

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ МГЛУ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Понятие «здоровье» происходит от латинского *valeo*, что означает ‘здравие, ценность’. Ценность здоровья подтверждается его лидирующей позицией в структуре потребностей человека: только здоровый человек способен в полной мере реализовать свой потенциал различной направленности: нравственный, интеллектуальный, физический и репродуктивный.

На сегодняшний день дано много определений понятию «здоровье». Наиболее общим является определение Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), данное в 1948 г.: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов». Экспертами ВОЗ в конце 80-гг. XX столетия было определено следующее влияние факторов, составляющих здоровье: генетические – 15–20 %, условия окружающей среды – 20–25 %, медицинское обеспечение – 10–15 % и образ жизни – 50–55 %. Таким образом, здоровье можно определить как целостное, многоуровневое и изменяющееся состояние, гармоничное развитие которого в большей мере зависит от индивидуального стиля жизнедеятельности человека – т.е. здорового образа жизни.

Стоит отметить, что здоровый образ жизни – это не только отсутствие вредных привычек – это еще и осознание того, что здоровье в большей мере является именно характеристикой осуществляемого образа жизни. Понятие здорового образа жизни неразрывно связано с культурой здоровья, которая, по определению В. В. Пономаревой (2008), проявляется не только в накопительстве полезных знаний для сохранения здоровья, но и их активном использовании, умении применять знания в каждодневной практике. Таковую культуру определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Структура здорового образа жизни по Ю. Р. Вишневскому (2000) проявляется многопланово:

- система видов жизнедеятельности, их субординация;
- степень социальной активности человека в рамках конкретной жизнедеятельности;
- предпочтение к тому или иному виду деятельности, в условиях возможного выбора;
- бюджет времени, которое затрачивается на тот или иной вид жизнедеятельности.

Для студенческой молодежи здоровье является ключевым фактором успешной жизни в различных ее аспектах, осуществление которого невозможно без соблюдения здорового образа жизни.

Таким образом, целью настоящего исследования явилось изучение отношения студентов к здоровому образу жизни и практической его реализации в повседневной жизни.

Методами исследования являлись социологический опрос в форме анкетирования посредством заполнения Google формы, а также методы математической статистики.

В исследовании, проводимом в марте 2022 г., приняли участие 188 студенток 1–4 курсов основного (75,5 %) и подготовительного (24,5 %) учебных отделений Минского государственного лингвистического университета (МГЛУ). Из них 34 студентки 1 курса, 88 студенток 2 курса, 28 студенток 3 курса и 38 – 4 курса.

В ходе опроса по субъективным ощущениям своего здоровья было выявлено, что абсолютно здоровыми себя считают лишь 28,7 % респонденток, «скорее да» – 59,6 %, «скорее нет» – 11,7 % опрошенных. Большинство студенток болеет респираторными заболеваниями, с периодичностью 2 раза в год не более недели – 72,6 %, более двух раз в год и более трех недель болеет 27,4 %. При этом бороться с заболеваниями медикаментозными средствами предпочитает 68,7 % опрошенных, занимается профилактикой, в том числе физкультурно-оздоровительной деятельностью и утренней гимнастикой, лишь 19,7 % студенток, а у 11,6 % студенток ответ на вопрос о заболеваниях вызвал затруднения. Отклонений в состоянии здоровья по результатам опроса не имеют лишь 24,5 % опрошенных, 50,3 % студенток связывают отклонения в состоянии здоровья с несоблюдением режима дня и питания, 43,1 % – с большими учебными нагрузками, 26,6 % анкетированных связывают отклонения в состоянии здоровья с наследственностью, 21,8 % – с неблагоприятной

экологической обстановкой, 19,1 % – с плохим физическим развитием и 10,6 % респонденток связывает отклонения в состоянии здоровья с наличием вредных привычек.

Отсутствие вредных привычек подтверждает 78,2 % студенток, наличие – 21,8 %. Из них курят 6,4 %, свободны от этой привычки – 93,6 %. Пробовал наркотики 1 респондент – 1,1 %. Спиртные напитки совсем не употребляет 24,7 % опрошенных, употребляют по праздникам – 72,0 %, 1–2 раза в неделю – 3,3 %. Заставить отказаться от вредных привычек студенток может: желание иметь красивую внешность – 30,5 %, угроза заболеваний – 26,3 %, переключение на интересный вид деятельности, в том числе на занятия физической культурой и спортом – 24,1 %, полная изоляция – 10,6 %, помощь близких – 8,5 %.

Переходя к блоку вопросов о практическом соблюдении, правил здорового образа жизни среди студенток, стоит отметить, что 23,9 % из них соблюдают режим дня, 50,5 % опрошенных соблюдают режим дня не систематически и 25,6 % – не соблюдают его вовсе. Режим питания у 54,3 % студенток хаотичный и у 45,7 % – регулярный. За своим весом следит 58,5 % студенток, не следит – 41,5 %. У компьютера, либо смартфона проводит от 2 до 6 часов в день 55,9 % опрошенных, более 6 часов в день – 41,0 %, менее двух часов в день – всего 3,1 %. При этом активные паузы во время работы за компьютером практикует всего 22,3 % анкетированных, выполняет иногда – 50,0 %, не выполняет – 27,7 %. Носит очки, либо контактные линзы для коррекции зрения – 39,4 % студенток, не носит, но нуждается в коррекции зрения – 12,2 %, не имеет проблем со зрением – 48,4 %. По результатам опроса справляется с учебной нагрузкой 17,0 % опрошенных, «скорее да» – 60,6 %, «скорее нет» – 17,6 %, не справляется – 4,8 %.

Психоэмоциональным депрессиям подвержено и самостоятельно с ними справляется 60,6 % студенток, не имеет таковых – 22,3 %, находится длительное время в этом состоянии – 17,1 % опрошенных. Выходом из депрессивного состояния для 61,7 % студенток служит общение с близкими людьми, прогулки – 60,1 %, уединение – 44,1 %, еда – 39,9 %, самоконтроль – 35,1 %, физические нагрузки – 33,0 %, домашние животные – 30,3 %. Не испытывает депрессии всего 16,5 % анкетированных.

Режим двигательной активности соблюдает регулярно 42,0 % студенток, соблюдает нерегулярно – 51,1 %, не соблюдает – 6,9 % опрошенных. К наиболее интересным видам двигательной активности студентки относят: всевозможные направления фитнеса – 68,6 %, оздоровительную ходьбу – 47,9 %, плавание – 35,6 %, игровые виды спорта – 27,7 %, бег – 17,0 %, единоборства – 4,3 %.

Занятия по физической культуре в связи с необходимостью посещает 53,2 % студенток, с желанием – 42,6 %, старается всячески избегать – 4,2 %. Главными причинами пропусков занятий по дисциплине «Физическая культура» студентки называют уважительные причины с наличием подтверждающего документа – 63,8 %, неудобное расписание – 51,1 %, 9,6 % считают физическую культуру ненужной дисциплиной, 9,0 % – тяжело переносят физические нагрузки.

Важнейшими мотивационными факторами для занятий физической культурой и спортом студентки считают желание сохранять здоровье на протяжении всей жизни – 80,3 %, приобретение дополнительной уверенности в себе – 68,6 %, успех у противоположного пола – 11,2 %, получение интересной высокооплачиваемой работы – 9,0 %.

Таким образом, в ходе настоящего исследования, можно сделать следующие выводы:

– категория «здоровье», а вместе с ней и здоровый образ жизни, занимают первое или одно из первых мест среди жизненных ценностей студенческой молодежи;

– одновременно с этим, реализации данной ценности в жизни студентов препятствует все еще недостаточно ценностное отношение к собственному здоровью, что является серьезным препятствием для повышения мотивации к его сохранению и укреплению;

– анализ ответов, полученных в ходе опроса, будет учтен в планировании и реализации теоретического и практического разделов программы по дисциплине, что, несомненно, повысит интерес студентов к их физическому совершенствованию и укреплению здоровья.