

ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА

THEORY AND HISTORY OF PHYSICAL CULTURE,
SPORTS, TOURISM

УДК 378.37.037.1
ББК 474

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

М. Н. Антоненко, Р. О. Соловьева

*Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва,
Красноярск, Россия*

Исследованы вопросы формирования здорового образа жизни у студенческой молодёжи. Данная проблема становится всё более актуальной как для государства, так и для учебных заведений. Важным моментом является формирование культуры ответственного отношения студентов к своему здоровью и увеличение доли молодых людей, ведущих здоровый образ жизни.

Ключевые слова: студенческая молодёжь, здоровье, здоровый образ жизни, состояние здоровья, формирование здорового образа жизни в учебном заведении.

Существуют разные точки зрения здорового образа жизни. С одной стороны, здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Это комплексное понятие, включающее в себя множество составляющих. Сюда входят все сферы человеческого существования — начиная с питания и заканчивая эмоциональным настроением. Это способ жизнедеятельности, направленный на полное изменение прежних привычек, касающихся еды, режима физической активности и отдыха [4].

С другой стороны, здоровый образ жизни рассматривается как концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек [2].

Здоровый образ жизни изучается в социологической науке, при помощи таких дисциплин, как социология здоровья и медицины, социология повседневности, социология спорта, социология тела и т. д. Основные категории здорового образа жизни рассматриваются в трудах многих известных отечественных социологов, например,

П. А. Сорокина, И. В. Бестужева-Лады, В. А. Ядова, Ю. П. Лисицина, Ю. И. Савенко, В. И. Толстых, Р. В. Рыбкиной, О. И. Генисаретского и др. [6–12].

Особую значимость на современном этапе имеет проблема здоровья и ведение здорового образа жизни студенческой молодёжи. Значимость формирования здорового образа жизни студентов объясняется тем, что от физического и психического здоровья студентов зависит социальное благополучие и работоспособность будущих специалистов, которые призваны внести свой вклад в развитие своей страны.

Обучение в учебном заведении является сложным и длительным процессом, который характеризуется определёнными особенностями и предъявляет требования к устойчивому и гибкому психологическому состоянию, физиологическим функциям, особенно это важно в первый год поступления в учебное заведение. В процессе обучения меняется восприятие и изменяются жизненные стереотипы молодёжи. Поэтому от комфортности среды в учебном заведении и в его пределах зависит физическое и нравственное здоровье молодых людей [1].

Владение основами здорового образа жизни является главной ценностью молодого поколения и требует не только изучения, но и усвоения определённого объёма знаний и навыков, полученных в ходе социализации в учебном заведении. Определённые знания в сфере здорового образа жизни предполагают определённый жизненный настрой, мотивацию и готовность к его физическому и психическому здоровью. Проблемы, связанные со здоровьем и физическим развитием студентов, которые в дальнейшем пагубно влияют на их состояние здоровья, крайне мало изучены.

В наше время учёба в университете зачастую не благотворно влияет на здоровье студенческой молодёжи. Во-первых, это ряд усугубляющих факторов, напиме, учебных, связанных с изменением образа жизни в первый год обучения. Также к университетским факторам риска принято относить огромные учебные нагрузки в учебном процессе, отсутствие в университете упорядоченной работы по мотивации, пропаганде и формированию ценностной ориентации на здоровый образ жизни.

Влияние всех этих факторов отрицательно сказывается на здоровье и физическом состоянии студентов. Более того, происходит снижение адаптационных возможностей организма, что зачастую приводит к развитию хронических заболеваний. Из большого числа факторов риска, приводящих к хроническим заболеваниям, особенно у студентов, выделяют такие, как вредные привычки (курение и употребление спиртных напитков), а также недостаточная и низкая информированность студентов о здоровом образе жизни. Среди критериев адаптации студентов к условиям обучения, не причиняющей при этом вреда их здоровью, выделяют показатели здоровья, физического развития, умственной работоспособности, успева-

емости в зависимости от различных двигательных режимов [5].

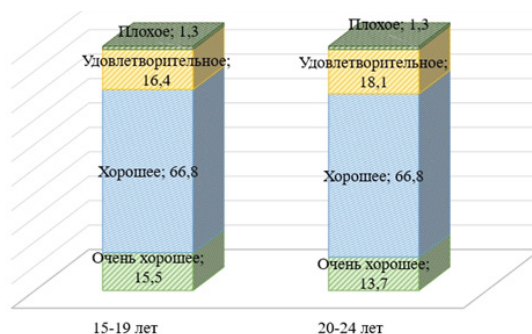
Формированию здорового образа жизни населения, в том числе молодёжи, уделяет большое внимание Министерство здравоохранения РФ. Им реализуется комплекс законодательных инициатив и коммуникационных проектов, направленных на формирование ответственного отношения граждан к своему здоровью.

Министерством здравоохранения РФ разработан проект «Стратегии по формированию здорового образа жизни населения, профилактике и контролю неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».

В целях популяризации здорового образа жизни среди населения за 2017 г. Минздравом России в средствах массовой информации инициировано более 342 тыс. публикаций на данную тему. Также министерством разработан и внесён на обсуждение Правительства РФ проект «Концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010–2025 годы и дальнейшую перспективу».

Согласно отчёту Всемирной организации здравоохранения, посвящённому мониторингу потребления табака и опубликованному 19 июля 2017 г., снизилась распространённость потребления табака (курения сигарет) среди взрослого населения, включая молодёжь от 18 до 29 лет в России с 39,4 % в 2009 г. до 29 % (с 60,7 до 45 % — среди мужчин и с 21,7 до 15 % — среди женщин) в 2017 г.

Ежегодно в России проводится оценка состояния своего здоровья лицами разного возраста. Социальная группа студенческой молодёжи преимущественно включает население в возрасте 15–19 лет и 20–24 лет. В соответствии со статистическими данными Федеральной службы государственности статистики РФ, проведён анализ состояния здоровья студенческой молодёжи России [3]:



Анализ состояния здоровья студенческой молодёжи России
(составлено на основе информации Федеральной службы государственной статистики РФ за 2017 г.)

Данные рисунка получены в результате оценки состояния своего здоровья молодыми людьми в категориях 15–19 и 20–24 лет, исходя из чего молодые люди в возрасте 15–19 лет оценили своё здоровье как «очень хорошее» 15,5 % от общего числа опрошенных этой категории. В то время как молодые люди в возрасте 20–24 лет оценили своё здоровье как «очень хорошее» уже только 13,7 %. Большинство молодых людей подтвердили состояние своего здоровья как «хорошее» — 66,8 %. При этом доля считающих своё здоровье «удовлетворительным» составила 16,4 % в категории 15–19 лет и 18,1 % в категории 20–24 лет. Молодые люди, оценившие своё здоровье как «плохое», составили 1,3 % в той и другой возрастной категории [3].

Данный анализ говорит о том, что состояние здоровья молодых людей находится преимущественно на «хорошем» уровне, однако требует профилактических мер по его улучшению, включая формирование культуры здорового образа жизни.

В связи с этим рекомендациями по формированию здорового образа жизни в студенческой среде могут выступать:

- полноценная организация графика учебного процесса;
- чёткое и стабильное расписание занятий;
- организация различных мероприятий для пропаганды физической культуры и здорового образа жизни среди студентов в выходные и свободные от учебных занятий дни;
- организация здорового, сбалансированного и рационального питания;
- оптимизация двигательного процесса во время обучения студентов;
- установление занятий физической культурой во время всего процесса обучения в университете;
- оптимизация работы службы психологов и социальных работников, а также медицинской помощи студентам, включая отказ от пагубных привычек [6; 7; 9; 11; 12].

Всё это будет мотивировать студентов вести здоровый образ жизни и после окончания университета, что позволит снизить уровень распространённости вредных привычек и хронических заболеваний.

Таким образом, формирование здорового образа жизни молодёжи должно являться не только одной из приоритетных задач Министерства здравоохранения РФ, но и учебного заведения. Только совместными усилиями можно сформировать культуру ответственного отношения студентов к сво-

ему здоровью, увеличить долю молодых людей, ведущих здоровый образ жизни, организовать систематические занятия физической культурой и спортом, снизить распространённость потребления табака, алкогольной продукции, популяризировать культуру здорового питания.

Список литературы

1. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодёжи / В. С. Бабина // Молодой учёный. — 2015. — № 11. — С. 572–575.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский. — М. : КноРус, 2016. — 240 с.
3. Здравоохранение в России. 2017 : стат. сб. / Росстат. — М., 2017. — 170 с.
4. Кобяков, Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учеб. пособие / Ю. П. Кобяков. — Ростов н/Д. : Феникс, 2014. — 252 с.
5. Молодцова, К. В. Мотивация здорового образа жизни у современной / К. В. Молодцова // Концепт. — 2017. — Т. 39. — С. 3871–3875.
6. Дугнист, П. Я. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодёжи / П. Я. Дугнист, В. А. Мильхин, С. М. Головин, Е. В. Романова // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2017. — № 4 (7). — С. 3–25. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3463>
7. Звягина, Е. В. Влияние факторов режима дня на здоровье студентов, занимающихся спортом / Е. В. Звягина, К. С. Диогенова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2018. — № 4 (11). — С. 37–48. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4748>
8. Романова, Е. В. Современные интерпретации феномена здоровья: аналитический обзор / Е. В. Романова // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2017. — № 2 (5). — С. 3–48. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2199>
9. Звягина, Е. В. Особенности реализации программы здорового образа жизни студентов вуза физической культуры г. Челябинска / Е. В. Звягина, С. В. Сайфутдинов, М. С. Гришкевич // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2018. — № 3 (10). — С. 12–22. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4496>
10. Оганесян, С. В. Научно-прикладные аспекты сохранения и укрепления здоровья посредством физического воспитания молодёжи / С. В. Оганесян, А. Л. Григорян // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. — 2018. — № 4 (11). — С. 3–13. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4690>
11. Арпентьева, М. Р. Здоровьесбережение в вузе: проблемы и перспективы / М. Р. Арпентьева // Здоровье человека, теория и методика физической культу-

ры и спорта. — 2018. — № 4 (11). — С. 14–36. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4689>

12. Савко, Э. И. Здоровый образ жизни студенческой молодёжи / Э. И. Савко // *Здоровье человека, те-*

ория и методика физической культуры и спорта. — 2018. — № 3 (10). — С. 23–42. — URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4497>

Поступила в редакцию 9 декабря 2018 г.

Для цитирования: Антоненко, М. Н. Формирование здорового образа жизни у студентов / М. Н. Антоненко, Р. О. Соловьева // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.* — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 30–34.

Сведения об авторах

Антоненко Марина Николаевна — старший преподаватель, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва. Красноярск, Россия. roks.solov@gmail.com

Соловьева Роксана Олеговна — студентка второго курса, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнёва. Красноярск, Россия. roks.solov@gmail.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 1, pp. 30–34.

The Formation of Healthy Lifestyle for Students

Antonenko M.N., Soloveva R.O.

Siberian State University of Science and Technology named after academician M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk, Russia

roks.solov@gmail.com

The article is devoted to the formation of a healthy lifestyle among students. This problem is becoming increasingly important both for the state and for educational institutions. An important point is the formation of a culture of responsible attitude of students to their health and increase the proportion of young people leading a healthy lifestyle.

Keywords: *students, health, healthy lifestyle, state of health, formation healthy lifestyle in the school.*

References

1. Babina V.S. Problema zdorov'ya studencheskoy molodyozhi [The Problem of the health of students]. *Molodoy uchyonyiy* [Young scientist], 2015, no. 11, pp. 572–575. (In Russ.).

2. Vilenskiy M.Ya. *Fizicheskaya kul'tura i zdorovyy obraz zhizni studenta* [Physical culture and healthy lifestyle of the student]. Moscow, 2016. 240 p. (In Russ.).

3. *Zdravookhraneniye v Rossii. 2017* [Health in Russia. 2017]. Moscow, 2017. 170 p. (In Russ.).

4. Kobyakov Yu.P. *Fizicheskaya kul'tura. Osnovy zdorovogo obraza zhizni* [Physical culture. The basics of a healthy lifestyle]. Rostov on Don, 2014. 252 p. (In Russ.).

5. Molodtsova K.V. Motivatsiya zdorovogo obraza zhizni u sovremennoy [Motivation of a healthy lifestyle in modern]. *Kontsept* [Concept], 2017, vol. 39, pp. 3871–3875. (In Russ.).

6. Dugnist P.Ya., Milhin V.A., Golovin S.M., Romanova E.V. Zdorovyy obraz zhizni v sisteme tsennostnykh orientatsiy molodyozhi [Healthy lifestyle in the system

of value orientations of youth]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [The Health of a person, the theory and methodology of physical culture and sports], 2017, no. 4 (7), pp. 3–25. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/3463> (In Russ.).

7. Zvyagina E.V., Diogenova K.S. Vliyaniye faktorov rezhima dnya na zdorov'ye studentov, zanimayushchikhsya sportom [Influence of factors of the day regime on the health of students involved in sports]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sports], 2018, no. 4 (11), pp. 37–48. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4748> (In Russ.).

8. Romanova E.V. Sovremennyye interpretatsii fenomena zdorov'ya: analiticheskiy obzor [Modern interpretation of the phenomenon of health: an analytical review]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sports], 2017, no. 2 (5), pp. 3–48. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/2199> (In Russ.).

9. Zvyagina E.V., Sayfutdinov S.V., Grishkevich M.S. Osobennosti realizatsii programmy zdorovogo obraza zhizni studentov vuza fizicheskoy kul'tury Chelyabinska [Features of implementation of the program of a healthy lifestyle of students of University of physical culture of Chelyabinsk]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sports], 2018, no. 3 (10), pp. 12–22. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4496> (In Russ.).

10. Oganessian S.V., Grigoryan A.L. Nauchno-prikladnyye aspekty sokhraneniya i ukrepleniya zdorov'ya posredstvom fizicheskogo vospitaniya molodyozhi [Scientific and applied aspects of health preservation and strengthening by means of physical education of youth]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of

physical culture and sports], 2018, no. 4 (11), pp. 3–13. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4690> (In Russ.).

11. Arpent'yeva M.R. Zdorov'yesberezheni'ye v vuze: problemy i perspektivy [Health care in the University: problems and prospects]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methodology of physical culture and sports], 2018, no. 4 (11), pp. 14–36. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4689> (In Russ.).

12. Savko E.I. Zdorovyy obraz zhizni studencheskoy molodyozhi [Healthy lifestyle of students]. *Zdorov'ye cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta* [Human Health, theory and methods of physical culture and sports], 2018, no. 3 (10), pp. 23–42. Available at: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4497> (In Russ.).