

4. Физиологические основы диагностики функционального состояния организма: Учебное пособие к практическим занятиям по физиологии для бакалавров, магистров: Ф. Г. Ситдинов, Н. И. Зиятдинова, Т. Л. Зефилов. – Казань, КФУ, 2019. – 105 с.

5. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. пос. для студ. высш. уч. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. –192 с.

6. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология /Серия "Гиппократ". – Ростов на Дону: Феникс, 2000. – 248 с.

7. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний. – М., 1997. – 234.

8. Сафонова Ж. Б. Педагогические аспекты управления процессом физической реабилитации студентов специальной медицинской группы // Омский научный вестник. – 2008. –№ 3 (67). – С. 151-154.

9. Филимонова, Светлана Ивановна. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С.И. Филимонова, Л.Б. Андрющенко, Г.Б. Глазкова, Ю.О. Аверясова, Ю.Б. Алмазова; под ред. С.И. Филимоновой. – Москва: РУСАЙНС, 2020. – 356 с.

10. Пирогова, Е.А. Совершенствование физического состояния человека / Е.А. Пирогова. – Киев: Здоров'я, 1989.–167 с.

УДК 613.9-057.875:378.662(476)

В.М. Куликов доц., канд. пед. наук,  
Л.А. Лучинович, ст. преп.,  
О.С. Грачева, ст. преп. (БГУ, г. Минск)

## **ИССЛЕДОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА**

В настоящее время имеется большое количество исследований социологического характера, изучающие отношение молодых людей к своему здоровью и здоровому образу жизни, их потребности в соблюдении норм здорового образа жизни и причины по которым студенты не ведут здоровый образ жизни. Тем не менее несмотря на большое количество научных работ эта проблема на сегодняшний день по прежнему остаётся по прежнему актуальной и требует своего решения. К сожалению, у большей части студентов, обучающихся в разных высших учебных заведениях, нет необходимых знаний о здоровье, здоровом образе жизни, не сформирован интерес к занятиям физической культурой. Так же, не сформировано мировоззрение, о тес-

ной взаимосвязи показателей профилактической культуры с другими ценностями, которые определяют влияние образа, стиля жизни на состояние здоровья.

Многие исследования подтверждают, что молодые люди относятся к своему здоровью скорее формально. У них отсутствуют действия, направленные на реализацию здорового образа жизни, которое проявляется, прежде всего, в реальном поведении. Это может быть связано с тем, что, молодёжь не имеет достаточно разностороннего взгляда на эту проблему, фокусируя понимание здорового образа жизни только на таких его аспектах, как правильное питание и отказ от вредных привычек. Часто складывается такая ситуация, когда принципы здорового образа жизни оказываются для них навязанными извне и молодые люди не делают их основой своего поведения [1].

В данном исследовании мы попытались изучить отношение студентов к здоровому образу жизни. И попробовали выявить факторы, которые оказывают влияние на образ жизни студентов БГУ. Поскольку ведение нездорового образа жизни наносит непоправимый урон здоровью, который если не проявляется сразу, то обязательно откликнется в дальнейшем.

**Целью данной работы** заключалась в изучении мнения студентов 1-4 курсов различных факультетов БГУ по вопросам, касающимся здорового образа жизни и влияния отдельных компонентов этого образа на здоровье студентов.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. Изучить и проанализировать научную и методическую литературу по данной проблеме.
2. Разработать анкету по этой тематике.
3. Провести социологический опрос среди студентов 1-4 курсов БГУ.
4. Провести теоретический анализ и выявить, что понимают студенты под здоровым образом жизни; определить отношение студенческой молодёжи к здоровому образу жизни; узнать хотят ли студенты вести здоровый образ жизни; как молодёжь пытается вести здоровый образ жизни.

**Методы и организация исследования.** С целью изучения отношения к здоровому образу жизни студенческой молодежи был проведено в 2023 году анкетирование студентов 1-4 курсов Белорусского государственного университета, обучающихся по разным направлениям подготовки. В социологическом опросе приняли участие 4630 студентов, в том числе институт бизнеса БГУ, МГЭИ им. Сахарова, Совместный институт БГУ и ДПУ. Все участники опроса дали добро-

вольное информированное согласие на участие в исследовании. Анкета включала в себя 9 вопросов, позволяющих в определённой степени выявить отношение студенческой молодёжи к различным составляющим здорового образа жизни.

Для достижения поставленной были использованы следующие **методы научного исследования:**

- Изучение различных источников информации.
- Анкетирование.
- Анализ полученных данных.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения, что категория «здоровье» является значимой ценностью для человека. Поэтому первый вопрос, заданный студентам, был направлен на то, чтобы узнать, как они понимают «Здоровье».

В результате анализа полученных ответов на этот вопрос установлено, что большинство студентов, а именно 92,5 % определяют здоровье как физический и психологический комфорт. Больше половины опрошенных студентов (55,9 %) считают, что здоровье необходимо беречь. Достаточно большое количество респондентов (51,3 %) здоровье характеризуют как хорошее самочувствие и настроение. Здоровье человека, как считает 46,3 % – это отсутствие необходимости обращаться к врачу. У 32,5 % опрашиваемых студентов здоровье – это способность переносить нагрузки. Очень незначительная часть респондентов (0,4 %) дала другие определения здоровью. Из проведённого анализа полученных ответов можно сделать вывод, что наиболее важная ценность для человека как здоровье характеризуется поверхностно.

На второй вопрос анкеты: «Какие факторы, оказывающие влияние на состояние здоровья?» были получены следующие ответы: образ жизни – 93,3 %; особенности питания – 81 %; двигательная активность – 76,7 %; режим дня – 73,6 %; генетические факторы – 70,8 %; экологическая обстановка – 65,8 %; вредные привычки – 62,1 %; медицинское обеспечение – 55,9 %; недостаточная забота о здоровье – 50,6 %. Подвергая анализу полученные ответы, можно отметить, что студенты (93,3 %) однозначно считают, образ жизни самым значимым фактором, оказывающим влияние на их здоровье. Из других вариантов ответов, предложенных в анкете, для респондентов большое значение для сохранения здоровья имеют и другие факторы, которые и определяют образ жизни человека. По их мнению, большую роль играют вполне заслуженно двигательная активность, режим дня. В то же время, по нашему мнению, несколько преувеличено значение питания (81 %) и генетического фактора (70,8 %).

Как свидетельствует анализ специальной литературы, как правило, большинство авторов понимают под здоровым образом жизни комплекс различных мероприятий по сохранению и поддержанию здоровья определённого индивидуума. Тем не менее, отвечая на третий вопрос анкеты, опрашиваемые студенты в большинстве случаев понимают под здоровым образом жизни отдельные его компоненты: употреблять полезные продукты; соблюдать биоритмы; заниматься ежедневно умеренными физическими нагрузками; поддерживать внутреннюю психологическую гармонию. В ответах на третий вопрос анкеты «Дать определение здорового образа жизни?» студенты высказались, как они понимают это термин.

Так, самый большой процент студентов (81,6 %) занятия спортом соотносят с здоровым образом жизни. Большая часть респондентов (81,2%) понимают под ним сбалансированное и правильное питание. Очень высокий процент опрашиваемых (80,1%) приравнивают его к соблюдению режима дня. У 76,6 % студентов здоровый образ жизни – это наблюдение за состоянием собственного здоровья. Для 73,9 % в большей степени здоровый образ жизни это соблюдение правил личной гигиены, а для 72,6 % отказ от вредных привычек. Для 64,3 % – воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков. Закаливание и укрепление иммунитета 59,4 % считают синонимом здорового образа жизни. Как здоровый образ жизни у 43,8 % студентов воспринимается окружающая среда. Другие варианты ответов представило всего лишь 0,1 % студентов.

Результаты анализа ответов на четвёртый вопрос анкеты «Ведёте ли Вы здоровый образ жизни?» позволили судить об сформированности у студентов потребности реализации здорового образа жизни на практике. Так, 56,5 % респондентов указали, что ведут здоровый образ жизни. Следует отметить, что достаточно большое количество студентов (60 %) указывают на отсутствие вредных привычек. Важным фактором указывающим на желание приобщиться к здоровому образу жизни. Тому подтверждение ответы студентов на ряд вопросов, указанных в анкете. Так, например, 47,4 % из них прислушиваются к рекомендациям врачей и преподавателей физического воспитания по вопросам организации здорового образа жизни, 34,1 % считают, что здоровье очень важно для того, чтобы добиться успеха в жизни, а 41,3 % считают необходимостью беречь собственное здоровье. В то же время, только 24,2% опрошенных приобщаются к здоровому образу с помощью физической культуры, занимаясь в спортивных секциях, участвуют в соревнованиях и конкурсах. Весьма важным является ответы полученные на пятый вопрос анкеты «Назовите источники из

которых Вы получаете информацию в области сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни».

Как показывает анализ полученных ответов, больше всего (87,3 %) студентов черпают её из интернета, 63,5 % от врачей и специалистов в области физической культуры и спорта. Другие источники информации оказались не столь значимыми для студентов, 30,8 % респондентов указали, что информацию получают от друзей, 24,4 % от средства массовой информации, 19,3 % от научно-популярной литературы и 7,6 % из газет и журналов. Очень небольшой процент (0,3 %) студентов получают информацию из других источников.

Не могут не радовать ответы студентов на шестой вопрос о наличии у них вредных привычек. Так, основная масса студентов (78,6 %) ответили, что не имеют вредных привычек. В тоже время 16,4 % из них употребляют слабые алкогольные напитки, 11,6 % курят, 5,4 % употребляют крепкие алкогольные напитки, 0,4 % имеют опыт употребления наркотических веществ. Анализ ответов респондентов на седьмой вопрос анкеты показывает, что 56,7 % студентов считает, что основной причиной приобщения их к не здоровому образу жизни является безответственное отношение к своему здоровью. Достаточно высокий процент студентов (48,8 %) указывали, что влияние друзей и близких людей. Отсутствие у 47,5 % студентов силы воли не позволяет им вести здоровый образ жизни. Как отмечает 41,3 % респондентов, низкая культура не позволяет им приобщиться к здоровому образу жизни, 30,2 % студентов видят причину в плохой самоорганизации своего досуга. На причины связанные, по их мнению, с плохим воспитанием, указывает 22,5 % студентов. Кроме того, нашлись студенты (5,8 %), имеющие своё собственное отношение к данному вопросу. Не смогли указать причин 5,4 % опрошиваемых.

Как свидетельствуют результаты ответов на восьмой вопрос большинство респондентов (53,7 %) считают, что наиболее важным мероприятием, организованным в рамках учебного процесса по физическому воспитанию, которое может оказать положительное влияние на их образ жизни является выступление людей, которые смогли избавиться от вредных привычек. Для 35,1 % студентов средства массовой информации, печатные издания могут способствовать профилактике вредных привычек. Проведение акций, посвящённых преодолению вредных привычек, считают важными 24,6 % опрошенных студентов. Проведение лекций, бесед о негативном влиянии вредных привычек могут быть действенным средством их профилактики соответственно у 23,7 % и 22,2 % студентов. И на конец, 14,9 % респондентов ответили, что проведение круглых столов может способствовать преодолению вредных привычек.

Последний девятый вопрос анкеты, позволил узнать какой процент студентов используют средства физической культуры для организации своего здорового образа жизни. Варианты ответов на этом вопрос распределились следующим образом. Каждый день занимаются физическими упражнениями 8 % студентов, 4-5 раз в неделю 11,2 %. Самый большой процент респондентов (35,1 %) ответили, что самостоятельно занимаются физической культурой 3 раза в неделю. От случая к случаю физические упражнения 20 %, а 1,7 % ответили, что вообще не занимаются физической культурой. Посещают только учебные занятия по физической культуре 24 % студентов. Анализ полученных ответов показал, что большинство, а именно, 54,3 % студентов отводят значительное место двигательной активности в своей повседневной деятельности, занимаясь различными видами физических упражнений три и более раз в неделю. Такая кратность занятий является гигиенически обоснованной и позволяет покрыть необходимый минимальный уровень двигательной активности в повседневной жизни.

**Заключение.** Результаты социологического исследования позволили изучить отношение студентов к ЗОЖ, получить информацию по различным аспектам здорового образа жизни: высокой требовательности к себе, к своему здоровью, стремлению к здоровому образу жизни. Все это дало нам возможность предположить, что получение положительных ответов по ряду поставленных в анкете вопросов способствовала хорошая организация работы по формированию здорового образа жизни студентов в БГУ. Это подтверждает тот факт, что значительная часть респондентов исходила из понимания того, что здоровье человека во многом определяется его образом жизни и, главным образом, жизненными установками. Поэтому мы считаем, что на формирование последних могло оказать влияние изучение гуманитарных дисциплин, занятия физической культурой, продуманная система воспитательной работы в вузе.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Беспалова Т.А., Царева Н.М., Павленкович С.С., Спиридонова Е.А. Проблемы здоровья молодого поколения. Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. 2010. Т.12. – №2. – С. 148-149.
2. Куприянова Э. В. Здоровый образ жизни как метод сохранения и укрепления здоровья студентов / Э. В. Куприянова // Автореферат на соискание степени кандидата социологических наук. – Пенза, 2007 – 27 с.
3. Абаскалова Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе школа-вуз. – Барнаул, 2000.– 40 с.