дети больше времени проводят с родителями, чем в последующие. Эти обстоятельства придают огромное значение личному положительному примеру родителей, поскольку дети, во многом, непроизвольно копируют личные качества и образ жизни родителей [3].

В тоже время, в результате проведенного исследования Новицкая А.И. и др. констатируют, что «... как минимум, у более трети семей (родители которых приняли участие в исследовании) дети могут не получать от родителей положительных примеров ведения здорового образа жизни и должного отношения к своему здоровью, как ценности. Во взаимодействии родителей с детьми, вопросы ведения здорового образа жизни, также не могут в полной мере подкрепляться необходимыми знаниями и умениями» [3].

Как свидетельствует многочисленная информация из средств массовой информации и научных публикаций, для современного периода развития общества характерно резкое ухудшение физического и психического здоровья молодого поколения здорового образа жизни [4]. Научные подходы и практические пути укрепления здоровья детей и учащейся молодежи стали одной

из актуальных проблем во всем мире. Исследования открывающие новые факты и подтверждающие уже имеющиеся данные социологических исследований в рассматриваемой сфере, расширяют диапазон поиска и направлений практического решения проблем ведения здорового образа жизни и отношения к своему здоровью. Именно эти обстоятельства обусловили выбор темы и цель проведенного нами исследования.

В связи с вышеизложенным, изучение существующей преемственности ведения здорового образа жизни семьями и продолжением этого образа жизни детьми в последующих периодах взрослой жизни представляется практически и научно значимым исследовательским материалом. Исследования открывающие здесь новые знания и подтверждающие уже имеющиеся данные расширяют диапазон поиска и направлений практического решения проблем ведения здорового образа жизни детей и взрослых и их отношения к своему здоровью. Именно эти обстоятельства обусловили выбор темы и цель проведенного нами исследования.

Цель исследования заключалась в изучении роли семьи в формировании здорового образа жизни у студенческой молодежи.

В настоящей публикации частично отражены результаты исследования, связанные с изучением существующей преемственности ведения здорового образа жизни семьями и продолжением этого образа в последующих периодах взрослой жизни их детей (на примере молодого возраста).

Материалы и методы. По разработанной нами анкете «Анкета о здоровом образе жизни в студенческой среде», которая включала себя 66 вопросов было проведено анкетирование с использованием формы Google среди 108 студентов в возрасте от 17 до 24 лет, обучающихся в университете (из них 79.6% составили девушек и 20.4% – юноши). Респондентами являлись студенты 1-4 курсов, в том числе 62.2% – третьего курса.

При выполнении исследования использовались: анализ литературы относящейся к цели исследования, анкетирование, анализ и синтез социологических данных, методы математической статистики.

Результаты. Заинтересованность человека в каком-либо вопросе или виде деятельности естественно подтверждается периодическим приобщением к получению новых, закреплению и расширению имеющихся знаний. На поставленный студентам вопрос: «Читает ли Ваша семья литературу о здоровом образе жизни?» лишь в анкетах 31.6% респондентов, их родители и другие члены семьи (далее – семья) приобщаются к чтению такой литературы. В отношении значительного процента своих семей (50%) по вопросу было сказано «нет», у 18.4% респондентов ответ вызвал затруднения. Следует предположить, что в определенной мере эта ситуация нашла отражение в том, что

только половина (50%) респондентов смогли утвердительно («да») связать образ жизни в своей семье со здоровым, остальные 29.6% так не считают, 14.3% указали что это случалось «иногда».

Сами студенты в настоящий момент считают, что достаточно хорошо осведомлены о правильном питании и рациональном режиме дня (считают 91.8% респондентов), о значении личной гигиены (100%), о вреде табака и употреблении химических веществ (88.8%). О том, что «здоровый образ жизни — это здорово» утверждают 79.6% (но не в абсолютно все); 67.3% респондентов считают, что лично их интересует информация о здоровом образе жизни. В тоже время, в практическом плане непосредственно здорового образа жизни (по ответам студентов) придерживаются только 38.8% из числа принявшего в исследовании контингента; занимаются постоянно физической культурой и спортом 36.7% (61.2% – «от случая к случаю»); 23.5% студентов иногда и постоянно курят, а приобщаются (иногда и чаще) к употреблению спиртосодержащих напитков (пиво, вино и др.) 43.9% опрошенных; основные режимные моменты дня (время отхода ко сну и подъема, приема пищи, отдыха) соблюдают лишь 34.7% респондентами. Не продолжая перечень данных противоречащих адекватному пониманию значения всего того, что приносит пользу или вредит здоровью, налицо у значительной части студентов декларативное отношение к здоровому образу жизни и своему здоровью, как к ценностям.

В наше время, когда люди все больше подвержены стрессу, недостатку физической активности и неправильному образу жизни, закаливание становится особенно актуальным. Однако большая часть респондентов ответили, что в их семьях не занимаются закаливанием (обливание, купание, обтиранием и др.) (68.4%), утвердительно («да») ответили 18.4%, «иногда» (13.3%).

По результатам следующих вопросов 28.6% респондентов ответили, что в их семьях кто-либо утром делает зарядку (пробежку или комплекс физических упражнений), но в 55.1% ответов такого в их семьях не происходит. В тоже время и сами, принявшие участие в анкетировании респонденты такие занятия физическими упражнениями утром в абсолютном большинстве (71.4%) не практикуют. Утренняя зарядка и другие формы физической активности утром присутствуют в режиме дня лишь у 23.5% студентов, соответственно 67.3% студентов не приобщаются ни к каким целенаправленно используемым средствам (водой, воздухом, обтиранием и др.) закаливания организма. Не имели (и не имеют) активного использования эти средства и в большинстве семей респондентов. По данным респондентов лишь 18.4% семей приобщались к закаливанию, в большинстве семей (68.4%) целенаправленно закаливанием (обливание, купание, обтиранием и др.), в 13.3% – ино-

гда.

В отношении наличия вредных привычек у самих студентов и у членов их семей ответы респондентов разделились: 43.9% указали, что такие привычки есть (курят, не редко пьют спиртосодержащие напитки), 41.8% ответили – «нет», а остальные 14.3% выбрали вариант ответа «иногда».

Известно, что правильное питание – важнейший компонент здорового образа жизни, влияющий на состояние здоровья, жизненную энергию, активность и настроение человека. Отношение детей и молодежи к здоровой пище формируется в детстве, в процессе воспитания и важным условием этого является положительный пример самих родителей [3].

Результаты анкетирования показывают, что по мнению студентов лишь 22.4% родителей придерживаются здорового питания и постоянно обращают на это внимание своих детей, говорят об отсутствии такого примера у значительной части семей. Как указали респонденты, 63.3% – это родители, которые «к еде и продуктам относятся проще и не ограничивают себя и меня в выборе продуктов». В настоящий момент в пище 94.4% респондентов постоянно присутствуют овощи и фрукты, но и у столь же значительной части студентов (74.5%) различного рода «сладости» в рационе питания также являются постоянными.

Во многом рассмотренные выше ответы определяют и ответы студентов, в которых только половина опрошенных (52%) считают, что семья старается прививать у них привычки ведения здорового образа жизни и что-либо делает для этого. Остальные респонденты ответили по этому поводу «нет» (19.4%) или «иногда» (28.6%).

Анализируя данные исследуемой группы студентов более трети семей (39.8%) вместе занимаются физическими упражнениями и подвижными играми, в большинстве семей (60.2%) такие (семейные) физкультурные занятия отсутствуют (26.5%) или происходят «иногда» (33.7%). При этом лишь 24.5% респондентов уточнили, что родители часто и/или всегда приобщали их к совместным физически активным занятиям в свободное время и они участвовали в этом. Однако, 5.6% респондентов ответили, что несмотря на предложения родителей в таком активном отдыхе вместе с семьёй не участвовали (из-за отсутствия на это свободного времени), а 43.9% не смогли дать конкретный ответ (“затрудняюсь ответить”).

Наиболее частыми видами деятельности в выходные дни у 42.9% семей занимает совместный (семейный) активный отдых: прогулки, выезд на природу, походы и др., у 32.7% – просмотр телепередач, 24.4% – чтение книг, настольные игры, деятельность, связанная с компьютером, телефоном.

Спортивный уголок или спортивный инвентарь, который систематиче-

ски используется, в семьях 53.1% респондентов отсутствует. В остальных семьях (26.5%) такой инвентарь есть и используется всей семьёй; 15.3% респондентов указали, что имеющийся в семье спортивный инвентарь использовался только лично ими, а в остальных семьях (4.1%) занятия со спортивным инвентарём осуществлялись только родителями, братом или сестрой.

Заключение. Таким образом, как показали результаты исследования отношение семьи к ведению здорового образа жизни, в целом имеет зеркальное отражение в последующем отношении такому образу жизни их детей (на примере исследованной выборки студентов). Ценностное отношение значительной части студенческой молодежи к здоровому образу жизни носит декларативный характер, практическое решение данного противоречия остаётся актуальной педагогической проблемой воспитания и обучения детей и учащейся молодёжи.

Литература

1. Масалова, О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О.Ю. Масалова ; под ред. М.Я. Виленского. – М.: КНОРУС, 2016. – 184 с.
2. Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей X Международной научно-практической конференции / [под. ред. А. В. Сысоева, И. Е. Поповой]. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2021. – 308 с.
3. Новицкая, А.И. Родители, как пример отношения детей к здоровому образу жизни / А.И. Новицкая, П.И. Новицкий, А.Д. Олехнович // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей IX Всероссийской заочной н.-пр. конф. с международным участием / [под. ред. А. В. Сысоева, И. Е. Поповой]. - Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2020. - С.160 - 165.
4. Новицкий, П.И. Здоровый образ жизни и молодежь: типы отношения к данному явлению / П.И. Новицкий, Е.М. Нахаева // Педагогика безопасности: наука и образование [Электронный ресурс]: материалы всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 30 ноября 2018 г. / Урал. гос. пед.ун-т ; сост. и ред. В.В. Гафнер. - Электрон. дан. – Екатеринбург : [б.и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) – С. 114 – 117.