

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖЬЮ

***Аннотация.** В статье рассматриваются различные аспекты состояния здорового образа жизни (ЗОЖ) в современной студенческой среде. Констатируя положительное и отрицательное в образе жизни студентов для сохранения и укрепления своего здоровья, в каждом рассматриваемом компоненте ЗОЖ присутствует группа студентов (от 10% до 50 % и более) взгляды и поведение которых требуют соответствующей педагогической коррекции.*

***Ключевые слова:** компоненты здорового образа жизни, ЗОЖ, студенческая молодежь, здоровье, отношение, здоровьесберегающее поведение.*

Состояние здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ) молодого поколения остается не только актуальным направлением педагогической науки, но и приоритетным направлением в социальной политике государства, поскольку именно эта категория населения является важнейшей социально-демографической группой, определяющей динамику развития общества, его настоящее и будущее благополучие.

Но, при этом, многими исследованиями [1, 2, 3 и др.], показано, что образ жизни лиц молодого возраста (в том числе студенческой молодежи) сопряжен с целым рядом негативных факторов, препятствующих полноценной реализации и формированию ценностей здорового образа жизни. Соответственно, изучение проблем ведения здорового образа жизни, формирования у молодёжи ценностного отношения к здоровью является актуальным, социально значимым научным направлением.

Ведение ЗОЖ остается, главным фактором целенаправленной заботы человека о сохранении и укреплении своего здоровья, подчиняя этому все, что происходит в его жизнедеятельности: быт, трудовую деятельность, питание, отдых и досуг, всё, чем наполняется свободное время. Однако, как показывают исследования, уровень заботы населения о своем здоровье посредством ведения здорового образа жизни по многим составляющим компонентам, остается низким [5]. В числе распространённых причин несоответствия образа жизни принципам ЗОЖ и факторов риска состояния здоровья выделяются:

- недостаточное санитарно-гигиеническое воспитание, приверженность к вредным привычкам;
- отсутствие в семье и в школе необходимой меры педагогической направленности по формированию необходимых знаний и умений практической реализации принципов ЗОЖ;

- негативный пример в семье (родителей) для детей по ведению ЗОЖ;
- длительное пребывание у телевизора, мониторов компьютерной техники и т.п.;
- ухудшение или неблагополучие окружающей среды;
- наследственная предрасположенность;
- низкая мотивация и наличие вредных привычек и т.д.

Ведение человеком здорового образа жизни с позицией системного подхода представляет многокомпонентную индивидуальную практику, выступающую относительно самостоятельной социальной системой, в тоже время функционирующей, имеющей и меняющей свое содержание под влиянием целого ряда социально-экономических, 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 [4].

Цель настоящего исследования заключалась в изучении состояния и проблем ведения ЗОЖ студенческой молодёжью. Исследования аналогичного характера позволяют расширить представления о проблемных вопросах ведения ЗОЖ в студенческой молодежной среде, подтвердить и выделить наиболее типичные и распространенные. Практическая значимость таких исследований, в том числе выполненного нами, состоит в возможности применения их отдельных результатов, положений и выводов в образовательной и практической физкультурно-оздоровительной работе со студенческой молодёжью.

Основные методы исследования: анализ литературных и электронных ресурсов, наблюдение, беседы, анкетирование, методы математической статистики.

В анкетировании приняли участие студенты, обучающиеся в университете по социально-педагогическим и психологическим специальностям в абсолютном большинстве в возрасте 18-19 лет (n=84). Из них респонденты мужского пола составили 63,9%, женского – 36,1%. Анкета включала 25 вопросов, позволяющих выявить субъективное отношение респондентов к различным компонентам здорового образа жизни и их практическую реализацию в повседневной жизни.

Обработка и анализ данных анкетирования показали следующее.

Почти все опрошенные респонденты относятся к знаниям о здоровом образе жизни, сохранении и укреплении здоровья как к информации интересной и полезной; в то же время постоянно интересуются ею лишь 36%, остальные обращают на это внимание «иногда» или «очень редко», для 3% эта информация оказалась вообще неинтересной.

Основными источниками получения информации являются интернет (у 55,5%) и семья, родители (52,7%). В 36% семьях респондентов родители часто напоминают о здоровом образе жизни, беседуют о здоровье, в 20% семей этого ничего не происходит, у 44% такое случается иногда.

Мнения респондентов о том «ведут ли ваши родители здоровый образ жизни?» разошлись поровну («да» – 50,0%, «скорее нет» – 50,0%). В тоже время наиболее авторитетным в качестве примера ведения здорового образа жизни 30,5% – назвали отца (родителей); 33,3% – друга. Учитель физической культуры или какой-либо известный человек могут выступать в качестве такого примера у 19,4% и 8,3% респондентов, соответственно. Следует заметить, что мнение родителей имеет важное значение среди прочих субъектов, к кому могли бы обратиться студенты за советом или решением проблемных вопросов. Например, на вопрос «если бы у вас или у вашего друга возникли проблемы с употреблением алкоголя или наркотиков» среди различных субъектов (милиция, друзья, психологи и др.) наибольшее внимание было обращено «к врачам» (36,9%) и к «родителям» (32,6%).

По убеждению 61,2% опрошенной молодежи занятия физической культурой способствует успешности человека в различных видах жизнедеятельности (в профессии, службе, бытовой деятельности и другое). Однако, существенная часть опрошенных так не считают или затрудняются с этим согласиться (соответственно, 11,2% и 27,7% респондентов).

Несомненную пользу занятий (уроков) ФК для своего здоровья так же признают менее половины опрошенных (41,6%), нет абсолютной уверенности в этом (ответ: «возможно») у 47,2%, 11,2% респондентов ответили «думаю, что нет». В данном соотношении мнений, конечно, важную роль может играть качество проводимых уроков физической культуры, восприятие студентами, интерес и критическая личная оценка того, что их здоровье может получать на этих уроках.

Обращают внимание рассмотрение студентами различных факторов с точки зрения их связи с ведением ЗОЖ. В сущности, все предположенные студентам варианты (см. таблицу) имеют непосредственное отношение к здоровью сберегающему поведению, соответственно здоровому образу жизни человека. Однако, число респондентов, избирательно подошедших к предложенным факторам и оценке этой взаимосвязи, оказалось значительным (таблица).

Таблица 1 – Факторы, имеющие, по мнению студентов, непосредственное отношение к здоровому образу жизни (к-во студентов, %)

Факторы (вопросы)	Отнесли к ЗОЖ
Старается не расстраиваться, поддерживать хорошее настроение, быть веселым	41,6
Какая повседневная активность у человека, занимается ли ФКиС	83,3

Факторы (вопросы)	Отнесли к ЗОЖ
Как питается, что ест	88,8
Сколько спит, когда ложится спать	83,3
Как проводит свободное время после учебы (работы), выходные дни	30,5
Сколько времени проводит у компьютера, с телефоном	22,2
Имеет ли вредные привычки (курение, употребление пива)	50,0

По мнению 19,4% студентов их понимание здорового образа жизни практически не расходится с действиями и поступками повседневной жизнедеятельности, у большинства такое происходит «редко» (63,8%), практически ежедневно – у 2,7%.

27,8% студентов отмечают, что в течение года практически не болеют, ежегодно 1-2 раза болеют с освобождением от занятий 47,2%, 3-4 и более раз – 25,0% из числа опрошенного контингента молодежи.

Из числа предложенных для ранговой оценки жизненных ценностей (здоровье, семья, любовь, дружба, материальное благополучие, всеобщее признание, свободное время) на верхней позиции в большинстве случаев (55,5%) была названа «семья». Следующий по значимости для опрошенных чаще называлось «здоровье»: 29,4% поставили эту жизненную ценность на 1 место, 38,2% на 2-е и так далее.

Режим дня, как важная составляющая здорового образа жизни, планируют и соблюдают 11,2 % студентов, остальные этого придерживаются «не всегда».

8,8% респондентов считают, что иметь вредные привычки сегодня модно, 20,6% респондентов также не дают категоричного ответа («да» или «нет») по этому поводу. 66,7% опрошенных безразлично относятся к пристрастию своих сверстников к вредным привычкам: «это их дело» (в частности, к употреблению пива), а 8,3% относятся к этому даже «положительно». Сами же пробовали или продолжают курить 36,2 % опрошенных.

66,6% респондентов редко обращают внимание на то, что входит в состав покупаемых ими продуктов питания, 16,6% вовсе не задумываются, что составляет их рацион питания. Практически все (за исключением 8,3%) с различной частотой (часто, редко, иногда) употребляют жвачки, чипсы, кока-кола, фаст-фуды и т.п.

Утренняя зарядка присутствует в режиме дня у 13,8% опрошенных, 50,0% её не выполняют, 36,2% – приобщаются «редко».

В целом различными видами, связанными с двигательной активностью (аэробика, волейбол, танцы, досуг на велосипеде роликах и другое) занимаются в свободное время 52,7% лиц молодого возраста, принявших участие в анкетировании, 47,3% к такому времяпровождению практически не приобщены.

Нельзя сказать, что у всей опрошенной выборки респондентов наблюдается дефицит времени для приобщения к физически активному режиму дня и образ их жизни (повседневной занятости) не способствует этому. Действительно 42,8% студентов характеризуют свою жизнь как активную: «много надо успеть, а времени не хватает». Однако другая часть (более многочисленная) констатируют, что их образ жизни «спокойный, размеренный, даже часто бывает время, которое не знаешь на что потратить» (57,2%).

Таким образом, результаты проведенного анкетирования показывают ряд проблемных аспектов в различных компонентах стиля жизни выбранной группы студенческой молодёжи с позиций соответствия требованиям здорового образа жизни. Несмотря на присутствие у большинства опрошенных студентов убеждений в пользу занятий физической культурой для жизнедеятельности человека остается значительная часть и тех, кто такой уверенности не придерживается. Примерно столько же участников опроса не имеют абсолютной уверенности в пользе для своего здоровья, проводимых учебных занятий по физической культуре. Состав анализируемых различных показателей, характеризующих положительное и отрицательное в образе жизни студентов для сохранения и укрепления своего здоровья, в каждом случае связывается с определённой группой студентов (10-50 % и более) взгляды, жизненные позиции и поведение которых требуют соответствующей педагогической коррекции, как со стороны субъектов педагогического процесса (педагоги, родители и др.), так и в направлении устранения причин (организационных, учебно-методических, материально-технических и др.), обуславливающих негативное отношение к получаемому опыту в организованной и самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Библиографический список

1. Антипова Е.В. Пути формирования культуры здоровья среди студенческой молодежи / Е.В. Антипова, Д.В. Черкашин, В.А. Антипов // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет-конференции, 16-17 мая 2018 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. Социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека; редкол.: И.В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018 г. – С. 70-75.
2. Бояк Т.Н. О формировании здорового образа жизни молодежи в современных условиях / Т.Н. Бояк // Медико-фармацевтический журнал «Пульс». – 2017. – Т. 19. – № 2. – С. 257-261.
3. Новицкий П.И. Некоторые показатели и детерминанты сформированности личностной физической культуры у студентов / П.И. Новицкий, А.И. Новицкая, Т.В. Чепелева / Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: тезисы докладов Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 25-26 апреля) / редкол.: Е. С. Григорович [и др.]. – Минск: БГМУ. 2013. – С. 122-124.

4. Новицкий П.И. Физкультурно-оздоровительная деятельность населения сельской местности: методические рекомендации / П.И. Новицкий. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова», 2019. – 59 с.

5. Шпак В.Г. Физкультурно-оздоровительная деятельность детей и учащейся молодежи в свободное время / В.Г. Шпак, П.И. Новицкий, В.Ф. Аржанович: методические рекомендации. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 46 с.