

Молодежь и здоровый образ жизни

И.М. Прищепа, О.Г. Казанцева

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

Здоровье населения является критерием жизнеспособности любого государства, индикатором стабильности и благополучия общества. Оно во многом определяет будущее страны, ее социальное и экономическое развитие.

На здоровье влияет ряд факторов, в числе которых биологические, природные, социально-экономические, психофизиологические. Это значит, что для обеспечения здоровья населения необходима плодотворная работа не только системы здравоохранения, но и всего государственного аппарата, всех управлений и ведомств, а также каждого гражданина [1–2].

Здоровье – это бесценное достояние каждого человека, каждой семьи и всего общества в целом. Жизнестойкая нация складывается из здоровых людей. И только здоровая нация может построить процветающее государство.

Хотя медико-демографические процессы в Республике Беларусь постепенно стабилизируются, все же ситуация остается сложной: стареет население, ожидаемая продолжительность жизни при рождении остается низкой, брачно-семейные отношения являются неустойчивыми, растет количество социальных сирот, ухудшается репродуктивное здоровье, сохраняется высокий уровень инвалидности и заболеваемости социально опасными болезнями, увеличилась смертность мужчин в молодом и трудоспособном возрасте [3].

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20–30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастьем человека. Активная долгая жизнь – важное слагаемое человеческого фактора. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Каждый, кто хочет понять поступки другого человека или свое собственное поведение, начинает с поисков причин соответствующих действий – мотивов поведения. Эти поиски не представляли бы никакой трудности, если бы поведение человека всегда определялось лишь одним мотивом. Эксперименталь-

но доказано, что и у людей, и у животных поведение чаще всего определяется одновременным наличием нескольких мотивов. Но если у животных реакция выбора при действии комплекса раздражителей осуществляется на уровне смежных условных рефлексов, то у человека проявление мотивации опосредствовано функцией сознания, которое представляет высший эволюционный уровень регуляционных механизмов нервной системы. Поэтому у человека определяющую роль в принятии и изменении решений при актуализации того или иного мотива играет так называемый сознательный мотив. Говоря о мотиве как об осознанном побуждении к определенному образу действий, следует иметь в виду, что сам по себе мотив не является причиной целенаправленных действий. Он лишь результат отражения в психике потребностей организма, вызванных внешними или внутренними объективными явлениями. Мотивация при формировании ЗОЖ, как и в любой другой деятельности, занимает особое место.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Академик Н.М. Амосов предложил ввести новый медицинский термин «количество здоровья» для обозначения меры резервов организма [4]. Здоровье – это количество резервов в организме, максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функции.

Более 70 процентов факторов, влияющих на состояние здоровья человека, являются управляемыми. По уровню влияния на состояние здоровья населения социальные факторы распределяются в следующей последовательности: режим труда и отдыха, физическая активность и закаливание, рациональное питание, окружающая среда, вред самолечения, алкоголизм, курение, распространение СПИДа, наркомания и токсикомания, личная и общественная гигиена.

ЗОЖ можно охарактеризовать как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом необходимо учесть, что ЗОЖ человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно [5].

Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями. И начинать это формирование необходимо в семье по мере взросления ребенка.

В связи с этой целью настоящего исследования было изучение путем социологического опроса потребности учащейся и рабочей молодежи г. Витебска в здоровом образе жизни и путей его формирования в молодежной среде. Актуальность подобного опроса объясняется возросшим в последнее время потреблением алкоголя и наркотических веществ среди молодежи, значительным снижением возрастной планки начала употребления алкоголя, начала курения и ведения половой жизни. Данные проблемы не могут не волновать как родителей, так и руководство учебных заведений, администрацию населенных пунктов и правительство в целом. От образа жизни зависит здоровье нации и, как следствие, экономическое благополучие страны.

Материал и методы. При проведении исследования по теме «Культура здорового образа жизни молодежи» (п. 7 протокола поручений председателя Витебского облисполкома А.Н. Косинца от 05.01.2009 г. № 2) был проведен социологический опрос на предприятиях, в вузах, ссузах, ПТУ. Метод опроса –

анкетирование учащейся и рабочей молодежи на тему «Что Вы знаете о здоровом образе жизни». Опрошено 1907 респондентов. Анкета включала 39 вопросов. Все вопросы анкеты условно можно разделить на 3 блока:

- физическая активность, личная и общая гигиена, закаливание;
- вредные привычки (табакокурение, алкоголизм, наркотики);
- рациональное питание и репродуктивное здоровье.

Контролируемыми параметрами выступали: пол, возраст, социальное происхождение, систематичность занятия физкультурой, наличие хронических заболеваний, отношение к курению, алкоголю и др.

Результаты и их обсуждение. В начале анкеты перед основными блоками вопросов респонденты указывали пол, возраст, социальный статус, что позволило провести половозрастной анализ опрашиваемых, а также проанализировать их социальный статус.

Количественный анализ состава респондентов. В анкетировании приняли участие 1907 человек (32% мужчины, 68% женщины). Из них – 873 учащихся вузов (учреждения образования «Витебский государственный университет им. П.М. Машерова», «Витебский государственный технологический университет», «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», Федерации профсоюзов Беларуси «Международный институт трудовых и социальных отношений»), 831 учащийся ссузов (учреждения образования «Витебский государственный станкоинструментальный техникум», «Витебский государственный технический колледж», Оршанский и Полоцкий колледжи «ВГУ им. П.М. Машерова», «Витебский государственный профессиональный лицей № 4 легкой промышленности», «Витебский государственный профессиональный лицей № 5 приборостроения», «Витебский государственный профессиональный политехнический лицей», «Витебский государственный политехнический лицей», «Витебский государственный медицинский колледж»), 203 человека – рабочая молодежь и сотрудники организаций (РУПЭ «Белтелеком», ОАО «Витязь», РУП КБ «Дисплей»). Описательная статистика респондентов представлена на рис. 1.

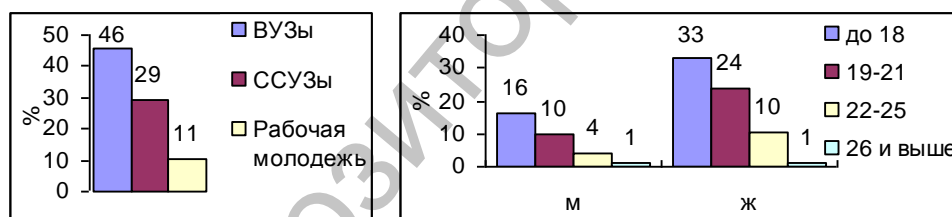


Рис. 1. Состав респондентов по учебным заведениям, возрасту и полу.

Среди опрошенных во всех возрастных и социальных группах преобладали лица женского пола, что соответствует общей демографической ситуации в Витебской области и целом Республике Беларусь.

При анализе данных также учитывался социальный статус семьи, в которой рос опрашиваемый. На вопрос «Ваше социальное положение» респонденты ответили следующим образом: 39% – из семьи со смешанным социальным статусом; 22,9% – из семьи рабочих; 17,3% – из семьи педагогов, врачей, ученых, инженеров; 7,5% – из семьи работников сельского хозяйства; 5% – из семьи госслужащих; 4% – из семьи работников сферы обслуживания; 4% – из семей предпринимателей; 0,8% – из семьи банковских служащих.

Практически половина опрошенных – студенты вузов из семей рабочих, интеллигенции и семей смешанного семейного статуса. Среди учащихся

ссузов, как и рабочей молодежи, преобладают лица из семей рабочих и семей смешанного статуса.

Вышеизложенное вместе с наличием среди студентов вузов лиц, имеющих среднее специальное и профессиональное образование, позволило нам сделать вывод о доступности и престижности любого вида образования, стремлении молодежи к получению высшего образования, совершенствовании образовательной системы путем создания условий для ступенчатого обучения.

Предпосылки к организации здорового образа жизни. В понятие ЗОЖ включается правильная организация свободного времени. Наиболее актуально это для учащихся, так как учеба занимает гораздо меньше времени, чем работа. Поэтому у анкетированных спросили, как именно они предпочитают проводить досуг. Лидирующие позиции среди способов проводить время занимают:

- встречаться со сверстниками в парках, скверах, на площадях и т.д. (49%);
 - ходить в кино, на дискотеки (45%; женщины выбирали этот вариант чаще – в 47% случаев, тогда как мужчины только в 40%);
 - заниматься компьютером, Интернетом (42%; здесь показатель среди респондентов-мужчин значительно выше: 47% против 39% среди женщин);
 - читать художественную литературу, журналы, газеты и т.д. (40%);
 - смотреть телевизор (39%);
 - ходить по магазинам, базарам (30%; среди женщин этот вариант значительно популярнее – 34%, среди мужчин его предпочли только 20% респондентов);
 - отдыхать сидя, лежа (29%);
 - заниматься физическими упражнениями, посещать спортивные секции, группы, центры (28%; этот вариант выбрали 36% мужчин и 25% женщин).
- Среди же самых непопулярных вариантов оказались:
- изучать менеджмент, бизнес и т.п. (2%);
 - изучать иностранные языки (4%);
 - играть в карты, казино (5%).

Если же рассмотреть возрастные группы, то можно заметить, что с возрастом падает интерес к посещению кино и дискотек (с 48% до 20%), к встречам со сверстниками в парках, скверах, на площадях и т.д. (с 52% до 13%). Интерес к Интернету и компьютеру растет до 25 лет (43%), затем же наблюдается резкий спад до 22%. Достаточно стабильны такие способы отдыха, как отдых лежа или сидя, просмотр телевизора, чтение художественной литературы и периодики.

Следующая группа вопросов была направлена на определение того, как оценивают респонденты собственный уровень знаний и умений в области организации ЗОЖ. Правила личной гигиены соблюдают 91% респондентов, в неумении признаются всего 1% опрошенных, 6% же считают свои умения недостаточными.

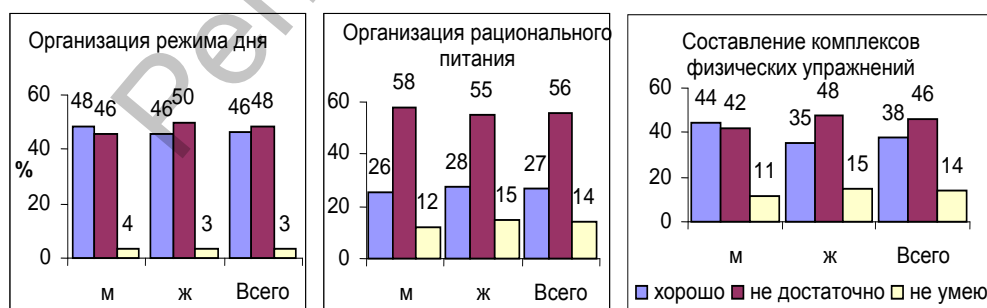


Рис. 2. Оценка уровня знаний и умений по организации ЗОЖ.

На рис. 2 представлены гистограммы, иллюстрирующие умение респондентов рационально организовать свободное время, составить пищевые рационы и комплекс физических упражнений. Так, 48% опрошенных считают, что недостаточно рационально умеют организовывать учебу, работу и отдых, и 46% – что умеют это делать.

В вопросе организации рационального питания свое умение как недостаточное оценили 56% респондентов, 14% считают, что вовсе не способны на это, и только 27% опрошенных сказали, что умеют сами составить пищевые рационы и организовать рациональное питание.

Что касается умения составить комплекс физических упражнений, то 46% анкетированных считают свои знания в этой области недостаточными, 14% – вообще не умеют этого, а 38% способны составить комплекс физических упражнений.

Как видно из рис. 2, примерно половина опрошенных считают свои знания в области организации здорового образа жизни достаточными.

Занятие физкультурой – одно из условий здорового образа жизни. Здоровый образ жизни можно осуществить лишь при соблюдении определенных условий. Таких условий много, и одним из них является оптимальный двигательный режим: достаточная двигательная активность преимущественно аэробной направленности с оздоровительным эффектом (оздоровительная ходьба, гребля, велосипедные прогулки, спортивные игры, бег трусцой, плавание, катание на лыжах, фитнес, шейпинг, танцы и т.д.) [6–7]. Для учащихся обеспечивать оптимальную двигательную активность призваны занятия физической культурой в учебных заведениях, а также всевозможные спортивные секции, клубы и т.п.

Первые вопросы анкеты посвящены регулярности занятий физической культурой и спортом. Анализ ответов на вопросы данного блока показал, что 46% респондентов ограничиваются занятиями физкультурой по расписанию, 19% систематически посещают секции, 16% – фитнес-клуб. Зарядкой по утрам занимаются 17% опрошенных, а профессиональным спортом – 6%. При этом 12% анкетированных утверждают, что вообще не занимаются спортом.

Сравнивая ответы респондентов мужского и женского пола, можно заметить, что активность мужчин в занятиях спортом гораздо выше, чем у женщин.

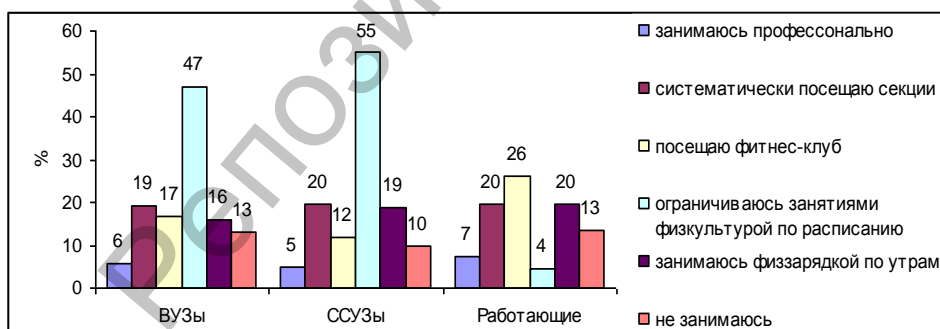


Рис. 3. Систематичность занятий физической культурой и спортом.

Если при анализе учитывать возраст респондентов (рис. 3), то можно заметить, что процент не занимающихся спортом людей с возрастом увеличивается, но при этом увеличивается и процент людей, посещающих фитнес-клубы или занимающихся физзарядкой по утрам. На наш взгляд, это свидетельствует о том, что та необходимость в физической нагрузке, которая ча-

стично удовлетворялась учащимися на занятиях физкультурой по расписанию, работающими людьми – посредством посещения секций, фитнес-клубов, занятий физзарядкой.

Рассмотрим теперь вопрос о регулярности занятий физической культурой и спортом. Ведь, как известно, для того, чтобы они начали приносить пользу здоровью человека, необходимы последовательность, систематичность и регулярность занятий.

Примерно половина опрошенных занимается спортом 1–2 раза в неделю. Среди учащейся молодежи этот показатель можно объяснить наличием физкультуры в расписании занятий. 28% респондентов признаются, что занимаются от случая к случаю, и 16% – 5–6 раз в неделю.

Попробуем определить причины, по которым респонденты не занимаются физкультурой. В ответах самой распространенной причиной оказалось отсутствие времени. На него ссылаются 41% опрошенных, причем женщин среди них – 45%, а мужчин – 33%. 20% анкетированных указали в качестве причины отсутствие необходимого материального достатка.

Порядка 10% опрошенных назвали причинами отсутствие желания/необходимости, отсутствие условий для занятия физкультурой и спортом (нет площадок, спортзалов, стадионов).

Интересно отметить, что причину «отсутствие времени» указали более 40% респондентов в возрасте до 21 против 30% в возрасте от 26, а причину «отсутствие необходимого материального достатка» указало около 20% респондентов в возрасте до 21 против 25% в возрасте от 26.

Динамика выбора варианта ответа «отсутствие необходимого материального достатка» хорошо видна при группировке опрошенных по социальному статусу семьи. Его выбрали по 28% респондентов из семей рабочих, работников сельского хозяйства и работников сферы обслуживания. При этом дети из семей банковских служащих вообще не выбирали этот вариант.

Выявление степени приспособленности учебных заведений к занятиям учащихся спортом, а также установление степени удовлетворенности респондентов созданными условиями. Респондентам были заданы следующие вопросы «Созданы ли в вашем учреждении условия для занятия по физической культуре и спорту?», «Что Вас не удовлетворяет в проведении занятий по физической культуре и спорту?».

Большинство опрошенных (68%) считает, что подобные условия созданы, 23% считает условия частичными, об отсутствии каких-либо условий заявило 7% респондентов.

Основную неудовлетворенность у студентов вызывает отсутствие необходимой материальной базы – 48%. 24% опрошенных считает, что занятия проводятся формально. Следует отметить высокий уровень профессионализма преподавателей в учебных заведениях. Низкий профессиональный уровень проведения занятий отметили только 7% опрошенных.

Не менее чем условия по месту учебы/работы, важны условия для занятий физкультурой и спортом по месту жительства. 44% респондентов довольны имеющимися условиями, частично созданными считают имеющиеся условия 33% анкетированных, однако 21% опрошенных считает, что условия для занятий спортом по месту жительства не созданы.

Зачастую отношение к здоровому образу жизни и, в частности, к занятию спортом, формируется под влиянием материальной стороны вопроса (созданные для этого условия в учебных заведениях, по месту жительства), а также качества проведения занятий физкультурой и спортом, что необходимо для создания изначально позитивного впечатления у человека, решившего посвятить время спорту. Таким образом, для привлечения молодежи к здоро-

вому образу жизни необходимо формировать у них осознание того, что занятия спортом – это не только нужно, но и может приносить удовольствие и радость, стать хорошим хобби и занять свободное время с пользой. Как показал опрос, для этого необходимо улучшать материальную базу спортзалов учебных заведений, расширять обустройство спортплощадок возле жилых домов, повышать для широкого круга населения доступность спортивных секций и фитнес-клубов, а также делать занятия по физкультуре более интересными.

Заключение. В статье рассмотрены вопросы отношения рабочей и учащейся молодежи г. Витебска к ЗОЖ, организации здорового образа жизни, личной и общественной гигиене, занятиям физической культурой. Результаты анализа опроса по блокам, касающимся отношения молодежи к репродуктивному здоровью, рациональному питанию и вредным привычкам, будут приведены в статье в следующем номере журнала.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Программа пропаганды здорового образа жизни детей и молодежи, утвержденная Министерством образования и согласованная с Министерством здравоохранения и Министерством спорта и туризма Республики Беларусь** // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2005. – № 244, 2/1212.
2. **Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 30 октября 1998 г. № 1668 «О проведении в учебных заведениях и учебно-воспитательных учреждениях республики занятий, направленных на формирование здорового образа жизни учащихся и студенческой молодежи» (с изменениями и дополнениями)** // Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2006. – № 112, 2/1248.
3. **Мартыненко, А.В.** Формирование здорового образа жизни молодежи (медико-социальные аспекты) / А.В. Мартыненко. – М.: Медицина, 2000. – 192 с.
4. **Амосов, Н.М.** Сердце и физические упражнения / Н.А. Амосов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Знание, 2001. – 64 с.
5. **Агаджанян, Н.А.** Резервы нашего организма / Н.А. Агаджанян. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Знание, 2001. – 240 с.
6. **Бальсевич, В.К.** Физическая активность человека / В.К. Бальсевич. – Киев: Здоров'я, 2007. – 224 с.
7. **Глухов, В.И.** Физическая культура в формировании здорового образа жизни. – Киев: Здоров'я, 2001. – 72 с.

S U M M A R Y

The investigation on the topic "Culture of a healthy lifestyle of young people" is carried out. In this connection, the needs of studying healthy lifestyle of youth and young workers of Vitebsk and the ways of its forming are investigated by holding an opinion poll at enterprises, in higher educational institutions, colleges and vocational training colleges. The monitored parameters were the following: sex, age, social status, consistency of physical training, existence of chronic diseases, relation to smoking and alcohol and so on.

Поступила в редакцию 5.01.2010