

УДК 613.9:37

UDC 613.9:37

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

STUDENTS' ATTITUDES TO A HEALTHY LIFESTYLE DURING THE PERIOD OF STUDYING AT A UNIVERSITY

В. Н. Кавцевич,

кандидат биологических наук, доцент
кафедры биологии и методики
преподавания биологии Белорусского
государственного педагогического
университета имени Максима Танка
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2000-9969>;

И. И. Жукова,

кандидат сельскохозяйственных наук,
заведующий кафедрой биологии и методики
преподавания биологии
Белорусского государственного
педагогического университета
имени Максима Танка, доцент
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5999-9962>;

А. А. Свирид,

кандидат биологических наук, доцент
кафедры биологии и методики
преподавания биологии Белорусского
государственного педагогического
университета имени Максима Танка
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7388-938X>

V. Kavtsevich,

PhD of Biology, Associate Professor
of the Department of Biology
and Methods of Teaching Biology
of the Belarusian State Pedagogical
University named after Maxim Tank
ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2000-9969>;

I. Zhukova,

PhD of Agricultural Science,
Head of the Department of Biology
and Methods of Teaching Biology
of the Belarusian State Pedagogical
University named after Maxim
Tank, Associate Professor
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5999-9962>;

A. Svirid,

PhD of Biology, Associate Professor
of the Department of Biology
and Methods of Teaching Biology
of the Belarusian State Pedagogical
University named after Maxim Tank
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7388-938X>

Поступила в редакцию 26.03.2024.

Received on 26.03.2024.

В статье по данным анкетирования студентов 1–4 курсов дается оценка отношения студентов педагогического вуза к здоровому образу жизни. Установлено, что студенты имеют вполне сформированное ценностное отношение к здоровью, а также поведение, которое характеризуется здоровыми и полезными привычками. Однако выявлена тенденция к сокращению двигательной активности на старших курсах, что, вероятно, связано с началом их педагогической деятельности в учреждениях общего среднего образования и недостатком свободного времени для занятий физкультурой и спортом.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, педагогический вуз.

The article, based on survey data from 1st–4th year students, assesses the attitude of pedagogical university students to a healthy lifestyle. It has been established that students have a fully formed value attitude towards health, as well as behavior that is characterized by healthy and useful habits. However, a tendency has been identified towards a reduction in physical activity in senior university years, which is probably due to the beginning of their teaching career in general secondary education institutions and the lack of free time for physical education and sports.

Keywords: healthy lifestyle, students, pedagogical university.

Введение. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) студента, как и любого другого человека, основывается на привычках и поведении, которые обеспечивают полноценную и гармоничную жизнь, сохраняя и улучшая при этом его здоровье. Ценностные ориентиры в отношении здоровья и соответствующего с ними поведения закладываются в детстве, развиваются в школьные годы и к моменту поступления в вузы юноши и девушки имеют достаточно сформированные привычки и стереотип поведения. Здоровый образ жизни – это комплекс

мероприятий, обеспечивающих гармоническое духовное и нравственное развитие, повышение работоспособности человека, продление его физического и творческого долголетия [1]. По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50–55 % зависит от образа жизни человека, на 20–23 % – от наследственности, на 20–25 % – от состояния окружающей среды (экологии) и на 8–12 % – от работы национальной системы здравоохранения [2]. Очевидно, что образ жизни определяется психологией человека (его воспитанием, привычками, убеждениями).

В современном мире существует реальная угроза, которая заключается в возрастании и изменении характера нагрузок на организм человека, увеличении рисков техногенного, экологического, психологического и иного характера, влияющих негативно на состояние здоровья [3]. Особенно это касается качества жизни студенческой молодежи. О важности затронутой проблемы свидетельствует живой интерес и многочисленные исследования [4; 5 и др.]

Для многих студентов учеба в вузе связана с переездом в другой город, самостоятельным образом жизни вдали от семьи и родителей, общением с новыми людьми. Несбалансированность умственных нагрузок с режимом сна и отдыха, рациональным питанием, занятиями физкультурой и спортом накладывает отпечаток на состояние здоровья, может привести к различного рода расстройствам и даже заболеваниям. Как влияет новая среда, условия проживания и обучения на образ жизни студента? Возможно ли на протяжении обучения в вузе сохранить привычки, связанные со здоровым образом жизни, или происходит их трансформация (исчезновение или появление)? На эти важные вопросы необходимо ответить для получения реальной картины жизни студента, а также для целенаправленного планирования мероприятий по сохранению и улучшению здоровья студентов средствами учебно-воспитательной работы в вузе.

Организация и проведение исследования. С целью выявления отношения студентов к здоровому образу жизни и соблюдения ими принципов и правил ЗОЖ было проведено анонимное анкетирование по 35 вопросам, которые включали различные аспекты жизни студентов [4]. Многие вопросы были сформулированы в форме утвердительного предложения, требующего от респондента обдумывания перед выбором подтвердить или опровергнуть (согласиться или нет).

В качестве вариантов ответов были представлены следующие: «да», «нет» и «другое», в котором можно было высказать свое мнение. Вопросы касались понимания значения здоровья как состояния человека в целом, отношения к занятиям спортом, соблюдения режима сна и отдыха, рационального питания, личной гигиены, вредных привычек и других факторов, непосредственно воздействующих на физическое, психическое и социальное состояние студента.

Анкетированием был охвачен 131 студент БГПУ, из них респонденты-девушки – 108 (82,4 %)

и респонденты-юноши – 23 (17,6 %). Чтобы установить динамику в отношении факторов ЗОЖ, сравнивали показатели результатов опроса среди студентов 1–2 курсов (возраст 17–18 лет) и 3–4 курсов (возраст 19 лет и старше).

Опрос проводили с помощью Google Forms – одного из доступных инструментов в линейке облачных сервисов Google. Дополнительную обработку данных осуществляли в программе Microsoft Office Excel, предназначенной для работы с электронными таблицами.

Анализ результатов исследования.

Для удобства анализа вопросы были объединены в тематические группы. Первая группа касалась выяснения отношения студентов непосредственно к здоровью как самому ценному достоянию человека и включала разнообразный спектр вопросов: «Пропагандой ЗОЖ в век интернета заниматься не нужно», «Здоровый образ жизни – это понятие для пенсионеров», «Здоровье улучшить или ухудшить невозможно, его нужно воспринимать как данность», «Нарушение осанки – это не очень красиво, но с работой внутренних органов не связано», «Плохое зрение передается исключительно по наследству», «Чтобы не болеть, нужно принимать лекарства, рекламируемые по ТВ».

Данные опроса продемонстрировали, что подавляющее большинство студентов педагогического вуза осознают значение здоровья для полноценной и гармоничной жизни. Однозначность ответов в группах совпадала практически по всем заданным вопросам (коэффициент корреляции $r = 97$); на вопрос о связи осанки с работой внутренних органов большую осведомленность продемонстрировали старшекурсники (93 % против 84 % на 1–2 курсах), что, вероятно, связано с изучением на 3 курсе специальных учебных дисциплин.

Вторая группа вопросов касалась отношения студентов к физической активности и занятиям спортом: «Я занимаюсь двигательной активностью (ходьба, бег, езда на велосипеде и т. п.) 2–3 часа в неделю», «Я посещаю тренажерный зал, бассейн», «Занятия физкультурой в БГПУ – лишний предмет», «Занятия профессиональным спортом полезно для здоровья».

Проанализировав результаты анкетирования, было установлено, что около 70 % опрошенных студентов положительно оценивают занятия физической культурой. Как известно, именно физическая культура является важнейшим фактором формирования

ЗОЖ, вносит наибольший вклад в обеспечение роста резервов здоровья человека. Однако выявлена тенденция к снижению занятиями в тренажерном зале и бассейне среди старшекурсников (только 20 % из них посещают специальные спортивные заведения). На старших курсах увеличилось количество студентов (до 34 %), которые считают занятия физкультурой в вузе «ненужным» предметом; на первых-вторых курсах аналогичного мнения придерживаются только 20 %. Слабая озабоченность состоянием здоровья и ведение относительно свободного образа жизни без устойчивых привычек, видимо, связаны у студентов с уверенностью в «надежности» своего организма.

Неоднозначное мнение у студентов сложилось относительно важности и полезности профессионального спорта: «за профессиональный спорт» высказалось 64 % респондентов среди перво- и второкурсников и только 40 % – среди студентов 3–4 курсов (рисунок 1).

Третья группа вопросов предполагала выяснить отношение студентов к соблюдению режима сна и отдыха и рациональному питанию: «Соблюдение режима необходимо только для детей дошкольного возраста», «Длительность сна определяется потребностью организма», «Важно хорошо выспаться 1–2 раза в неделю», «Питание человека зависит только от его материальных возможностей», «Регулярное использование витаминно-минеральных комплексов и БАД является необходимым дополнением к пище».

О важности соблюдения режима дня свидетельствует тот факт, что студенты выразили единодушную поддержку в отношении этой хорошей привычки (95–97 %). В целом респонденты осознают значение продолжительности сна, вред от недосыпания и то, что его невозможно компенсировать периодическими «отсыпаниями» (74 % среди 1–2 курсов и 68 % среди 3–4 курсов).

Мнения респондентов разделились относительно связи между материальным достатком и питанием человека: 71 % опрошенных отрицают, однако 28 % отождествляют качество питания с материальными возможностями. Как показал опрос, часть студентов (40 % среди 1–2 курсов и 35 % среди 3–4 курсов) не знает, что витамины и БАД, хотя и не являются лекарствами, принимаются только по назначению врача.

В четвертую группу попали вопросы, которые касались, главным образом, отношения студентов к правилам личной гигиены: «Чем чаще моешь руки, тем слабее иммунитет», «Мыть тело нужно по мере его загрязнения», «Рас-

ческа – это предмет личной гигиены», «Гигиенические свойства одежды не так важны, одежда должна быть просто чистой», «При выборе обуви я руководствуюсь только модой», «Конфликтные ситуации разнообразят жизнь, частые подобные "встряски" нужны организму».

Анкетирование показало положительное отношение студентов (более 80 %) к соблюдению правил личной гигиены, а также созданию и поддержанию неконфликтной и «не-стрессовой» обстановки в целях соблюдения здорового образа жизни. Не выявлено каких-либо значимых различий во мнениях между студентами младших и старших курсов в отношении соблюдения гигиены собственного тела, предметов личной гигиены, критериев выбора обуви (рисунок 2).

Важно было также выяснить отношение студентов к вредным привычкам. Для этого им предлагалось ответить на следующие вопросы: «Я курю сигареты / электросигареты», «Я считаю, что курение приводит к развитию рака», «Женщины быстрее, чем мужчины, привыкают к алкоголю», «Алкоголизм – это заболевание», «Я употребляю алкоголь», «Если соблюдать меру, то наркотики можно употреблять до старости», «Современные ПЭВМ, планшеты, мобильные телефоны и т. д. в течение суток можно использовать без ограничения времени» и «Свободное сексуальное поведение влияет на здоровье только положительно».

По мнению большинства студентов, главное в ЗОЖ – отсутствие вредных привычек, что было продемонстрировано негативным отношением к курению, употреблению алкоголя и наркотических средств. Однако тревожным сигналом является тот факт, что среди студентов старших курсов по сравнению со студентами первого курса процент курящих вырос на 20 %, наблюдается тенденция к увеличению потребления алкоголя. Так, уменьшилось число тех, кто вообще не употребляет алкоголь (с 68 % на 1–2 курсах до 43 % на 3–4 курсах), и увеличилось число тех (на 21 %), кто употребляет алкоголь 1–2 раза в месяц (рисунок 3). При этом студенты осознают опасность увлечения алкоголем.

Результаты анкетирования выявили недостаточную осведомленность студентов по вопросу особенностей алкогольной зависимости у женщин. Только 41 и 43 % из опрошенных среди студентов 1–2 и 3–4 курсов, соответственно, согласны с тем, что женский организм в силу биологических особенностей быстрее привыкает к алкоголю и труднее поддается лечению.

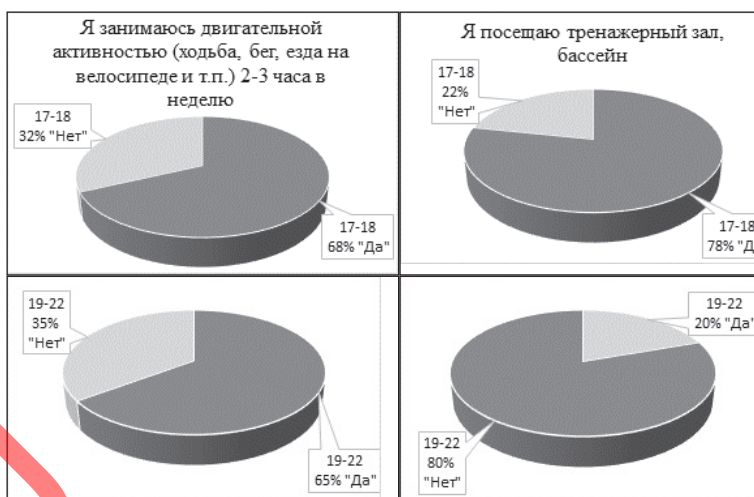


Рисунок 1 – Результаты ответов студентов первых-вторых (17–18 лет) и третьих-четвертых курсов (19–22 года) на вопросы: «Я занимаюсь двигательной активностью (ходьба, бег, езда на велосипеде и т. п.) 2–3 часа в неделю» и «Я посещаю тренажерный зал, бассейн»

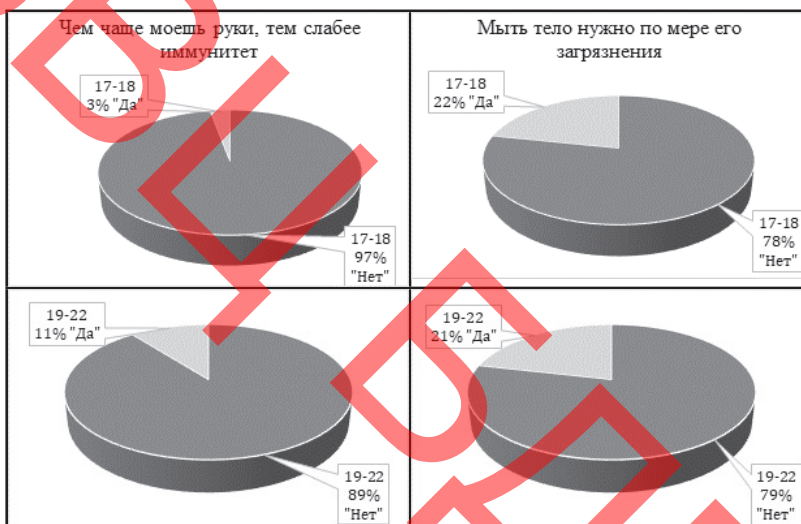


Рисунок 2 – Результаты ответов студентов первых-вторых (17–18 лет) и третьих-четвертых курсов (19–22 года) на вопросы: «Чем чаще моешь руки, тем слабее иммунитет» и «Мыть тело нужно по мере его загрязнения»

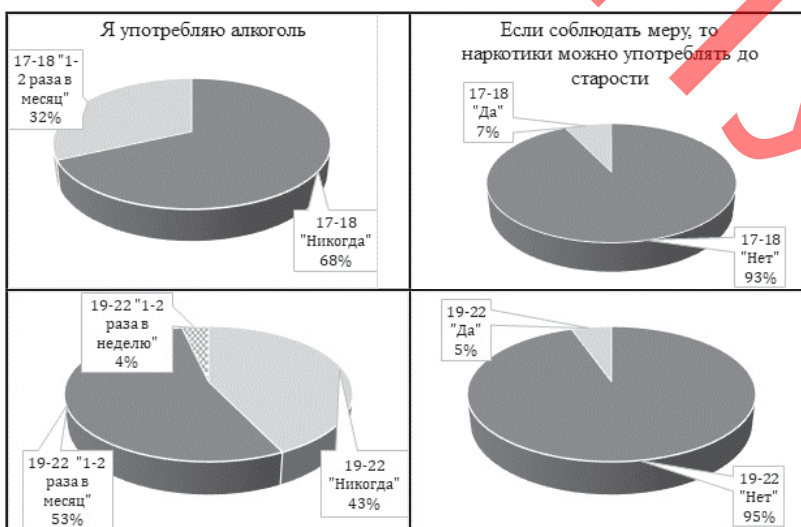


Рисунок 3 – Результаты ответов студентов первых-вторых (17–18 лет) и третьих-четвертых курсов (19–22 года) на вопросы: «Я употребляю алкоголь» и «Если соблюдать меру, то наркотики можно употреблять до старости»

Установлено, что студенты осознают угрозу, исходящую от наркотиков, для их здоровья. Около 90 % всех респондентов считают, что какой бы ни была маленькой доза, она может привести к наркотической зависимости с вытекающими из этого негативными последствиями.

Студенты также понимают, что свободное сексуальное поведение чревато отрицательными результатами и что в этом плане они несут большую личную ответственность (87 и 93 % соответственно среди 1–2 и 3–4 курсов).

Пагубной привычкой современной молодежи является неумеренное увлечение гаджетами, которые представляют определенную опасность здоровью. Опрос показал, что студенты осознают угрозу зависимости от

смартфонов (88 и 86 % соответственно среди 1–2 и 3–4 курсов).

Определенная информация о состоянии здоровья была получена на основании оценки своего здоровья самими же респондентами. Уровень здоровья студентами в среднем оценивался на 7–8 баллов (рисунки 4, 5).

У более 70 % студентов уровень здоровья находится в диапазоне от 7 до 10 баллов. Коэффициент корреляции между результатами анкетирования среди 1–2 курсов и 3–4 курсов очень высокий ($r = 0,98$). При этом у студентов старших курсов отмечается тенденция к снижению оценки уровня своего здоровья (в среднем на 5–6 %). Вероятно, это связано с возросшей нагрузкой, так как многие из них совмещают учебу в вузе с работой в школе.



Рисунок 4 – Самооценка уровня здоровья студентами первых и вторых курсов

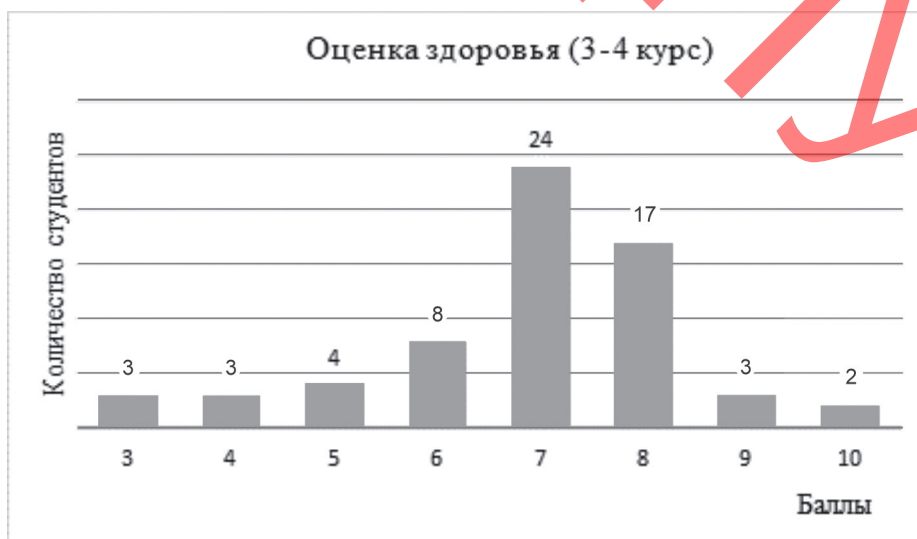


Рисунок 5 – Самооценка уровня здоровья студентами третьих и четвертых курсов

Заключение. Таким образом, исследования показали, что в условиях вуза происходит дальнейшее формирование личности студента в соответствии с его представлениями о полноценной духовной, нравственной и физической жизни. ЗОЖ рассматривается ими как ценностный фактор, за который они несут личную ответственность. Целеполагающие принципы ЗОЖ, которые были важны для студентов 1–2 курсов, не утратили своей актуальности и для старшекурсников.

Однако отмечена тенденция к снижению двигательной активности у студентов старших курсов, которая, вероятно, связана с включением в педагогическую деятель-

ность, требующей интеллектуальных усилий и связана с сидячим образом жизни. Кроме этого, настораживает тот факт, что хоть и незначительно, но вырос процент студентов, употребляющих алкоголь и курящих. Это указывает на необходимость проведения на всех этапах обучения дополнительных профилактических мероприятий по формированию у студентов «здоровьесозидающей» мотивации.

Полученные результаты необходимо учитывать при планировании учебно-воспитательного процесса, направленного на формирование у студентов здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Переверзева, Э. В. Здоровый образ жизни как проявление культуры здоровья человека / Э. В. Переверзева, С. Н. Филиппова, С. И. Бельх // Вестник РМАТ. – № 3. – 2016. – С.128–138.
2. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gigbor.by/rol-fizicheskoy-kultury-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni/>. – Дата доступа: 05.03.2024.
3. Овсянкин, В. А. Здоровый образ жизни – путь к оздоровлению нации / В. А. Овсянкин, Е. М. Андреева, Т. Е. Андреев // Здоровый образ жизни / Сборник статей. Вып. 10. – С. 83–87.
4. Климацкая, Л. Г. Формирование установок здорового образа жизни у студенческой молодежи : монография [Электронный ресурс] / Электрон. дан. / Л. Г. Климацкая, А. И. Шпаков // Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2016. – 142 с.
5. Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : материалы III Междунар. науч.-практ. интернет-конф., Минск, 8–9 октября 2020 г. / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека ; [редкол.: И. В. Пантюк (отв. редактор) и др.]. – Минск : БГУ, 2020. – 192 с.
6. Касаткина, Н. Э. Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студентов вуза / Н. Э. Касаткина, Н. Ю. Козлова, Т. А. Руднева // Современные тенденции развития профессионального образования. – № 4 (24). – 2016. – С. 129–134.

REFERENCES

1. Pereverzeva, E. V. Zdorovyj obraz zhizni kak proyavlenie kul'tury zdorov'ya cheloveka / E. V. Pereverzeva, S. N. Filippova, S. I. Belyh // Vestnik RMAT. – № 3. – 2016. – S.128–138.
2. Rol' fizicheskoy kul'tury v formirovanii zdorovogo obraza zhizni [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <https://gigbor.by/rol-fizicheskoy-kultury-v-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni/>. – Data dostupa: 05.03.2024.
3. Ovsyankin, V. A. Zdorovyj obraz zhizni – put' k ozdorovleniyu narii / V. A. Ovsyankin, E. M. Andreeva, T. E. Andreev // Zdorovyj obraz zhizni / Sbornik statej. Vyp. 10. – S. 83–87.
4. Klimackaya, L. G. Formirovanie ustanovok zdorovogo obraza zhizni u studencheskoj molodezhi : monografiya [Elektronnyj resurs] / Elektron. dan. / L. G. Klimackaya, A. I. SHpakov // Krasnoyar. gos. ped. un-t im. V. P. Astaf'eva. – Krasnoyar. 2016. – 142 s.
5. Sovremennye problemy formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studencheskoj molodezhi : materialy III Mezhdunar. nauch.-prakt. internet-konf., Minsk, 8–9 oktyabrya 2020 g. / BGU, Fak. sociokul'turnyh kommunikacij, Kaf. ekologii cheloveka ; [redkol.: I. V. Pantjuk (otv. redaktor) i dr.]. – Minsk : BGU, 2020. – 192 s.
6. Kasatkina, N. E. Faktory, vliyayushchie na formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov vuza / N. E. Kasatkina, N. Yu. Kozlova, T. A. Rudneva // Sovremennye tendencii razvitiya professional'nogo obrazovaniya. – № 4 (24). – 2016. – S. 129–134.