

**ОЦЕНКА ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ВОПРОСАМ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК СОСТАВЛЯЮЩЕЙ
ЦЕЛЕЙ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ**

А.А. Деревинская

к.б.н., доцент

Е.В. Жудрик

к.б.н., доцент

УО «Белорусский государственный
педагогический университет имени Максима Танка»
Минск (Республика Беларусь)

**ASSESSMENT OF STUDENTS' ATTITUDES TOWARDS
HEALTHY LIFESTYLE AS A COMPONENT
OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**

A.A. Dzeravinskaya

Dr. PhD Associate professor

E.V. Zhudryk

PhD, Dr. PhD Associate professor

Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank
Minsk (Republic of Belarus)

Аннотация. В статье представлены результаты исследования отношения студенческой молодежи к здоровому образу жизни как проявлению личной заботы о собственном здоровье. Анализ ответов респондентов показал, что для большинства студентов значимыми оказались: соблюдение основных принципов здорового образа жизни, высокий уровень физической активности, сбалансированное и рациональное питание, отказ от вредных привычек.

Abstract. The article presents the results of the study of student youth attitude to healthy lifestyle as a manifestation of personal care for their own health. The analysis of the respondents' answers showed that the following were significant for the majority of students: compliance with the basic principles of a healthy lifestyle, high level of physical activity, balanced and rational nutrition, avoidance of bad habits.

Ключевые слова: студенты; здоровый образ жизни; сохранение собственного здоровья; факторы, отрицательно влияющие на здоровье.

Keywords: students; healthy lifestyle; preservation of one's own health; factors that adversely affect health.

Всемирная организация здравоохранения следующим образом определяет понятие *здоровый образ жизни* – это поведение и мышление человека, обеспечивающие ему охрану и укрепление здоровья; индивидуальная система привычек, которая обеспечивает человеку необходимый уровень жизнедеятельности для решения задач, связанных с выполнением обязанностей и для решения личных проблем и запросов; система жизни, обеспечивающая достаточный и оптимальный обмен человека со средой и тем самым позволяющая сохранить здоровье на безопасном уровне [1]. А также называет наиболее распространенные факторы, отрицательно влияющие на здоровье современного человека при неправильной организации жизни: психоэмоциональные перегрузки, недостаточную физическую активность, нерациональное питание и связанную с этим избыточную массу тела, вредные привычки – курение, злоупотребление алкоголем, наркоманию.

В современном мире вопросы о правильном питании, физической активности, отказе от вредных привычек стали все чаще подниматься в обществе, возникла необходимость уделять внимание знаниям в области устойчивого развития, где одной из важных составляющих является цель – обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте. Молодежь всегда являлась основным трудовым ресурсом в любом государстве, поэтому актуальным является проведение исследований взглядов студентов на отношение к здоровому образу жизни. В соответствии с утвержденной в Республике Беларусь Государственной программой «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2025 годы [2], при подготовке которой учитывались как положения Национальной стратегии устойчивого развития Республики Беларусь до 2035 года, так и параметры демографического прогноза численности и структуры населения Беларуси, один из акцентов должен быть сделан на разработку мер формирования культуры здорового образа жизни и сбережения здоровья.

Цель исследования заключалась в оценке отношения студентов высших учебных заведений к здоровому образу жизни как необходимом условии сохранения собственного здоровья. При реализации поставленной цели решались следующие задачи по определению: уровня информированности респондентов о здоровом образе жизни; основных факторов, влияющих на формирование образа жизни; мер направленных на оздоровление образа жизни.

Для проведения исследования использовалась анкета «Здоровое студенчество» [3], включающая 30 вопросов, позволивших выявить факторы, оказывающие отрицательное влияние на здоровье молодежи; отношение к занятиям физической культурой и спортом, культуре питания; наличие вредных привычек; основные источники информации о здоровом образе жизни; наиболее важные ценности в жизни студентов. Опрос проводился среди студентов 1 курса исторического факультета БГПУ имени М. Танка и студентов 2 курса факультета журналистики БГУ. В исследовании приняли участие 34 девушки и 12 юношей в возрасте от 18 до 22 лет (средний возраст респондентов составил 18,7 лет).

Анализ результатов исследования показал, что в целом, большинство опрошенных студентов знакомы с основными составляющими здорового образа жизни, и в повседневной жизни стараются их соблюдать. Варианты ответов студентов на ключевые вопросы анкеты представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Результаты исследования мнения студентов по вопросам ведения здорового образа жизни

Показатели для оценки	Студенты исторического факультета БГПУ	Студенты факультета журналистики БГУ
Факторы, которые по мнению студентов оказывают отрицательное влияние на их здоровье		
нарушение режима дня	60,0 %	78,8 %
неполноценное и нерациональное питание	26,7 %	57,1 %
недостаточная физическая активность	13,3 %	42,9 %
психологическое неблагополучие	26,7 %	35,7 %
неполноценный отдых	66,7 %	57,1 %
неполноценный сон	53,3 %	50,0 %
курение	26,7 %	-
употребление алкоголя	20,0 %	21,4 %
слишком длительное время работы на компьютере	-	42,9 %
Здоровый образ жизни для студентов		

рациональное питание	73,3 %	78,6 %
занятие физической культурой и спортом	73,3 %	85,7 %
отказ от вредных привычек	60,0 %	85,7 %
личная гигиена	60,0 %	78,6 %
оптимальный двигательный режим	60,0 %	64,3 %
положительные эмоции	66,7 %	71,4 %
закаливание	40,0 %	14,3 %
владение навыками безопасного поведения	33,3 %	21,4 %
Меры, которые студенты готовы предпринимать, для оздоровления своего образа жизни		
сделать питание более полноценным и рациональным	46,7 %	64,3 %
увеличить двигательную активность	60,0 %	85,7 %
увеличить время сна	80,0 %	64,3 %
освоить психологические методики выхода из стресса	33,3 %	50,0 %
избавиться от курения	20,0 %	-
прекратить или уменьшить влияние алкоголя	13,3 %	14,3 %
ничего не собираюсь делать	3,7 %	-

На первое место молодые люди ставят правильное питание и физическую активность, важными для большинства опрошенных также являются отказ от вредных привычек, личная гигиена и положительные эмоции. При этом, отвечая на вопрос о мерах, которые студенты готовы предпринимать для оздоровления своего образа жизни, не все из них готовы избавиться от курения и прекратить употребление алкоголя, незначительная часть студентов считает это нормой, оправдывая тем, что данная продукция успокаивает нервную систему и нормализует психическое состояние. Однако многие девушки, отказываются от употребления алкоголя и курения, понимая, что это оказывает негативное

влияние на репродуктивное здоровье женского организма. Следует отметить, что 62,1 % опрошенных студентов никогда не пробовали курить; 20,7 % – курят от случая к случаю; 6,9 % – курили, но бросили; 10,3 % – курят постоянно.

На вопрос «Как Вы считаете, Вы ведете здоровый образ жизни» был получен следующий ответ респондентов: «не совсем так, но я стараюсь» – 79,3 %; «уввы, нет» – 13,8 %; «безусловно, да» – 6,9 %; «здоровый образ жизни – просто выдумка» – 0 %. Объективно оценивая «Что необходимо для ведения здорового образа жизни», студенты отметили: «наличие соответствующих знаний» – 82,8 %; «наличие денежных средств – 55,2 %»; «помещение и оборудование – 10,3 %».

Сегодня Интернет является одним из основных источников информации, что подтверждается и результатами анкетирования: 86,2 % студентов университетов используют сеть интернет для получения знаний о сохранении здоровья. В отношении репродуктивного здоровья студенты согласны, что информированы о репродуктивном здоровье (96,6 %), хотя считают, что «можно было бы и лучше» – 65,5 %. Исследования показали, что знания об инфекциях, передающихся половым путем (ИППП) и контрацепции у молодежи присутствуют. Студенты знают, что ИППП можно заразиться во время «незащищенного полового контакта» – 96,6 % и «переливания крови» – 55,6 %; несколько хуже опрошенные осведомлены, что заражение ИППП можно предотвратить «используя презерватив» – 89,7 %, «воздержание от сексуальных контактов» – 41,4 %, некоторые ошибочно считают, что эффективным будет использование внутриматочной спирали – 10,3 % или спринцевание после полового акта – 6,9 %. Неблагоприятным является и тот факт, что для многих студентов аборт является безвыходной жизненной ситуацией (48,3 %), при этом в качестве основной причины они указывают, что некоторые плохо информированы о сексуальных отношениях (31 %) и только 6,9 % считает, что молодые люди стали более безответственными, остальные респонденты считают, что у нас в стране такой проблемы не существует (62,1 %).

Молодые люди в 18-19 лет только начинают формировать систему своих ценностей, которая во многом зависит от их окружения. Анализируя ответ на вопрос «Какие ценности для Вас наиболее важны», следует отметить, что своему здоровью молодежь отводит большое место в жизни (79,3 %), высокий рейтинг имеют семейные ценности (72,4 %) и материальное благополучие (68,9 %), сегодняшнее поколение также ценит свободу и независимость (65,5 %),

качественное образование (41,4 %) и любимая работа (58,6 %) находятся чуть ниже в рейтинге, то есть молодые люди не всегда рассматривают профессиональную деятельность как способ достижения своих целей и материальной независимости. Настораживает, что межличностные отношения и общение друг с другом (41,4 %) по своей востребованности у молодежи уступают сети интернет, без которой они не могут обойтись.

Таким образом, результаты опроса позволяют определить основные направления работы по формированию правильного отношения к здоровому образу жизни, которые будут способствовать укреплению физического, репродуктивного и психологического здоровья студентов: проведение информационно–просветительской работы среди студентов о правилах здорового образа жизни, в том числе о вреде курения, алкоголя, неправильного питания, гиподинамии; доведение до молодых людей достоверной информации о репродуктивном здоровье населения в стране, в первую очередь – женщин, так как без знания их отношения к своему здоровью, рождению детей, семейным ценностям невозможно успешно проводить демографическую политику; информирование о возможности оказания медицинской и психологической помощи по преодолению вредных привычек; организация мониторинга по наблюдению за здоровьем молодых людей во время обучения в учреждениях высшего образования.

Библиографические ссылки

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru>. – Дата доступа: 30.09.2023.

2. О Государственной программе «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 19 янв. 2021 г., № 28 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/novosti/novosti-pravo-by/2021/january/58616>. – Дата доступа: 30.09.2023.

3. Анализ анкетирования студентов 1-6 курсов Дальневосточного государственного университета путей сообщения в рамках пилотного проекта «Здоровое студенчество» / Центр медицинской профилактики КГКУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр» МЗ ХК. – Хабаровск, 2019. – 19 с.