

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Е. А. Бессмертная, Е. В. Аксютин

*Академия управления при Президенте Республики Беларусь,
г. Минск, Республика Беларусь
senior.aksik2011@yandex.by*

Формирование здорового образа жизни и отношение к нему современной молодежи должно начинаться в семье. Здоровый образ жизни помогает человеку до глубокой старости сохранить физическое и психическое здоровье, его формирование в молодежной среде является сложным системным процессом, который охватывает различные компоненты образа жизни современного человека. Именно молодежь подвергается различного рода рискам и нуждается в укреплении здоровья.

The formation of a healthy lifestyle and the attitude of modern youth towards it should begin in the family. A healthy lifestyle helps a person to maintain physical and mental health until a ripe old age, its formation in the youth environment is a complex systemic process that covers various components of the lifestyle of a modern person. It is young people who are exposed to various kinds of risks and need health promotion.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; молодежь; жизненные ценности; здоровье; студент.
Keywords: healthy lifestyle; youth; life values; health; student.

Здоровье – это одна из наиболее важных потребностей для человека. Оно определяет эффективность не только трудовой деятельности человека, но и обеспечивает развитие личности [1].

Компонентами здорового образа жизни являются:

- достаточная двигательная активность;
- закаливание;
- рациональное питание;
- соблюдение режима дня;
- личная гигиена;
- отказ от вредных привычек.

Формирование здорового образа жизни молодежи зависит от общественных, социально-экономических условий, позволяющих вести здоровый образ жизни в основных сферах (учебной, трудовой, семейно-бытовой), а также системы ценностных отношений, которая определяет сознательную активность молодых людей [2].

Цель исследования – определить отношение студентов к здоровому образу жизни.

Для решения задач исследования были проведены исследования с использованием специально разработанной анкеты. В качестве объекта исследования

выступили студенты Академии управления при Президенте Республики Беларусь. В исследовании приняли участие 45 студентов 1 курса специальности «Государственное управление и право». Предметом исследования является отношение молодых людей к здоровому образу жизни.

Результаты исследования свидетельствуют – приоритетной жизненной ценностью студентов является хорошее образование. На втором месте – здоровье, на третьем – материальный достаток. В топ-10 жизненных ценностей молодежи входят: «понимание в семье», «жизнь без конфликтов», «любовь», «надёжные друзья», а также «внешняя привлекательность», «возможность путешествий» и «занятие физической культурой и спортом» (рис.1).



**Рисунок 1 – Мнение студентов о жизненных ценностях
(средний балл по десятибалльной шкале)**

Также были изучены следующие аспекты:

- оценка студентами состояния своего здоровья;
- отношение к здоровью, как к ценности;
- способы укрепления и сохранения здоровья;
- занятия физической культурой и спортом;
- распространённость вредных привычек.

По мнению студентов, основными факторами, влияющими на состояние здоровья, являются экологическая обстановка, образ жизни и вредные привычки. Самым незначительным фактором было названо медицинское обслуживание.

Треть опрошенных (27 %) считает свое здоровье хорошим, 63 % – удовлетворительным и 10 % – плохим.

Основным стимулом для ведения здорового образа жизни студенты назвали (рис. 2):

- чтобы быть успешным и всего добиться в жизни (55,8 %);
- чтобы жить долго (20 %);
- чтобы выглядеть красиво (9,5 %);

- чтобы не беспокоили болезни (7,6 %);
- чтобы иметь способность к созданию семьи (3,1 %);
- другое (3,9 %).

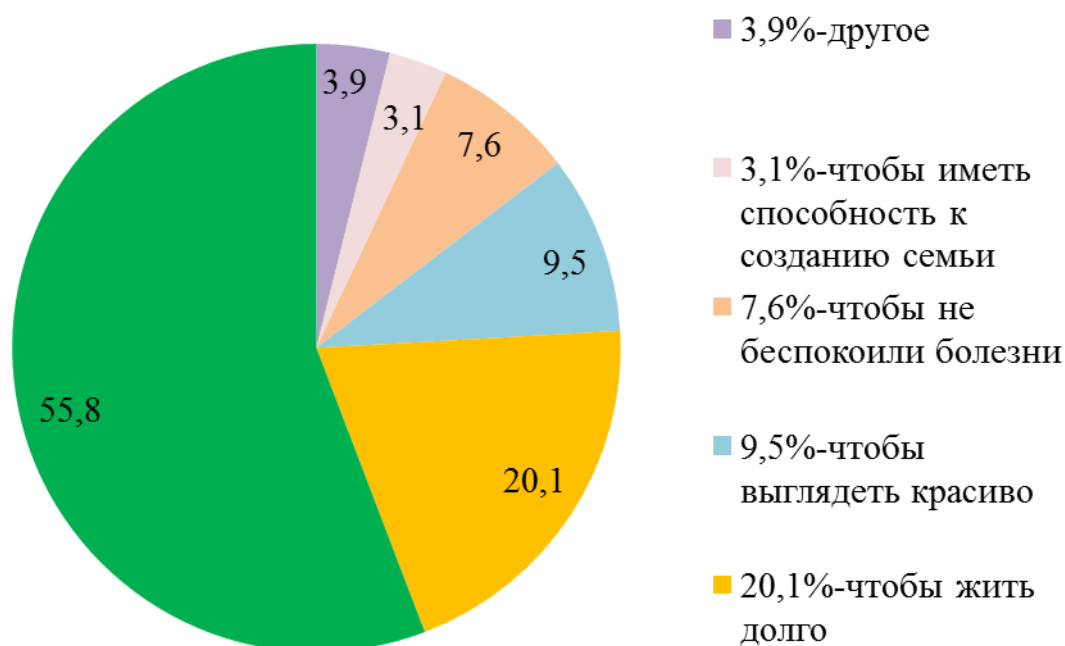


Рисунок 2 – Мнение студентов об основном стимуле к ведению ЗОЖ , %

Самым популярным средством снятия усталости и напряжённости у студенческой молодёжи являются просмотр ТВ, прослушивание музыки и общение. Занятие спортом стоит на предпоследнем месте по популярности (рис.3).



Рисунок 3 – Использование студентами различных средств снятия усталости и напряжённости (средний балл оценки по десятибалльной шкале)

Согласно данным опроса 40 % студентов не занимаются спортом из-за нехватки свободного времени, 30,2 % из-за отсутствия желания, 12,8 % из-за лени, а 9 % – в связи с плохим состоянием здоровья.

На отсутствие возможностей заниматься спортом пожаловались 6,2 % опрошенных, 1,8 % – на недостаток средств на эти цели.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют, что молодежь удовлетворена своим здоровьем и готова вести здоровый образ жизни. Молодежь смотрит на жизнь с оптимизмом. Ценность здоровья выделяется как одна из наиболее значимых. Но при этом общей культуры ведения здорового образа жизни в сознании молодых людей еще не сформировано. Большинство студентов не желают заниматься спортом, соблюдать рациональный режим дня и сна и отказываться от вредных привычек. Это связано с большой загруженностью студентов, ленью, не умением правильно распределять свое время. Поэтому необходимо проводить мероприятия по формированию у студентов мотивации к ведению здорового образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Живайкина, А. А. Роль культурологии в формировании личности специалиста в современном образовательном пространстве / А. А. Живайкина, Е. В. Ермолаева // Актуальные проблемы реализации социального, профессионального и личностного ресурсов человека : материалы всероссийской научн.-практ. конф.; под ред. : Е. В. Харитонов. – 2013. – С. 65–70.
2. Царева, Н. М. Аспекты здоровья студенческой молодежи / Н. М. Царева, Ю. А. Царева // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования : сб. науч. ст. всероссийской научн.-практ. конф. – Елабуга, 2015. – С. 255–258.