

СЕКЦИЯ 4
КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ
АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ

МОДЕРАТОР:
ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ЭКОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА, КАНД. БИОЛ. НАУК, ДОЦЕНТ
ТЕЛЮК Н.А.

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ**

**MODERN PROBLEMS OF FORMING A HEALTHY
LIFE-STYLE OF STUDENT YOUTH**

В. В. Козловский
V. V. Kozlovsky

Белорусский государственный университет
Минск, Беларусь
Belarusian state university
Minsk, Belarus
e-mail: vkozlovsk@gmail.com

На основании данных отечественной литературы мною определены и раскрыты некоторые проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи и намечены пути их преодоления. Подчёркивается, что одной из важных задач университетского образования должны стать поиск наиболее оптимальных подходов к организации самого образовательного процесса, внедрение разного рода берегающих и формирующих здоровье технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья среди студенческой молодёжи. Данная статья посвящена ЗОЖ и выявлению основных проблем среди молодёжи.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, здоровьесберегающая технология, проблема.

On the basis of a national literature survey some issues of a healthy lifestyle formation among students are identified and some ways to overcome them are outlined. It is emphasized that the search for the most optimal approaches to the organization of the educational process, the introduction of various kinds

of health-saving and health-forming technologies aimed at preserving and promoting health among students are to be one of important aims of university education. The article is devoted to healthy lifestyle issues and identifying the main problems among young people.

Key words: health, healthy lifestyle, health-saving technologies, issue.

Что может подвигнуть человека на ведение здорового образа жизни? Чаще всего у современных людей в качестве побуждающих факторов выступают болезнь, жизненный кризис. Сложившаяся в мире неблагоприятная ситуация с ростом заболеваемости и смертности свидетельствует о потребности формирования престижа здоровья в обществе и моды на здоровье в молодёжных коллективах. Сегодня перед обществом стоит задача воспитания поколения с ценностным отношением к своему здоровью. [1, с.39]

Мудрость гласит: здоровье береги смолоду. И это не пустые слова. Самым великим и ценным достоянием каждого человека является его здоровье.

В словаре Ожегова отражено такое толкование: здоровье — это состояние живого организма (или растения), при котором организм в целом и все органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие болезни, недуга. [2, с. 224]

Сейчас все (или многие) говорят о понятии «здоровый образ жизни». У младших школьников в расписании есть дисциплина ЗОЖ. Так что же кроется за этим понятием?

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Школьники, обучающиеся на достаточном и высоком уровнях, позже становятся абитуриентами, а затем и студентами. Студенчество достигается высокой ценой — ценой потери собственного здоровья, так как среди выпускников только 13-17% старшеклассников считаются здоровыми.

Воплощением здоровья всегда считались молодые люди: они обычно полны жизненной энергии, бодрости, способны быстро восстанавливать физические и душевные силы. Но в то же время возраст от 14 до 30 — время больших рисков для здоровья. На международном уровне (ВОЗ) выделяются следующие риски для здоровья молодёжи: травмы, насилие, психические и неврологические расстройства, проблемы в области сексуального и репродуктивного здоровья, ВИЧ-инфекция, несбалансированное питание, табакокурение, алкоголь и употребление наркотиков. [11]

Существует общепринятый факт: здоровье — это важнейший показатель активности человека, активности как личностной, так и физической. Поэтому я считаю, что одной из самых глобальных проблем современ-

ности является проблема здорового образа жизни молодёжи, особенно студентов.

Для подтверждения этого факта автором данной статьи было проведено исследование — анкетирование. В основу положен опросник на тему о здоровом образе жизни. Итоги таковы: 70% опрошенных считают, что ЗОЖ в своей основе предполагает отказ от вредных привычек. Такой же количественный состав подтверждает, что наиболее важным для сохранения здоровья является активный отдых и правильное питание. На вопрос «Как Вы заботитесь о своём здоровье?» 50% респондентов отдают предпочтение соблюдению правил личной гигиены; 70% опрошенных утверждают, что их образ жизни «здоровым» можно назвать лишь частично; 80% опрошенных утверждают, что главным в жизни является образование, медицинское обслуживание и здоровье. Но! 40% студентов первого и второго курсов отдали предпочтение развлечениям. На вопрос «Что для вас наиболее ценно и важно сейчас?» большинство респондентов ответили, что крепкое здоровье, наличие медицинского обслуживания и хорошего образования есть залог успешной жизни.

Нами было проведено и другое анкетирование с целью выявления значимости ЗОЖ в молодёжной среде. Согласно полученным данным, 67% уверены в необходимости обучать молодёжь основам здорового образа жизни; 52% опрошенных считают, что нужно больше времени уделять ЗОЖ и 57% респондентов связывают свой здоровый образ жизни с высокими показателями в учёбе.

Удручают и следующие результаты исследований отношения молодёжи к собственному здоровью. В образе жизни представителей молодого поколения нашей страны наблюдаются факты, сопряжённые с риском для здоровья. Например, по данным опроса 2013 г., около 40% молодых людей имеют опыт курения, а 83,3% неоднократно употребляли алкоголь. [13]

В Уставе Всемирной организации здравоохранения записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного социального и духовного благополучия. В Большой медицинской энциклопедии сформулировано такое толкование слова «здоровье». Это состояние организма человека, когда функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-то болезненные изменения. А состояние здоровья любого человека можно оценить по признакам:

1) соматическому. Его суть — гармония всех физиологических процессов и адаптация к окружающей среде.

2) социальному — здесь определяется мера социальной активности человека.

3) личностный признак — это сама стратегия жизни человека. А здоровье рассматривается не как самоцель, а как средство полной реализации жизненного потенциала человека.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии ЗОЖ. В основу здорового образа жизни любого человека входят:

- 1) соблюдение режима дня (сна, отдыха, физической и умственной активности)
- 2) здоровое питание (рациональное и сбалансированное)
- 3) отказ от вредных привычек (табакокурение, употребление алкоголя, половое воспитание)
- 4) использование здоровые - сберегающих технологий (закаливание, соблюдение личной гигиены и положительные эмоции).

Вопросы сохранения здоровья волновали людей ещё с давних времён. И представление о ЗОЖ в разное время у разных исследователей данного вопроса были разными: одни рассматривали это понятие как достижение устойчивого равновесия психики. Другие говорили о ЗОЖ только акцентируя внимание на гармоничное физическое развитие. Но одно, безусловно: внимание к своему здоровью есть показатель общей культуры человека.

Уже существует общепринятый факт, что уровень здоровья человека зависит от ряда факторов. Это и экологическая обстановка, и родительская наследственность, и состояние уровня медицинских услуг и социально-экономическая составляющая любой семьи. Но по данным ВОЗ, условия образа жизни человека составляют 50-55%. Следует вывод, что человек сам ответственен за сохранение своего здоровья, за свой образ жизни, степень его гармонизации и отношений к себе и окружающим людям. Поэтому считаем, что задача по сохранению и повышению уровня здоровья — работа самого человека. Когда ЗОЖ становится не только модным словом, аббревиатурой, направлением, а жизненной позицией каждого индивида.

Главное в ЗОЖ — активное творение здоровья, включая все его компоненты. Понятие ЗОЖ включает в себя не только отсутствие вредных привычек, системы грамотного питания и позитивного отношения к себе и окружающим. Это также и осмысление бытия, жизненных и общепринятых ценностей и личных целей. Для успешного применения основ ЗОЖ в реальной жизни требуется умелое использование всего спектра факторов и овладение различными методиками формирования ЗОЖ. В соблюдении основных принципов здорового образа жизни и заключается принцип здоровьесбережения.

Очень тревожно сейчас состояние здоровья молодого поколения, особенно студенческой молодёжи. За годы обучения в высших учебных заведениях общий уровень здоровья не только не улучшается, но и в некоторой степени значительно снижается. Проблема заключается в том, что и сам студенты не особо следят за его состоянием. Проблема укрепления здоровья студенческой молодёжи напрямую связана с экономической ситуацией в государстве. Выпускники заканчивают школы, поступают в ВУЗ в другом городе, живут самостоятельно. За этим следует изменение в образе жизни, и в питании. Физическая активность снижается до минимума, или вовсе отсутствует, за исключением занятий физической культуры, определённые образовательной программой ВУЗа. Серьёзно увеличивается учебная нагрузка.

В конце прошлого столетия академик РАМН Ю. П. Лисицын, советский и российский специалист в области социальной гигиены, создал крупную научную школу в области медицины, изучал проблемы алкоголизма и наркомании, а также воздействие образа жизни на формирование здоровья. В работах он обосновал собственную научную модель социальной обусловленности здоровья. В ВОЗ его модель получила всеобщее признание экспертов. Согласно ей, уровень здоровья населения на 50% зависит от образа жизни, примерно на 20% от наследственности и на 10-15% от работы учреждений здравоохранения.

Полагаем, что проблема сохранения и улучшения здоровья в настоящее время приобрела статус проблемы государственного значения. По данным исследований, активно растёт число лиц с вредными привычками. И это несмотря на пропаганду ЗОЖ в СМИ. Параллельно растёт число молодых людей с венерическими заболеваниями. Причина этого - падение норм морали. Эту причину можно рассматривать как составляющую комплекса проблем по формированию ЗОЖ. К данному комплексу можно отнести также духовное самочувствие и межличностные отношения. Потому что студенческая молодёжь — это созидатели духовных и материальных ценностей в будущем. Современное студенчество можно рассматривать как потенциал для будущего поколения нашей страны. В связи с этим, проблема сохранения здоровья студентов, приобщение их к ЗОЖ важнейшая социально-политическая задача.

В студенческой среде не особо принято обращать внимание на собственное здоровье, ощущается недостаток знаний по данной теме. И это приводит к общему ухудшению здоровья. Полагаем, что в ВУЗах стоит обратить внимание на поиск и разработку новых подходов в организации учебно-воспитательного процесса, внедрение здоровьесберегающих технологий, таких как:

1) воспитание культуры здоровья (воспитание личностных качеств студентов)

2) практическое использование оздоровительных методик (гимнастика, закаливание, водные процедуры, массаж)

3) овладение технологией обучения здоровью (умение управлять собой, своими эмоциями, профилактика травматизма, половое воспитание)

Молодёжь с удовольствием участвует в массовых мероприятиях. Физкультурные праздники способствуют развитию чувства единства коллектива, поддержки и ответственности друг за друга, за команду и общее дело, совершенствованию физических умений и навыков, потребности в занятиях физическими упражнениями. Поэтому считаем, что нужно чаще проводить различные мероприятия типа «Дни здоровья», тематические недели к международным дням отказа от курения, наркотиков, ко дню профилактики СПИДа и туберкулёза.

Современный мир — сложный и противоречивый, со стремительной жизненной динамикой, стрессами и высокой степенью неопределённости. Всё это отражается на состоянии молодого поколения: рост напряжённости, подверженность стрессу, снижение эмоционального комфорта. Вторую по степени распространённости среди молодёжи группу проблем составляют чувство одиночества, ощущение чрезмерной сложности жизни, постоянное внутреннее напряжение. К третьей группе проблем специалисты относят неспособность преодолевать трудности и потерю веры в себя. [14]

На современном этапе в молодёжной среде растёт осознание от того, что здоровье зависит от самого человека. Есть достоверные факты того, что с 2010 по 2013 гг. количество представителей молодого поколения, являющихся членами спортивных организаций, связанных с отдыхом и туризмом, увеличилось в 3 раза (с 4,7% до 14%). Каждый четвёртый регулярно занимается спортом, 57,1% — изредка, а 17,9% — никогда. [13]

Можно констатировать, что формирование ЗОЖ есть процесс сложный, объёмный и системный. Очень важно сохранять и укреплять собственное здоровье, формировать и развивать у себя навыки ЗОЖ. Реальную и ощутимую помощь в решении данной проблемы может оказать разработка и внедрение программ, направленных на укрепление здоровья молодёжи и формирования ЗОЖ.

Известно, что специалистами уже разработаны подходы и методики для ведения социально-профилактической работы с молодёжью по укреплению здоровья:

1) модель моральных принципов (обращение к совести молодых людей через организацию индивидуальной, групповой форм деятельности)

2) модель запугивания (акцентирование внимания на очевидный риск опасного, безответственного и аморального поведения)

3) модель фактических знаний (в основе лежит передача и получение информации о существующих проблемах в форме доверительного диалога)

4) модель формирования практических навыков противостояния возможным рискам (профилактические программы, нацеленные на предупреждение употребления табака и алкоголя, психоактивных веществ, а также отрицание противоправного и аморального поведения)

5) модель стимулирования ЗОЖ (междисциплинарное взаимодействие специалистов, формирование позитивной среды досуга, развитие современной инфраструктуры спорта и туризма для молодёжи)

Таким образом, современные подходы к решению проблем по формированию здорового образа жизни среди студенческой молодёжи предполагают системную деятельность, как самой молодёжи, так и реализацию крупных программ государства, проектов и конкурсов по профилактической тематике данного вопроса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Саликов, А. Э. Мода на здоровье: противостоять рискам современного мира / А. Э. Саликов // Народная асвета. — 2015. — №5. — с. 39-41.
2. Ожегов, С. И. Словарь русского языка / С. И. Ожегов. — Москва: Советская энциклопедия, 1970.
3. Савко, Э. И. Здоровье студенческой молодёжи / Э. И. Савко. // Здоровы лад жыцця. — 2017. — №7 (210). — с. 12-15.
4. Резанова, О. В. Формирование самоохранительного поведения молодёжи / О. В. Резанова. // Здоровы лад жыцця. — 2017. — №9 (212). — с. 36-39.
5. Русиевич, Е. Формирование здорового образа жизни: ответственное и безопасное поведение, профилактика зависимостей / Е. Русиевич. // Здоровы лад жыцця. — 2016. — №1. — с. 40-43.
6. Аврамчик, Е. Формирование здорового образа жизни среди подростков / Е. Аврамчик. // Здоровы лад жыцця. — 2014. — №1. — с. 40.
7. Миловидов, К. Мозг не разлічаны на камп'ютарныя гульні / К. Миловидов. // Здоровы лад жыцця. — 2014. — №2. — с. 43.
8. Маюров, А. Н. Антиалкогольное воспитание. Пособие для учителя / А. Н. Маюров. — М.: Просвещение, 1987.
9. Фурманов, А. Г. Здоровый образ жизни. 15 уроков по профилактике вредных пристрастий: методическое пособие / А. Г. Фурманов, Ю. Н. Князев. — 2-е изд. — Минск: Тесей, 2007.
10. Генкова, Д. Л. Почему это опасно / Д. Л. Генкова, Н. Б. Славков — М.: Просвещение, — 1989. — 96с.
11. Молодёжь и риски для здоровья: доклад Секретариата ВОЗ [Электронный

- ресурс]. — Режим доступа: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/5217>. — Дата доступа: 21.03.2019.
12. Большая медицинская энциклопедия: более 1500 заболеваний, симптомов и синдромов : современное популярное иллюстрированное издание / А. Г. Елисеев [и др.]. — Москва: Эксмо, 2007.
 13. О положении молодёжи в Республике Беларусь в 2013 году. / Министерство образования Республики Беларусь [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwi368W87sjhAhWNmIsKHQEdCLMQFjACegQIABAC&url=http%3A%2F%2Fwww.polesu.by%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Ffiles%2F13-ovrm%2F20-doklad-o-polozenii- molodezi.doc&usq=AOvVaw0L1Ke2wbOwKhb6oFOXoVK6>. - Дата доступа: 20.03.2019.
 14. Молодёжь суверенной Беларуси: штрихи к портрету / Д. М. Булышко [и др.]; под ред. Д. М. Булышко, О. В. Иванюто, Д. Г. Ротмана. — Минск. Изд. Центр БГУ, 2012. — 192 с.

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА, КАК ОДИН ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗОЖ СТУДЕНТОВ

BODY MASS INDEX AS ONE OF THE MOST MPORTANT HIGH ERFORMANCE INDICATORS OF STUDENTS

В.М. Горячко, Г.Н. Попкович
V.M. GORYACHKO, G.N. POPKOVICH

Белорусский государственный университет
Минск, Республика Беларусь
Belarusian State University
Minsk, Belarus
e-mail: tigarus@mail.ru

Работа посвящена исследованию индекса массы тела студентов, изучено его влияние на ведение здорового образа жизни современной молодежи; мониторинг ИМТ, эффективный дифференцированный подход при ведении ЗОЖ, способствуют более качественному процессу физического воспитания и формирования разносторонне развитой личности студента.

Ключевые слова: индекс массы тела; здоровый образ жизни; физическое воспитание; студенты; учебный процесс; дифференцированный подход.

The work is devoted to the study of body mass index of students, its effect on a healthy lifestyle of contemporary youth is examined; monitoring BMI and an effective differentiated approach in the management of healthy lifestyles