

УДК. 378.172-057.875

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ОСНОВНЫМ КОМПОНЕНТАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

А.А. Шараева, В.С. Забело, А.И. Новицкая

Витебский государственный университет имени П.М. Машиерова, Беларусь

Аннотация: По результатам анкетного опроса в статье рассматривается отношение студентов к основным компонентам здорового образа жизни (физически активный двигательный режим; правильное питание; исключение вредных привычек и др.) и выделены основные причины их несоблюдения в молодежной среде.

Ключевые слова: *компоненты здорового образа жизни, студенты, причины, отношение*

Введение. Здоровый образ жизни человека. Говоря эту фразу, как показывают беседы со школьниками и студенческой молодёжью многие редко задумываются о том, что же действительно скрывается за этими словами и затрудняются дать ответ в правильном направлении его сущности. В соответствии с наиболее распространёнными современными представлениями о данном понятии, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и психического здоровья человека, предстает как специфическая форма целесообразной активности человека, как деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья.

Так Всемирная организация здравоохранения определяет здоровый образ жизни как индивидуальную систему привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов.

Здоровый образ жизни в последние годы стал актуальной темой для обсуждения. Раньше этот вопрос поднимался лишь при обследовании у врача, сегодня мы можем услышать и увидеть призывы к здоровому образу жизни практически везде: от педагогов, от окружающих, на телевидении, на радио, в газетах и др. Изучение проблем ведения здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью стало актуальным научным направлением охватывающим все возрастные группы населения [3; 4].

Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий, среди которых особое место занимают: отказ от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков и др.) оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание и прогулки на свежем воздухе, личная гигиена, целесообразное использование гаджетов. Также немаловажно выделить систему ценностных отношений, направляющих сознательную активность молодых людей в русло именно

этого образа жизни. В настоящее время проблемы формирования здорового образа жизни, прежде всего, являются критическим состоянием физического и духовного развития молодого поколения.

Изучение ценностных ориентаций молодёжи, обуславливающих ведение здорового образа жизни, выявление причин, связанных с нарушениями его требований остаются актуальными вопросами для системы образования и общества в целом. Особый интерес представляет отношение к проблеме самой молодёжи, изучение её мнений и причин, которыми они сами объясняют данные проблемы.

Цель исследования - анализ отношения студенческой молодежи к основным компонентам ведения здорового образа жизни и изучение её мнений и причин, объясняющих существующие здесь проблемы.

Материалы и методы. В проведенном нами анкетировании участвовали студенты 1 курса, обучающиеся в университете. Общая численность респондентов составила 75 человек из них 45 девушек и 20 юношей в возрасте 17-18 лет. Анкетирование проводилось в конце учебного года, когда молодые люди уже полностью влились в реалии студенческой жизни. Анкета проводилась анонимно, включала 8 вопросов открытой формы, сформулированных в виде «незаконченного предложения». Постановка вопросов проводила мысли респондента не только через себя, собственные действия и поступки, но и почему те или иные особенности поведения присущи другим людям. Это повышало реалистичность высказанных мнений и названных причин, связанных с рассматриваемыми в анкете ситуациями. Для изучения состояния проблемы также анализировалась научная литература, обработка данных анкетирования осуществлялась методами математической статистики с использованием Microsoft Excel.

Результаты. На поставленный в анкете вопрос: «В свободное от учебы или работы время человек часто проводит сидя за компьютером или телефоном, ведет малоподвижный образ жизни. Это связано с тем, что ...?» среди многочисленных вариантов ответов наиболее часто встречавшиеся представлены в таблице 1.

Большинство респондентов (30,0 %), назвали длительное пребывание за компьютером или телефоном в свободное время своим отдыхом, интересным отвлечением от повседневных обязанностей в реальной жизни, что именно так они отдыхают и проводят свой досуг; многие объясняют это сформировавшейся привычкой (22,5%), другие (17,5%) называют причиной «усталость», которая не способствует заняться какой-либо другой деятельностью, тем более активной. В целом все высказанные 3 группы мнений имеют общую основу и тесно переплетаются. Достаточно большое число респондентов в качестве объяснения рассматриваемого явления выделили отсутствие альтернативных интересов и друзей (27,5%); 10% – сказали, что как правило за компьютером или телефоном стоят более важные дела, чем остальные.

Таблица 1

Причины длительного пребывания за компьютером
и ограниченной двигательной активности в свободное время

Мнения студентов	Респонденты, %
Отдых, интересно	30.0
Привычка, зависимость	22.5
Отсутствие других интересов и друзей	27.5
Важнее, чем другие дела	10.0
Усталость	17.5
Не отношу к себе	10.0

Особое внимание обращают ответы типа «не отношу к себе» которые высказали лишь 10.0% участников проведенного опроса.

Исходя из этого следует, что у большей части принявшей в исследовании молодежи наблюдается сниженный (или практически отсутствующий интерес) к альтернативным видам деятельности. Почти всё свободное время уходит на «сидение» в гаджетах, ограничивая двигательную активность, что безусловно негативно влияя на здоровье.

Двигательный режим и активная самостоятельная и организованная физическая активность относится к числу важнейших компонентов здорового образа жизни. На вопрос: «Оптимальный двигательный режим, занятия оздоровительной физической культурой и спортом не реже чем 1-3 раза в неделю оказывает положительное влияние на здоровье человека, но часто мы игнорируем это требование потому что...?», почти половина опрошенных (47.5%) выразили свое нежелание вести такой образ жизни «лению». У многих это связывается с отсутствием времени и возможности (30%). Определённая часть респондентов (15.0%), высказали мнение, что данная проблема связана с недостаточным уровнем осведомленности и осознания важности двигательной активности в жизни человека в любом возрасте. На проблемы со здоровьем и усталость после тяжелого дня сослались 5.0% респондентов.

Не менее важным компонентом здорового образа жизни является соблюдение рационального режима труда и отдыха. При правильном и дисциплинированном подходе к организации распорядка дня устанавливается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха. Анализ данных анкетирования выделил в числе основных причин несоблюдения данного требования здорового образа жизни «отсутствие желания, силы духа и мотивации» (47.5 %) и «отсутствие времени», ссылаясь на быстрый, не стереотипный ритм жизни (32.5%).

Следующий изучаемый нами аспект, имеющий широкое распространение среди детей и молодежи был связан с проблемой здорового питания:

«Сбалансированное и правильное питание – залог здоровья. Зная это, мы продолжаем использовать в пищу продукты калорийные, жирные, вредные с различными добавками, так называемый фаст-фуд, потому, что...?».

Как показывают данные таблицы 2, основной причиной выступает глубоко физический аспект. Вкус и получение удовольствия от приёма пищи являются определяющими в гастрономических предпочтениях у 42.5% опрошенных; 27.5% респондентов связывают это с зависимостью и отсутствием силы воли отказываться от продуктов, несмотря на их несоответствие требованиям здорового питания. По сути эти две группы студентов по общей сущности природы причин их отношения к питанию, можно объединить в одну.

Анализируя ответы на вопрос: «Здоровый сон не менее 8 часов позволяет нашему организму восстановить свою работоспособность, однако в нашей жизни здоровый сон – большая редкость, потому, что...?» оказалось, что лишь 7.5 % опрошенных не отнесли эту ситуацию к себе.

Таблица 2

Причины несоблюдения студентами рекомендаций правильного (здорового) питания

Причины	Респонденты, %
Это вкусно и приносит удовольствие	42.5%
Отсутствие должного времени на приготовление пищи	27.5%
Зависимость и отсутствие силы воли	20%
Материальная составляющая	9.5%
Низкая осведомлённость и информирование	9.0%
Огромное количество рекламы быстрого питания	5%

Основной причиной, как и во многих других выше рассмотренных ситуациях студенты называют (72.5%) нехватку времени, связанную с необходимостью выполнения более «важных дел».

«Прогулки на свежем воздухе, занятия утренней гимнастикой, посещение различных секций, все это помогает свести риски заболеваний к минимуму и бороться организму с неблагоприятными внешними факторами. Всем это известно, но почему-то в наше время — это редкость», – такой вопрос был задан студентам с предложением выразить личное мнение по этому поводу. Ответы показали, что лишь к 10.0% респондентов, данная ситуация не относилась; 47.5% респондентов связывают это с отсутствием времени, четверть опрошенных (25,0%) не видят в этом смысла.

Обработка данных тестирования также показала, что из числа опрошенных не столь существенная часть студентов (25.5%) приобщаются в своем образе жизни к гигиеническим процедурам, посещению сауны, бани или бас-

сейна, а также используют контрастный душ или другие методы закаливания. Для многих (38.5%) этому препятствуют материальные проблемы.

Известной проблемой нарушения правил здорового образа жизни является курение и употребление спиртных напитков. Усугубляют данную проблему и нередкие случаи приобщения молодежи к наркосодержащим средствам. Обращает внимание, не столь значительное число респондентов указавших на отсутствие вредных привычек. Основной причиной по мнению большей части студентов (30.0%) к имеющим место в молодежной среде такого рода проблем является устоявшаяся привычка (зависимость), здесь же и «погоня за новыми ощущениями» (12.5%).

Заключение. Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что у большинства принявших в опросе студентов отношение к основным компонентам здорового образа жизни (физически активный двигательный режим; правильное питание; рациональное пользование компьютером и телефоном; соблюдение режима дня; посещение бассейна, саун, бань; исключение вредных привычек) не отвечает установленным требованиям. Наиболее распространенными причинами этого по ответам студентов являются «лень», «отсутствие времени и желания», «отсутствие внутренних убеждений и достаточного количества информации». При разработке соответствующих профилактических мер и определении практических направлений формирования и коррекции у студенческой молодежи образа жизни в соответствии с требованиями ЗОЖ, результаты проведенного исследования приобретают известную степень практической значимости.

Литература

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни / П.А. Виноградов. – Москва, 1990. – 288 с.
2. Грач, И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию [Текст] / И.С. Грач // Образование. – 2016. – № 5. – С.88-91.
3. Новицкая, А. И. Здоровый образ жизни и отношение к его ценностям учащихся среднего школьного возраста / А. И. Новицкая, А. А. Шараева // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сб. науч. ст. Междунар. науч.-практ. конф., Воронеж, 6-7 октября 2022 г. – Воронеж : Научная книга, 2022. – С. 171–175.
4. Завьялов, А.Е. Формирование здорового образа жизни молодежи в современной России : автореферат дис. ... кандидата социологических наук : 22.00.04 / Завьялов Андрей Евгеньевич; [Место защиты: Рос. акад. нар. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ]. - Москва, 2013. - 21 с.