

УДК 37.013.42:613.7:796-057.875

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

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

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

В статье актуализируются проблемы и причины неудовлетворительного отношения существенной части студенческой молодежи к ведению здорового образа жизни. Выделены проблемные индикаторы и направления их упреждения и коррекции.

Цель – изучение социально-педагогических условий (детерминант) формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи.

Материал и методы. Материалом послужили данные анкетирования студентов, обучающихся в университете, в возрасте от 17–24 и более лет. Использовались методы: анализ научных публикаций, анкетирование с применением Google Forms, наблюдения, беседы и методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Процесс формирования позитивного отношения детей и молодежи к ЗОЖ сопровождается влиянием различных социально-педагогических переменных, связанных с особенностями жизни в семье, обучением в школе, взаимодействием с окружающими и др., что может как содействовать приобщению к подобному образу жизни, так и наоборот, закреплять вредные для здоровья привычки и потребности. Проблемные индикаторы, определяющие направления внимания государства и общества в формировании у молодого поколения здорового образа жизни, связаны с семейным воспитанием, педагогическим фактором, личностным отношением к ЗОЖ, социальным окружением и материально-техническими условиями жизни.

Заключение. К числу ведущих социально-педагогических факторов, обуславливающих формирование у молодежи (на примере студентов университета) позитивного отношения к ведению ЗОЖ, относятся семья, педагогический фактор, личностное отношение к здоровому образу жизни, социальное окружение и материально-технические условия жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, социально-педагогические детерминанты, студенческая молодежь, проблемные индикаторы.

SOCIAL AND PEDAGOGICAL DETERMINANTS OF STUDENT YOUTH ATTITUDE TO HEALTHY LIFESTYLE

V.S. Zabelo, A.I. Novitskaya, P.I. Novitsky

Education Establishment “Vitebsk State P.M. Masherov University”

The article actualizes the problems and reasons of unsatisfactory attitude of the essential part of the student youth to leading a healthy way of life. Problem indicators and directions of their prevention and correction are highlighted.

The aim is to study social and pedagogical conditions (determinants) of healthy lifestyle formation among student youth.

Material and methods. The material was the data of questionnaire survey of university students aged 17–24. The following methods were used: analysis of scientific publications, questionnaire using Google Forms, observations, conversations and methods of mathematical statistics.

Findings and their discussion. The process of forming a positive attitude of children and youth to healthy lifestyles is accompanied by the influence of various social and pedagogical variables related to the peculiarities of life in the family, schooling, interaction with others, etc., which can both promote the introduction to such a way of life and vice versa, reinforce unhealthy habits and needs. Problem indicators that determine the directions of attention of the state and society in the formation of a healthy lifestyle in the young generation are related to family education, pedagogical factor, personal attitude to healthy lifestyles, social environment and material and technical conditions of life.

Conclusion. The leading social and pedagogical factors that condition the formation of a positive attitude to healthy lifestyle among young people (on the example of university students) include family, pedagogical factor, personal attitude to healthy lifestyle, social environment and material and technical conditions of life.

Key words: healthy lifestyle, social and pedagogical determinants, student youth, problem indicators.

Согласно современным представлениям, здоровый образ жизни (ЗОЖ) – типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют приспособительные и резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций. Этим обусловлено пристальное внимание государства и научного сообщества к образу жизни населения, его соответствию требованиям ЗОЖ.

К сожалению, сегодняшнее положение с ведением ЗОЖ значительной части детского и взрослого населения нельзя назвать удовлетворительным [1; 2]. В известной мере данная проблема затрагивает и студенческую молодежь [2].

Имеется много публикаций по изучению ЗОЖ молодежи, но с учетом динамики происходящих трансформаций в условиях и образе жизни любые новые исследования представляют как научную, так и практическую ценность.

Особую актуальность и практическое значение имеют работы, направленные на изучение причин уже сложившегося или меняющегося у студенческой молодежи отношения к здоровому образу жизни. Это требует не только рассмотрения социально-педагогических условий отношения к ЗОЖ в молодом возрасте, но и знания о том, что предшествовало этому в предыдущие периоды жизни, в частности в семье, во время обучения в школе и др.

Определяющими в формировании как личности человека, так и его отношения к окружающему миру и социуму, ко всему, с чем связана его жизнедеятельность, в том числе ко всем компонентам здорового образа жизни (двигательная активность, рациональное питание, режим дня и др.), являются социально-педагогические условия.

Таким образом, цель статьи – изучение социально-педагогических условий (детерминант) формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Анкетирование с использованием Google Forms и традиционным заполнением распечатанных анкет охватывало более 150 студентов, обучающихся в университете, в возрасте от 17–24 и более лет.

Для проведения в Google Forms была разработана «Анкета о здоровом образе жизни в студенческой среде», которая включала в себя 67 вопросов о ЗОЖ по разным направлениям социально-педагогических детерминант ценностного отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни. Анкета состояла из 12 вопросов, касающихся образа жизни, связанного с проживанием в семье, семейным воспитанием. Изучение личностного отношения студентов к ЗОЖ охватывало 26 вопросов. Для раскрытия влияния на формирование отношения к ЗОЖ у детей и молодежи социального окружения и педагогического фактора было предложено 20 вопросов; 9 вопросов касались материальных условий жизни.

Достижение цели и решение поставленных задач осуществлялись распространенными в таких исследованиях методами: через анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, беседы, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. По результатам изучения литературы и обобщения собственных данных анкетирования нами были выделены следующие социально-педагогические детерминанты формирования ЗОЖ у студенческой молодежи, в рамках которых и проводилось дальнейшее изучение их особенностей (рис.).

В табл. 1 представлен ряд статистических данных семейного фактора, которые в большинстве случаев могли не способствовать формированию ЗОЖ у студенческой молодежи.

На основании перечисленных данных мы выделили ряд проблемных индикаторов семейного фактора в формировании ЗОЖ, которые определяются нами как ориентиры, требующие учета и педагогического вмешательства для упреждения или устранения возникающих при этом отрицательных влияний на приобщение детей и молодежи к ведению ЗОЖ.

1. В первую очередь это *пример родителей*. Родители могут и должны быть примером для своих детей, следуя компонентам ЗОЖ (рациональное питание, отсутствие вредных привычек и др.).

2. *Совместные семейные занятия физической культурой и спортом*. Систематическое проведение семейных занятий спортом или любыми видами физической активности – отличный способ

приобщения родителями собственных детей к физкультурно-оздоровительным занятиям и формирования устойчивой привычки ведения ЗОЖ.

3. *Рациональное питание.* Постоянное внимание здоровому питанию (беседы, советы, совместная покупка продуктов и готовка «здоровых» блюд родителей вместе с детьми) будет не только учить детей правильному питанию, но и способствовать внимательному и ответственному отношению к здоровью.

4. *Обсуждение в семье ценности ЗОЖ.* Разговоры о пользе здорового образа жизни, здоровом питании, физической активности и психологическом благополучии помогут подрастающему поколению осознать важность этих аспектов для своего здоровья, формировать убеждения и устойчивую мотивацию в необходимости ведения ЗОЖ.

5. *Осведомленность о ЗОЖ.* Постоянно стремиться увеличивать кругозор и глубину знаний о ЗОЖ, шире использовать в семье чтение литературы и других источников информации, просмотры фильмов о ЗОЖ и др.

6. *Установка общих правил режима дня в семье.* Создание и выполнение семейных правил о режиме дня, включающем рациональный порядок физической активности, учебной деятельности, досуга и отдыха, режима сна поможет формировать у детей здоровые привычки, регулярность, дисциплинированность и ответственное отношение к себе.

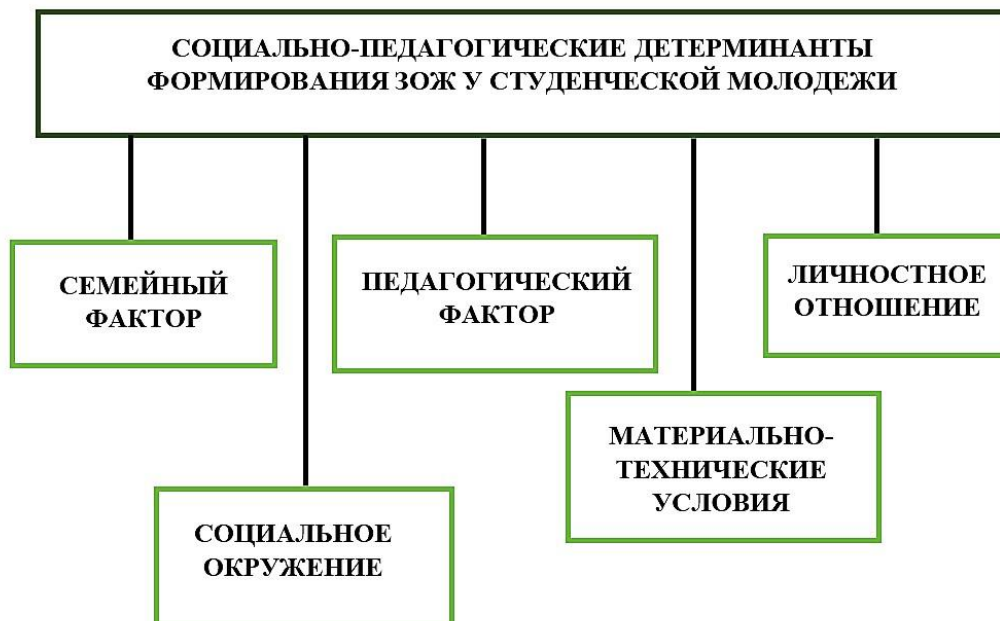


Рис. Социально-педагогические детерминанты формирования ЗОЖ у студенческой молодежи

Таблица 1

Проблемные индикаторы семейного фактора в формировании ЗОЖ у детей и молодежи

50,3% семей, где проходило детство и/или проживают респонденты, приобщены к чтению литературы, беседам и обсуждению тем о ЗОЖ
Лишь у 50,5% семей образ жизни соответствует ЗОЖ
В 55,1% семей участников опроса никто не делает утреннюю гимнастику, пробежку или комплекс физических упражнений
Только у 41,8% анкетированных у членов их семей отсутствуют вредные привычки
Родители респондентов (63,3%) к еде и продуктам относятся без особых требований («проще»), не ограничивая себя и своих детей в выборе продуктов

Окончание табл. 1

Только у 39,8% анкетированных в семье распространены совместные занятия физической культурой; 43,9% респондентов затрудняются утвердительно ответить про совместные занятия физкультурой с семьей в свободное время
Всего лишь у 42,9% семей участников опроса наиболее частым видом деятельности в выходные дни является совместный активный отдых (прогулки, выезд на природу, походы и др.)
У 68,4% респондентов в семье никто целенаправленно не занимается закаливанием (обливанием, купанием, обтиранием и т.д.)

Изучение анкетных данных личностного отношения студентов к ведению ЗОЖ (табл. 2) выявило отсутствие у многих студентов необходимых для такого образа жизни личностных качеств (организованность, воля, ответственность, целеустремленность, настойчивость и др.).

Таблица 2

Проблемные индикаторы личностного отношения детей и молодежи к ЗОЖ

Среди различных жизненных ценностей для 45,9% респондентов в настоящее время важнее «ведение ЗОЖ»; у остальных это «материальное положение» и «место работы» (даже в ущерб ЗОЖ)
Занимаются спортом только 46,9% участников опроса
Лишь 32,7% анкетированных регулярно посещают различные спортивные секции, залы, бассейны и т.д.; 33,7% этого не делают, ссылаясь на нехватку времени
67,3% респондентов не занимаются закаливанием своего организма (и никогда целенаправленно это делать не пробовали)
42,9% опрошенных иногда придерживаются требований рационального питания
30,6% студентов следуют известным рекомендациям по ежедневному питьевому режиму (около 2-х литров воды в день)
У 74,5% в питании практически ежедневно присутствуют сладости (сахар, конфеты, варенье, пирожное, продукты из сдобного теста и др.)
Лишь 24,5% респондентов придерживаются требований рационального (здорового) режима дня
43,8% студентов никогда не употребляли и не употребляют спиртные напитки
Полноценный отдых в течение дня присутствует у 48,2% участников опроса
51,4% респондентов относятся к советам о ЗОЖ – нейтрально

На основании этих данных мы выделили в качестве основных проблемных индикаторов, требующих практической реализации для формирования ЗОЖ, следующие:

1. *Воспитание нравственных и волевых качеств личности*, способствующих формированию убеждений в значимости и ценности ведения ЗОЖ, а также отказ от вредных привычек в пользу полезных.
2. *Формирование ценностного отношения к своему здоровью* и всему, от чего оно зависит.
3. *Воспитание самоорганизации и требовательности к соблюдению рационально организованного распорядка дня*, включающего в себя время для занятий физическими упражнениями, перерывы, отведенные на полноценные приемы пищи и отдых, регламентированное пользование компьютером и смартфоном, работа, полноценный сон и др.

В табл. 3 приведены статистические данные, которые мы отнесли к фактору «социальное окружение» и которые, безусловно, для многих студентов не явились формирующими ЗОЖ.

Их анализ для устранения негативного влияния на формирование у детей и студентов отношения к ведению ЗОЖ указывает на необходимость:

1. Свести к минимуму общение с окружающими людьми, отрицательно влияющими на отношение студента к ЗОЖ. Выделять в своем окружении единомышленников, кто разделяет ценности и стремится к ведению ЗОЖ.

2. Вступать в соответствующие спортивные объединения (спортивный клуб, группа по интересам, спортивная секция и др.) для повышения физической активности и увеличения процента лиц, входящих в окружение студентов, являющихся сторонниками ЗОЖ.

3. Развивать у студентов активное стремление оказывать положительное влияние друг на друга с целью предупреждения вредных привычек, повышения вовлеченности в совместные физкультурные занятия и активный отдых, приобщения к ЗОЖ.

Педагогический фактор относится к числу основополагающих в воспитании и обучении. Средства, методы и мероприятия, использовавшиеся в учебно-воспитательном процессе школы, влияние и пример педагогических работников – все это оказывает влияние на личностное развитие детей, отношение их ко всему связанному с их повседневной деятельностью и образом жизни в целом. Изучение результатов анкетирования выявило ряд проблемных статистических данных, которые безусловно не могли положительно способствовать формированию ЗОЖ как в детском, так и в студенческом периоде жизни (табл. 4).

Таблица 3

**Проблемные индикаторы участия социального окружения
в формировании ЗОЖ у детей и молодежи**

58,3% опрошенных указали, что знают людей в своем учебном коллективе, которые имеют вредные привычки
У 61,4% студентов отсутствуют люди в коллективе, которые продвигают ЗОЖ
Только 38,8% друзей респондентов придерживаются здорового образа жизни
49% участников опроса затрудняются ответить, закаляются ли их друзья
Лишь у 40,8% опрошенных друзья не курят
У 76,5% респондентов в числе знакомых есть люди, которые употребляют алкогольные напитки (но не являются для них близкими и не входят в их постоянную компанию)
Только 24,5% студентов считают, что в полной мере осведомлены о проблеме наркомании среди молодежи

Таблица 4

**Проблемные индикаторы участия педагогического фактора
в формировании ЗОЖ у детей и молодежи**

На проведение в школе мероприятий по пропаганде ЗОЖ указали 50,2% респондентов
61,2% участников опроса признались, что в их школе отсутствовал уголок с информацией, посвященной ЗОЖ (в это число вошли и те, кто затрудняется ответить о его наличии)
Только у 33,9% анкетированных были примеры, которые подавали сотрудники школы по ведению ЗОЖ
63,3% студентов не могут дать точного ответа о беседах с их родителями по поводу пользы ЗОЖ и приобщения к его ведению

В числе проблемных индикаторов педагогического фактора, которые должны иметь должную практическую реализацию в формировании ЗОЖ, нами выделены как связанные с ними педагогические задачи:

1. *Способствовать увеличению количества и разнообразия мероприятий, которые будут вовлекать, приобщать и вызывать интерес у учащихся к ведению ЗОЖ.*

2. *Поощрять учащихся и педагогов за создание собственных инициатив по проведению мероприятий, посвященных ЗОЖ, тем самым увеличивая количество положительных примеров сотрудников и учащихся школы по отношению к ЗОЖ.*

3. *Актуализировать (через связь со школой) участие родителей в проведении в семьях бесед по вопросам ЗОЖ с целью формирования заинтересованности их детей к получению данной информации и умений вести ЗОЖ.*

Внешний средовой фактор имеет важное значение при решении любых педагогических задач, в том числе связанных с формированием ЗОЖ. Данные анкетирования показали, что во многих семьях, а также по месту жительства, и даже в учреждениях образования, обучающиеся не всегда имели достаточные для полноценного ведения ЗОЖ материально-технические условия (табл. 5).

Таблица 5

Проблемные индикаторы участия материально-технических условий в формировании ЗОЖ у детей и молодежи

Только у 26,5% респондентов есть дома спортивный уголок или спортивный инвентарь, который систематически используется
Лишь 16,4% студентов считают, что спортивная площадка в их дворе находится в хорошем состоянии
У 39,1% опрошенных имеется в пешей доступности бесплатный спортивный объект с беговыми дорожками и другим спортивным оборудованием
Отсутствие парковой зоны с беговыми дорожками (53,9%)
62,5% участников опроса затрудняются ответить, проводятся ли спортивно-массовые мероприятия на близлежащих спортивных площадках
67,4% респондентов указали на отсутствие информационных табличек (инструкций, комплексов упражнений) на спортивном оборудовании площадок, сконструированных для занятий физическими упражнениями
Спортивная площадка, оборудованная зоной для спортивных игр, имелась по месту жительства (или рядом) только у 44,6% респондентов

Наряду с различными имеющими место в научной литературе рекомендациями в числе представленных нами путей решения проблемных индикаторов материально-технических условий в формировании у детей и молодежи ЗОЖ выделены следующие:

1. Актуализация проведения информационных кампаний о доступном спортивном инвентаре, оборудовании и сооружениях, которые могут способствовать физически активному досугу и укреплению состояния здоровья детей и студентов.

2. Оборудование и расширение функциональности спортивных площадок и оборудования для занятий по месту жительства.

3. Повсеместное оснащение информационными табличками, вывесками с правилами и инструкциями по применению оборудования на спортивных площадках, местах занятий физическими упражнениями и активным отдыхом в парках и стадионах (в том числе на базе учреждений образования).

4. Повышение эффективности пропаганды спортивно-массовых мероприятий посредством использования различных медиаплатформ, социальных сетей и др.

Заключение. Таким образом, к числу ведущих социально-педагогических факторов, обуславливающих формирование у молодежи (на примере студентов университета) позитивное отношение к ведению ЗОЖ, относятся семья, педагогический фактор, личностное отношение к ЗОЖ, социальное окружение и материально-технические условия жизни.

Процесс воспитания позитивного отношения детей и молодежи к ЗОЖ сопровождается влиянием различных социально-педагогических переменных, связанных с особенностями жизни в семье, обучением в школе, взаимодействием в окружающими и др., что может как содействовать приобщению к подобному образу жизни, так и наоборот: никак не влиять или даже закреплять вредные для здоровья привычки и потребности. Относящиеся к числу последних проблемные индикаторы (подкрепленные полученными статистическими данными проведенного исследования) требуют пристального внимания и соответствующих усилий семьи, учреждений образования и государства в приобщении детей и молодежи к ведению ЗОЖ, формировании устойчивых убеждений и потребности ценностного отношения к своему здоровью и всему, от чего оно зависит.

ЛИТЕРАТУРА

1. Новицкая, А.И. ЗОЖ и отношение к здоровью старшеклассников с профессиональной ориентацией на сферу здравоохранения / А.И. Новицкая, П.И. Новицкий // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXII(69) Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 9–10 апр. 2017 г.: в 2 т. / Витеб. гос. ун-т; редкол.: И.М. Прищепа (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – С. 384–385.
2. Забело, В.С. Некоторые аспекты практической реализации компонентов здорового образа жизни студенческой молодежью / В.С. Забело, А.И. Новицкая, П.И. Новицкий // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сборник материалов XXXV Всерос. науч.-практ. конф. студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава, Ростов-на-Дону, 23 апр. 2024 г. / Рост. гос. экон. ун-т; редкол.: Э.В. Мануйленко, А.Н. Касьяненко. – Ростов н/Д: Издательско-полиграфический комплекс Ростовского государственного экономического университета (РИНХ), 2024. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: Intel Pentium 1,6 GHz и более; 512 Мб (RAM); MS Windows XP и выше; Adobe Reader. – Текст: электронный. – С. 172–178.

REFERENCES

1. Novitskaya A.I., Novitski P.I. *Nauka – obrazovaniyu, proizvodstvu, ekonomike: materialy XXII(69) Region. nauch.-prakt. konf. prepodavatelei, nauchnykh sotrudnikov i aspirantov, Vitesbk, 9–10 apr. 2017 g.* [Science – for education, industry, economy: proceedings of the XXII(69) Regional scientific and practical conference of teachers, researchers and postgraduate students, Vitebsk, April 9–10, 2017], Vitebsk: VGU imeni P.M. Masherova, 2017, pp. 384–385.
2. Zabelo V.S., Novitskaya A.I., Novitski P.I. *Fizicheskaya kultura, sport i turizm v vysshem obrazovanii: sbornik materialov XXXV Vseros. nauch.-prakt. konf. studentov, magistrantov, aspirantov, molodykh uchenykh, professorsko-prepodavatelskogo sostava, Rostov-na-Donu, 23 apr. 2024 g.* [Physical education, sports and tourism in higher education: proceedings of the XXXV All-Russian scientific and practical conference of students, master students, postgraduate students, young scholars, professors and teachers, Rostov-on Don, April 23, 2024], 1CD-ROM. – Intel Pentium 1,6 GHz and more; 512 Мб (RAM); MS Windows XP and higher; Adobe Reader, pp. 172–178.

Поступила в редакцию 15.08.2024

Адрес для корреспонденции: e-mail: valeriazabelo@gmail.com – Забело В.С.