



Электронное научное издание
«Ученые заметки ТОГУ»
2016, Том 7, № 2, С. 157 – 162

Свидетельство
Эл № ФС 77-39676 от 05.05.2010
[http://pnu.edu.ru/ru/ejournal/about/
ejournal@pnu.edu.ru](http://pnu.edu.ru/ru/ejournal/about/ejournal@pnu.edu.ru)

УДК 378.17

© 2016 г. С. С. Халикова, канд. социол. наук
(Дальневосточный институт управления – филиал РАНХиГС, Хабаровск)
**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЙ**

В статье рассматривается необходимость формирования здорового образа жизни студенческой молодежи вузов г. Хабаровска. Представленный в статье эмпирический материал основывается на социологических исследованиях, проведенных среди молодежи Хабаровского края и экспертном опросе. Результаты исследования выявили недостаточное внимание к здоровому образу жизни студентов в силу различных объективных и субъективных причин. В статье представлены рекомендации экспертов, направленные на формирование здорового образа жизни учащихся.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье студенты, молодежь, физическая активность, рациональное питание, вредные привычки.

S. S. Khalikova
**FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH
OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

In the article the necessity of formation of healthy lifestyle of students of the universities of Khabarovsk. The article presents empirical material is based on sociological research conducted among the students of the Khabarovsk Krai and the expert survey. The results of the study revealed insufficient attention to healthy lifestyles of students due to various objective and subjective reasons. The article presents the advice of experts, aimed at formation of healthy lifestyle of students.

Keywords: healthy lifestyle, health, students, young people, physical activity, nutrition, harmful habits.

В современных условиях развития общества одной из актуальных проблем является сохранение здоровья населения. Основной потребностью современного общества становится личность, имеющая высокую культуру образа жизни на основе осмысления ценностей здоровья. Здоровье общества и его охрана выступает важной государственной, социально-экономической и политической задачей, эффективное решение которой во многом предопределяет будущее страны

Состояние здоровья молодежи является важнейшим показателем благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность, экономическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно зависят от состояния молодежи.

Результаты исследований, проводившиеся в разных городах России [1], свидетельствуют о том, что в настоящее время для современной студенческой молодежи существенными являются: деньги, образование и профессия, деловая карьера и удовольствия. Для большинства современной молодежи стремление к благосостоянию, в основе которого лежит обогащение и жизненный успех, достигаемый любой ценой, порой за счет своего индивидуального здоровья и здоровья окружающих его людей. Здоровый образ жизни, к сожалению, не является одной из основных потребностей современной молодежи, большая часть молодежи уделяет внимание образованию (научно-исследовательская деятельность, получение дополнительного образования). Медицинскую активность студентов следует признать низкой, что проявляется в низкой гигиенической грамотности и информированности о факторах, формирующих их здоровье, с недооценкой роли образа жизни в возникновении заболеваний. Анализ результатов анкетирования, проведенного сотрудниками лаборатории научно-практической психологии Амурского государственного университета (2012-2013гг) показал, что для большей части студенческой молодежи характерен низкий уровень знаний о здоровом образе жизни, следовательно, у студентов нет достаточно осознанного стимула для занятий физкультурой и спортом. У более шестидесяти пяти процентов опрошенных студентов (1-5 курсы) был обнаружен недостаточно сформированный уровень культуры здорового образа жизни [2].

Молодежь – основной резерв и значительная часть трудовых ресурсов, состояние здоровья молодежи сегодня – это здоровье нации через 10-30 лет. Молодежь является потенциалом социального развития и фактор политического баланса, и воспроизводственный потенциал нации. Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности.

От состояния здоровья студенческой молодежи зависит становление и развитие социально-экономической сферы государства. Состояние здоровья студентов, как и населения в целом – не только важный индикатор общественного развития, отражение социально-экономического и гигиенического благополучия страны, но мощный экономический, трудовой, оборонный и культурный потенциал общества, фактор и компонент благосостояния

Поступив в ВУЗ, молодые люди оказываются в новых условиях, адаптация к которым представляет собой сложный многоуровневый социально-психологический процесс, и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма. Учитывая, что интенсивные умственные нагрузки в наибольшей степени приходятся на период студенчества, возрастает роль тщательного контроля за состоянием здоровья студенческой молодежи.

Здоровье во многом связано с образом жизни. В это понятие входит соблюдение физиологически оптимального режима труда и отдыха, рациональное питание, достаточный уровень физической активности, соблюдение правил личной гигиены и т.д. Очевидно, что нарушение хотя бы одного из них негативно отражается на состоянии здоровья. В последнее время одним из факторов, влияющих на здоровье, называют низкую двигательную активность. Даже такое базовое профилактическое мероприятие, как зарядку, практически половина опрошенных игнорирует. Среди опрошенных в возрасте с 17-ти до 24-х лет сокращается количество молодых людей, которые 1-3 раза в неделю занимаются физическими упражнениями (с 43,2 процентов до 29,9 процентов). Также в настоящее время для современной студенческой молодежи существенными являются: деньги, образование и профессия, деловая карьера и удовольствия. Для большинства современной молодежи стремление к благосостоянию, в основе которого лежит обогащение и жизненный успех, достигаемый любой ценой, порой за счет своего индивидуального здоровья и здоровья окружающих его людей. Здоровый образ жизни, к сожалению, не является одной из основных потребностей современной молодежи, большая часть молодежи уделяет внимание образованию (научно-исследовательская деятельность, получение дополнительного образования). Медицинскую активность студентов следует признать низкой, что проявляется в низкой гигиенической грамотности и информированности о факторах, формирующих их здоровье, с недооценкой роли образа жизни в возникновении заболеваний. У более шестидесяти пяти процентов опрошенных студентов (1-5 курсы) был обнаружен недостаточно сформированный уровень культуры здорового образа жизни. Тридцать восемь процентов студентов отметили, что не умеют активно отдыхать, а около двадцати двух процентов опрошиваемых указали, что им не хватает знаний для развития и самосовершенствования своего здоровья [3].

По данным результатов исследования 37,2 % респондентов в возрасте 18-22 года, считают, что, скорее всего они ведут здоровый образ жизни, 33,8 % респондентов утверждают, что ведут здоровый образ жизни, остальные отрицали (11%) или сомневались (18 %) в том, что ведут здоровый образ жизни [4].

Важным фактором, обуславливающим здоровье человека, является здоровый образ жизни, который включает в себя: отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков), сбалансированное питание, занятия спортом, физическая активность, избегание стрессовых ситуаций, профилактика заболеваний и т.д.

Далеко не все участники исследования являются физически активными и занимаются спортом, лишь 35% ответили утвердительно. Правила личной гигиены соблюдают около половины респондентов (48,6%).

Часть вопросов, характеризующих питание студентов, показывает, что большинство респондентов все-таки стараются соблюдать режим питания и следят за его качественными характеристиками. Большинство опрошенных (81,7%) питаются 3 и более раз в день, многие стараются как можно чаще употреблять фрукты и овощи, что несомненно полезно для организма и положительно влияет на здоровье человека, также большинство респондентов отказываются от употребления сладких газированных или энергетических напитков и в целом стараются придерживаться рационального питания.

Также результаты показывают, что большинство опрошенных респондентов отказались от вредных привычек. Так курящими признали себя только 28% опрошенных, что значительно ниже показателей ранее проведенных исследований. Более половины (56,8%) ответили, что не курят вообще, 15% курили, но отставили эту пагубную при-

вычку. Постоянное употребление алкогольных напитков демонстрируют 6,8% респондентов, редко или никогда употребляют 66,9% студентов. Также в результате исследования выяснилось, что большинство респондентов 80,2 % не осуществляют профилактику острых и хронических заболеваний, лишь 19,8 % посещают медицинские учреждения с целью профилактики.

Таким образом, можно сделать вывод, что в молодежной среде происходит популяризация здорового образа жизни. Все больше молодых людей стремится вести здоровый образ жизни. Свидетельством тому является то, что молодые люди следят за своим питанием, отказываются от вредных привычек, таких как курение и алкоголь, что, несомненно, положительно отражается на их самочувствие, здоровье. Но, к сожалению, спорт и физическая активность так и не занимают должного места в жизни молодежи. А ведь именно спорт и физическая активность является профилактикой болезней человека и совершенно серьезно оказывает огромное влияние на здоровье человека. Сейчас уже доказано, что огромное значение имеют занятия регулярными физическими упражнениями, которые служат для укрепления здоровья, предупреждения заболеваний, повышения устойчивости и сопротивляемости организма [2].

В результате проведенного экспертного опроса по данной проблематике были выделены характеристики региона, влияющие на состояние здоровья студентов [5]. Среди них: предпосылки развития состояния здоровья, управления им как процессом со стороны социальных институтов (в качестве таких предпосылок, прежде всего, выступают потребности общества, проявляющиеся на уровне региона: потребности в формировании здорового поколения, в воспроизводстве своей социальной структуры, в замещении выбывших членов общества новыми, взамен умерших, мигрировавших); цели, поставленные обществом на уровне региона, как внутренний фактор формирования нового, здорового поколения (цели, прежде всего, связаны с потребностями, и поэтому сохранение и укрепление здоровья детей и молодежи становится важной целью систем образовательных учреждений); социально-экономические особенности региона и образ жизни в регионе как внешние факторы (это могут быть виды трудовой деятельности населения в регионе, предшествующие развитию в нем системы образовательных и медицинских учреждений).

Все эксперты сошлись во мнении, что здоровье молодежи края в целом удовлетворительное, что нельзя сказать о ведении ей здорового образа жизни. Выделялись общие позиции, такие как: курение, употребление алкоголя, употребление «легких» наркотических веществ, малая физическая активность, отсутствие мотивации быть здоровым.

Единогласно было высказано, что прямых препятствий к ведению ЗОЖ в крае для молодежи нет, но существуют обстоятельства в разной степени, мешающие этому процессу. Были выделены следующие обстоятельства: пропаганда и насаждение вредных привычек через СМИ; нарушение понятие ведения здорового образа жизни у молодежи; отсутствие пропаганды ЗОЖ с детства, школьной скамьи, в вузе.

Также было высказано мнение, что вуз способен влиять на сохранение и укрепление здоровья и формирование соблюдения правил ЗОЖ среди учащихся. По поводу необходимости проведения в ВУЗе деятельности по поддержанию ЗОЖ среди учащихся, эксперты высказали следующие мнения:

- современная система высшего образования должна быть нацелена на максимальное развитие личности, талантов, умственных и физических способностей; она должна готовить молодёжь к активной взрослой жизни в свободном обществе, воспитывать ответственность за свое будущее, будущее близкого окружения и общества в целом; формировать важные жизненные ценности;

- в вузе должна идти подготовка высококвалифицированных, здоровых кадров, способных осуществлять разработку и внедрение инноваций в социально-экономической и

технической сфере жизни общества, становится основой дальнейшего развития территорий, субъектов Российской Федерации;

- в вузе должно проходить воспитание и развитие социально значимых личностных качеств у студентов вузов с использованием средств физической культуры и спорта.

Экспертами были предложены следующие мероприятия для вуза:

- организация контроля за развитием социально значимых личностных качеств в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

- сравнение полученных результатов с планируемыми;

- определение малоэффективных средств физической культуры и спорта для воспитания и развития студентов;

- внесение изменений и дополнений в программу действий по воспитанию и развитию социально значимых качеств у студентов с использованием средств физической культуры и спорта;

- расширение межличностного общения и взаимосвязанности в процессе физкультурно-спортивной деятельности на основе совместного посещения спортивных секций, соревнований, выполнения упражнений одинаковой направленности;

- реализация действий, связанных с материально-техническим и методическим обеспечением занятий по физической культуре и спорту в решении воспитательных задач;

- формирование готовности у преподавателей к воспитанию и развитию социально значимых личностных качеств у студентов с использованием средств физической культуры и спорта.

- обеспечение тесного взаимодействия учебного и внеучебного процесса физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей учащейся молодежи в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом;

Исходя из вышеизложенного, актуальной проблемой современной высшей школы является поиск новых путей педагогического воздействия, организационных форм, содержания занятий по физическому воспитанию студентов, использования творческого потенциала и многолетнего опыта преподавателей с учетом реалий сегодняшнего дня. В связи с этим повышение психофизической подготовленности студентов видится в нахождении оптимального варианта построения учебного процесса с одной стороны, с другой – необходимостью формирования устойчивого интереса к физической культуре создания у молодых людей установок на ведения здорового образа жизни.

В настоящее время работа по ориентации студенческой молодежи на здоровый образ жизни может осуществляться по четырем направлениям:

- нормативно-правовое направление. Речь идет о выполнении требований законодательства, ведомственных приказов и нормативных актов, направленных на защиту, охрану и поддержание здоровья обучающихся. Необходимо выполнять требования, связанные с режимом учебной нагрузки, организацией здоровьесберегающих условий обучения (удобной мебели, освещения, тепла, санитарного состояния аудиторий), организацией питания, условий проживания студентов и пр.;

- организационно-педагогическое направление. Связано с координацией усилий по обеспечению просвещения и воспитания студентов в области здоровьесбережения. Многие темы по разным учебным дисциплинам содержат возможности информирования и формирования здоровьесберегающих умений;

- научно-методическое направление. В валеологической литературе разносторонне разработаны образовательные программы, реализация которых позволяет изменять отношение обучающихся к своему здоровью. Информирование о психологии здоровья и здорового образа жизни, факторах, увеличивающих продолжительность активной жизни, об

оздоровительных физкультурно-спортивных системах, дается понятие стрессоустойчивости, стрессовых факторов, определяются пути оптимизации двигательной активности и физической нагрузки человека в повседневной деятельности и т.п.. Все эти и множество других валеологических вопросов требуют своего освещения в процессе профессионального образования с учетом его специфики и особенностей будущей профессиональной деятельности студента;

- физкультурно-спортивное направление. Физическая культура и спорт располагают неограниченными воспитательными возможностями по ориентации студентов на здоровый образ жизни. В физкультурно-спортивной деятельности, характеризующейся высокой эмоциональностью, духом состязательности, жесткой регламентацией поведения занимающихся, насыщенностью межличностных контактов, установками на взаимопомощь и партнерство, разнообразием положительных мотивов и т.д., заключен мощный социально-психологический потенциал.

Список литературы

- [1] Козина, Г.Ю. Медико-социальные аспекты охраны здоровья студенческой молодежи / Г.Ю. Козина, Е.Н. Нархова. – М. : ПРИОР, 2002. – С. 42
- [2] Димов, В. М. Здоровье как социальная проблема / В. М. Димов // Социо-гуманитарные знания. – 2009. - № 6. – С. 170 – 185.
- [3] Березутский. Ю.В. Социальный облик молодежи: динамика ценностных ориентаций Ю.В. Березутский // Власть и управление на Востоке России: научный журнал. - Хабаровск: ДВИ - филиал РАНХиГС. - 2013. - № 3. - С. 137-142.
- [4] Социологическое исследование «Оценка распространенности факторов риска заболеваний среди населения г. Хабаровска и приверженности жителей города к ведению здорового образа жизни». Генеральная совокупность – жители г. Хабаровска в возрасте от 18 лет и старше. Доверительная вероятность (точность) - 95 % и доверительный интервал (погрешность) $\pm 4,4\%$. Тип выборочной совокупности - маршрутная (поквартирная) выборка. Научный руководитель – д.с.н., профессор Н.М. Байков. – ДВИУ-филиал РАНХиГС. - 2014 г.
- [5] Экспертный опрос специалистов органов министерства образования и науки Хабаровского края, отдела взаимодействия с вузами и научными организациями, в отношении формирования здорового образа жизни студенческой молодежи в г. Хабаровске n=10. Научный руководитель – к.с.н. С.С. Халикова. – ДВИУ-филиал РАНХиГС. - 2015 г

E-mail:

Халикова С. С. - halikovas@yandex.ru