

УДК 371.78

DOI: 10.54158/27132838_2021_5_46

Научная статья

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ
МОЛОДЕЖИ**

Усачёва Л.В.,
заведующий отделением,
ГОбПОУ «Липецкий торгово-
технологический техникум»,
398059, г. Липецк, ул. Папина, д. 3А,
usachyoval@yandex.ru

Аннотация:

На основании данных отечественной литературы изучены современные проблемы здоровья студенческой молодежи, формирования здорового образа жизни как основного фактора здоровьесоблагообразующего фактора. Проанализированы основные тенденции деформации ценностей, систематизированы проблемы в плане здоровья у молодежи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, качество жизни, профилактика

Original article

**DEVELOPING HEALTHY LIFESTYLES
FOR STUDENT YOUTH**

Usacheva L.V.,
Head of Department,
Lipetskii torgovo-tekhnologicheskii
tekhnikum,
3A, str. Papina, Lipetsk, 398059, Russia
usachyoval@yandex.ru

Summary:

Based on the data of domestic literature, modern problems of the health of student youth and the formation of a healthy lifestyle as the main health-forming factor were studied. The main trends of distortion of values are analyzed, health problems in young people are systematized.

Keywords: healthy lifestyle, quality of life, prevention

Для цитирования: Усачева Л.В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи // Наука и практика в образовании: электронный научный журнал. 2021. № 5 (7). С. 46-59. DOI: 10.54158/27132838_2021_5_46

For citation: Usacheva LV. Developing healthy lifestyles for Student youth. *Science and Practice in Education: Electronic Scientific Journal*. 2021;(5):46-59. (In Russ.). Available from: https://doi.org/10.54158/27132838_2021_5_46

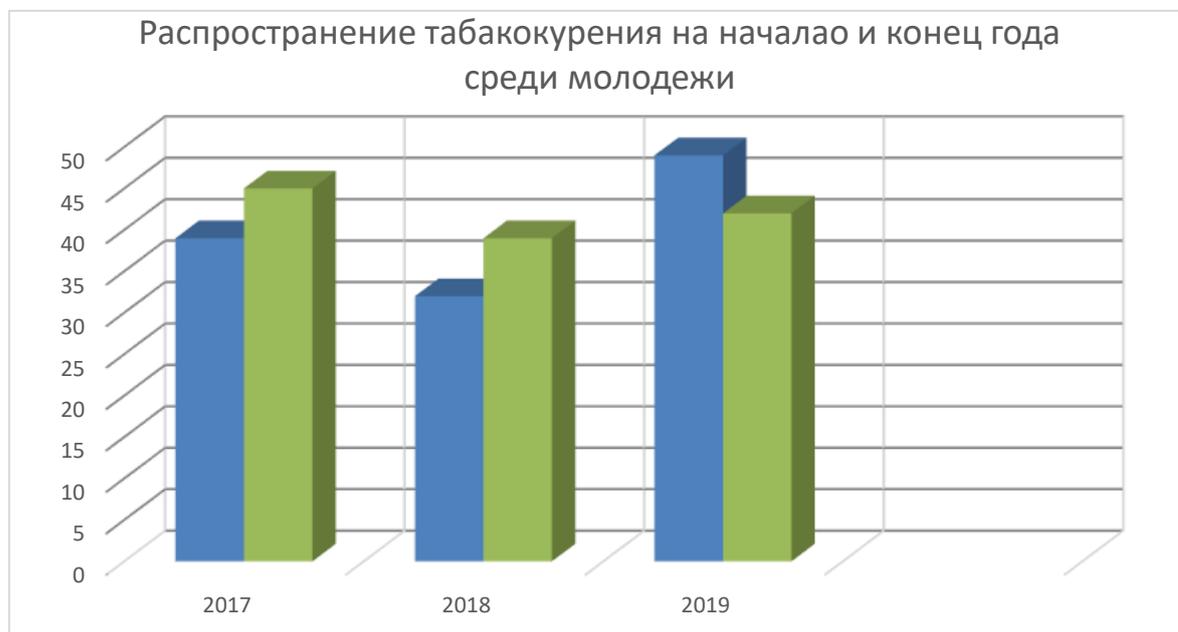
Введение. Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого индивидуума к своему здоровью. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Формирование теории здорового образа жизни имеет многолетнюю историю. Она отражает систему знаний, накопленных и сконцентрированных за определенный этап в специализированных научных дисциплинах: медицины, физического воспитания и спорта, педагогики, социологии. И если первоначально обобщали эмпирический опыт, то позже это уже были результаты специальных исследований в создании научных методов познания теории здорового образа жизни.

Одним из важнейших факторов обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего, детей и учащейся молодежи. Среди приоритетов молодежной политики России в настоящее время важнейшее место занимает формирование здорового образа жизни молодёжи, развитие физической культуры и массового спорта, однако негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет.

Материалы и методы. В исследовании использовался анализ открытых источников, данных ВОЗ и Росстата. В социологическом исследовании отношения к ценности здоровья участвовало 236 респондентов – студентов Липецкого торгово-технологического техникума. Исследование проводилось в один этап – март 2021 года, что позволило сделать констатирующий срез

влияния внешних факторов на взгляды респондентов. Инструментом исследования послужил опросник «Мотивации и ценности здоровья в семье», тест «Здоровый образ жизни», разработанные сотрудниками социальной службы техникума.

Результаты исследования и их обсуждение. В последние годы наблюдается отчётливая тенденция к увеличению распространения табакокурения среди молодёжи и более раннему началу регулярного употребления табака. Так, Росстат в 2019 году провел большое исследование условий жизни населения, опросив 60 тысяч семей. В результате оказалось, что в течение 2017-2019 годов распространённость курения среди молодежи остается стабильно высокой – 50% в среднем от числа опрошенных, что отражено на рисунке 1.



**Рисунок 1 – Распространённость курения среди молодежи
(в процентах от числа опрошенных)**

Также данные Росстата свидетельствуют о том, что в России курят 24,2% жителей старше 15 лет, это 29,3 млн человек. Росстат утверждает, что среди мужчин курильщиков примерно в четыре раза больше, чем среди женщин: 40 против 11%. Всемирная организация здравоохранения говорит о 40,9 против 15,7%. Свою первую сигарету мужчина в России обычно пробует в 16 лет, а женщина – в 18.

Что касается регионов России, то больше всего курящих на Чукотке: 39% взрослого населения. На втором месте – Еврейская автономная область: 37,3%. На третьем – Забайкальский край: 36,3%.

Меньше всего курильщиков в республиках Северного Кавказа. Самый благополучный регион в этом плане – Ингушетия, там курят всего 5,7% жителей. Еще мало курят в Чечне и Дагестане: 10,2% и 10,4% взрослого населения соответственно. Эти данные представлены сайтом РБК 08.06.2021. В целом, по данным Всемирной организации здравоохранения Россия занимает 34 место в мире по количеству потребителей табака.

В связи с этим исключительного внимания заслуживает формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) молодёжи, как особой социально-демографической группы. Применительно к современному российскому обществу острота проблемы заключается, в том, что темпы ухудшения состояния здоровья молодых людей слишком велики. К этому следует привести и данные по 2018-2019 года, количество людей, предпочитающих здоровый образ жизни – составляет по совокупной доле по всей России 12%. Этот показатель появился в федеральном плане статистических работ в конце декабря 2018 года и является очень низким.

Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в СПО и ВУЗе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается. По

данным многих авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда.

По данным Л.Н. Семченко, ко второму курсу обучения количество случаев заболеваний увеличивается на 23%, а к четвертому – на 43%. Четверть студентов при определении групп здоровья для занятий физической подготовкой переходит в более низкую медицинскую группу. Ежегодно увеличивается число обучающихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Студенты – это наше будущее, от которого зависит социально-экономическое благополучие нашей страны и здоровье населения в последующие годы.

Выраженное ухудшение здоровья студентов требует поиска новых, действенных средств и методов для решения проблемы укрепления физического и духовного здоровья молодежи, формирования здорового образа жизни.

Известно, что одним из определяющих факторов здоровья человека является его двигательная активность. Однако, как отмечают исследователи, наблюдается повсеместное снижение физической активности и самое резкое ее падение прослеживается в период от 15 до 25 лет. Количество заболеваний, связанных с болезнями эндокринной системы, расстройством питания, нарушениями обмена веществ и иммунитета увеличилось более чем в 3 раза. Инфекционных болезней, в том числе активной формы туберкулеза – в 2 раза. Болезней крови и кроветворных органов – более чем в 2 раза. Значительно выросло количество заболеваний органов дыхания, пищеварения, нервной системы, мочеполовой системы. Причем, ежегодно увеличивается коэффициент смертности среди молодого населения.

Размываются духовные ценности и ориентиры, усиливается недоверие к институтам власти. Сохраняется высокий уровень преступности в молодёжной среде. Растёт алкоголизация и наркомания среди молодёжи: около 70% лиц, употребляющих наркотики, составляют молодые люди до 30 лет. Среди школьников, прежде всего, проживающих в крупных городах, а также в студенческой среде, наркомания увеличилась в 6-8 раз за несколько последних лет.

Человеческая жизнь связана с присутствием в нем множества вредных привычек, влияющих на ухудшение качества жизни и здоровья. Одним из основных пороков, препятствующим формированию здорового образа жизни, является наркомания, которая оказывает разностороннее негативное воздействие на организм человека. При этом в первую очередь страдает центральная нервная система, нарушается деятельность коры больших полушарий, а затем спинного и глубоких отделов головного мозга. Употребление алкоголя и наркотиков извращает различные виды обмена веществ в организме человека: белкового, углеводного, жирового. Кроме того, при систематическом употреблении алкоголя и наркотиков возникают стойкие нарушения функций различных органов и их систем в организме человека.

Наркомания является глобальной проблемой человечества, число людей, страдающих от наркозависимости увеличивается с каждым днем, с каждым часом. По данным Федеральной службы Российской Федерации по контролю над оборотом наркотиков, общая численность лиц, допускающих незаконное потребление наркотиков, составляет 5,99 млн. человек, из них 1,87 млн. человек – это подростки и молодежь в возрасте до 24 лет. Происходит неуклонное «омоложение» наркомании. В России средний возраст приобщения к токсико-наркотическим веществам снизился соответственно до 14,2 года среди мальчиков и 14,6 года среди девочек. Употребление несовершеннолетними и

молодежью наркотиков превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку.

Согласно оценке Л.А. Михайлова, В.П. Соломина, Г.А. Корчагиной одним из важных факторов формирования наркотизации является снижение у большинства детей и подростков превентивной психологической защиты, и низкий ценностный барьер. В связи с этим роль педагогов, школьных психологов, социальных работников и родителей должна сводиться, главным образом к созданию психотерапевтической атмосферы непримиримости к употреблению наркотиков и оптимизации социальных и личностных устремлений учащихся.

Как свидетельствует отечественный и зарубежный опыт, в плане профилактики наркомании наиболее предпочтительными являются программы, направленные не только на формирование негативного отношения к наркотикам, но и программы, направленные на пропаганду здорового образа жизни и ориентированные на применение социально-психологического тренинга.

Анализ наркологической ситуации указывает, что наблюдающийся рост потребления пива и слабоалкогольных напитков происходит за счёт подростков. Это в немалой степени способствует снижению уровня средней продолжительности жизни и росту показателя преждевременной смертности населения.

Пиво и слабоалкогольные напитки пользуются большой популярностью у молодёжи, подкрепляемой рекламой. Подростковый возраст является наиболее опасным с точки зрения привыкания к алкоголю и алкоголизации, особенно для девочек. Данные последних лет свидетельствуют, что алкоголизм в юношеском возрасте формируется вследствие приема пива либо слабоалкогольных

напитков. Из числа потребителей ежедневно или через день пьют алкогольные напитки (включая пиво) 33% юношей и 20% девушек. Доля регулярно потребляющих пиво людей составляет 76%. Следует отметить, что слабоалкогольные напитки намеренно создаются с вкусовыми характеристиками, присущими традиционным безалкогольным прохладительным напиткам, и содержат значительное количество сахара, снижая тем самым выраженность органолептических признаков алкоголя. Они выпускаются в красочной привлекательной потребительской упаковке, содержащей молодёжную символику, в то время как сведения о наличии алкоголя представлены в плохо читаемой мелкой и неконтрастной форме.

Ведение нездорового образа жизни учащейся молодёжью, способствует дальнейшему ухудшению состояния их психофизического и социального здоровья. Эта проблема представляет одну из серьёзнейших угроз, как здоровью населения, так и национальной безопасности России. Возникла потенциальная угроза деградации личности и общества.

В марте 2021 года в Липецком торгово-технологическом техникуме было проведено исследование отношения студентов к здоровому образу жизни. Сначала было организовано анкетирование студентов в рамках мероприятий по профилактике и пропаганде здорового образа жизни среди обучающихся. Выбор исследования был обусловлен желанием подготовки и реализации в техникуме программ и проектов, направленных на улучшение состояния здоровья обучающихся, пропаганду здоровьесбережения.

В рамках определения причин, негативно влияющих на состояние здоровья, были опрошены студенты 1 курса (236 студентов): юношей-113 и девушек-123 человек.

Чтобы определить, насколько здоровый образ жизни ведут студенты, было предложено ответить на вопросы теста по проблеме «Здорового образа

жизни» (тесты разработан социальным педагогом) и определить, кто же действительно ведёт здоровый образ жизни. У кого есть проблемы и над чем надо задуматься.

Результаты неутешительны. Подтвердилась основная гипотеза исследования, не все ребята ведут здоровый образ жизни. По результатам сравнительного педагогического эксперимента из 236 опрошенных (респондентов) ведут здоровый образ жизни 3 человека – это 1,5%. Это отражено на рисунке 2.

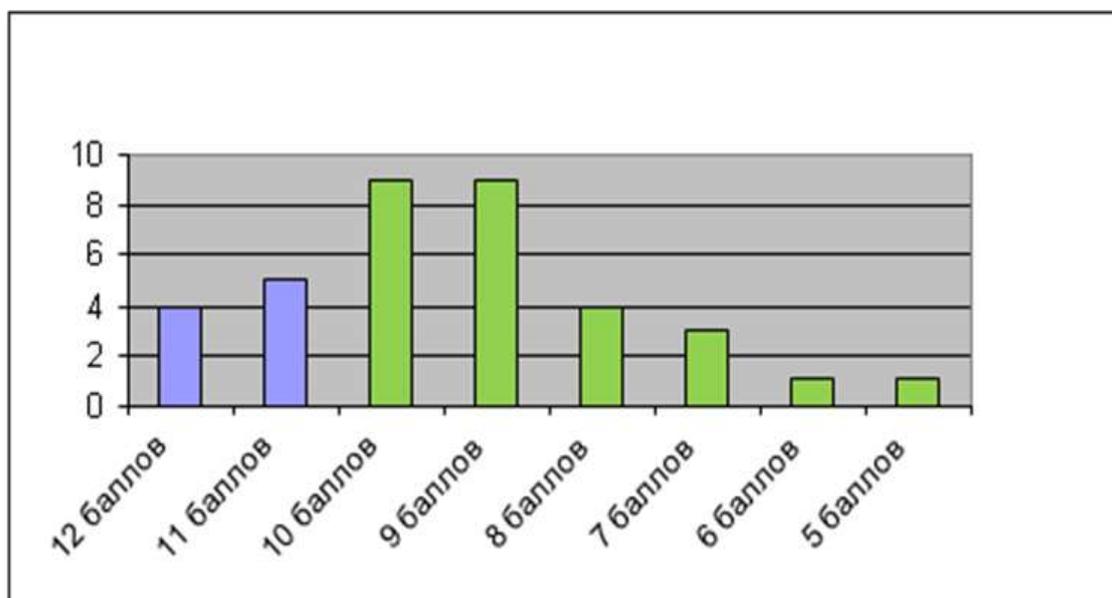


Рисунок 2 – Результаты опроса о ведении здорового образа жизни студентами техникума в 2021 г.

Количественный анализ был следующий:

- 20 баллов (оптимальный уровень) – набрали 0 человек – 0%;
- 12 баллов (допустимый уровень) - набрали 3 человека – 1,5%;
- 11 баллов (допустимый уровень) - набрали 6 человек – 2,5%;
- 10 баллов и менее (критический) – набрали 227 человек – 96%.

Качественный анализ данного теста определяется следующим:

- часто ребята волнуются по пустякам, поэтому набрали по 0 баллов;

- мало, кто ест хлеб из отрубей, хотя это очень полезно;
- любят студенты сладости, но чрезмерное потребление может привести к болезням, например, сахарному диабету;
- высокий процент никотинозависимых, хотя отношение к вредным привычкам у всех ребят отрицательно, даже у тех, кто курит.

В перспективе планируется повторение анкетирования студентов, ставшими респондентами данного проекта с целью выявления динамики состояния их здоровья, отношения к вредным привычкам.

В ходе дальнейшего исследования определялись основные направления деятельности по формированию навыков здоровьесберегающего поведения у студентов и, на этой основе разрабатывалась соответствующая педагогическая технология развития этих навыков. Проведенные исследования позволили разработать поэтапную концепцию физкультурно-оздоровительного воздействия на студентов нашего техникума («Концепция поведенческого фактора» И.В. Журавлева). В общем виде она представлена на рисунке 3.

В отношении конструирования здорового образа жизни молодёжи в современной России наблюдается превалирование процессов на установления престижности, моды на занятие «собой». Огромное влияние на формирование такой модели оказывают средства массовой коммуникации, однако, необходимо отметить, что чаще всего СМК не пропагандируют напрямую здоровый образ жизни. До конца не разработаны механизмы формирования здорового образа жизни молодёжи.

На мой взгляд, конструирование здорового образа жизни молодёжи будет приобретать более динамичный характер. Связано это будет с общественной тенденцией – повышением ответственности человека за своё здоровье; введением работодателями ограничений при приеме на работу лиц, не придерживающихся здорового образа жизни, либо материального

стимулирования работников, ведущих здоровый образ жизни и др.

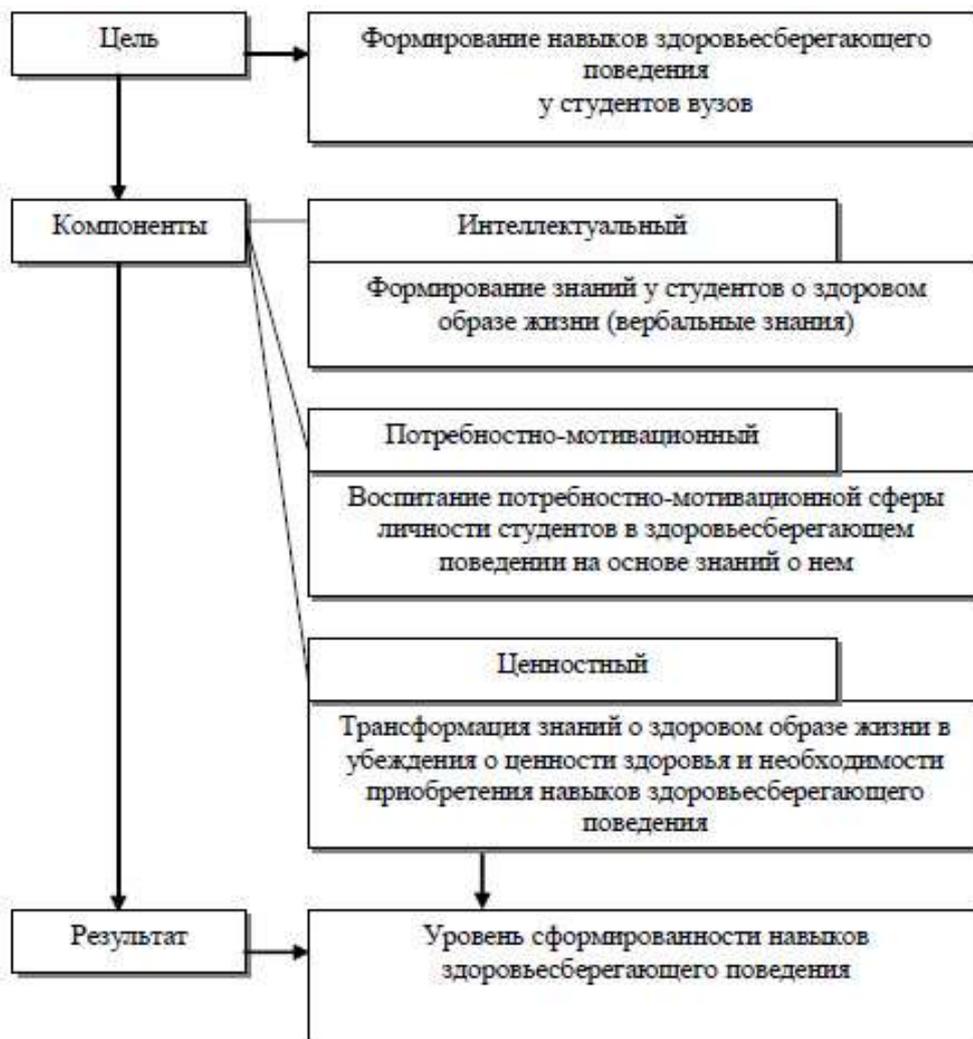


Рисунок 3 – Педагогическая технология формирования навыков здоровьесберегающего поведения у студентов

Конструирование здорового образа жизни учащейся молодёжи должно осуществляться в 3-х направлениях: пропаганда здорового образа жизни; осуществление обучения и воспитания здоровому образу жизни; создание надлежащих условий для ведения здорового образа жизни. Для этого необходима разработка соответствующей социальной политики, направленной

не только на пропаганду, но и предоставление доступной для молодёжи инфраструктуры, позволяющей реализовывать такой образ жизни. В решении проблемы формирования здорового образа жизни учащейся молодёжи, должен быть межведомственный подход, при этом на законодательном уровне должны быть чётко прописаны механизмы взаимодействия специалистов учреждений различных ведомств.

Существует много путей кардинального изменения ситуации, однако в подавляющем большинстве они требуют значительных материальных затрат, что делает их недоступными. Специалисты видят выход в изменении отношения человека к своему здоровью, как высшей человеческой ценности, пропаганде и формировании потребности в здоровом образе жизни. Образ жизни человека складывается еще в ранние годы, в основном в годы его обучения в школе. Поэтому на школу возлагается обязанность по формированию ответственного отношения к своему здоровью, умению поддерживать его на протяжении всей жизни.

Потребность в системном решении проблем, связанных с формированием здорового образа жизни молодёжи определяется следующими основными обстоятельствами: прежде всего необходимостью обеспечения здоровой, активной и творческой жизни молодёжи как основной задачи государственной социальной политики; признанием роли здоровья молодёжи как стратегического потенциала, фактора национальной безопасности, стабильности и благополучия общества; необходимостью ориентации на здоровье как социальное свойство личности, обеспечивающее в условиях рыночной экономики материальное благополучие.

В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на охранение и укрепление здоровья молодёжи путём привития ЗОЖ. Необходимо введение в

образовательный процесс учебных заведений дисциплин, способствующих выработке установки на ведение здорового образа жизни, а также соответствующих навыков и умений.

Заключение. В связи с этим на систему образования в целом, как на государственную структуру, обеспечивающую социальное развитие личности, помимо специальных задач ложится и задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья студентов. Существующая система образования должна быть комплексной и учитывать биологические, психофизические, экономические, экологические факторы, а также социальные условия, влияющие на здоровье студенческой молодёжи.

Список литературы / References

1. Филиппов Н.Н. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в современных социально-экономических условиях: монография. Минск: Изд-во военной академии Республики Беларусь, 2009. 240 с. [Filippov NN. *Organizatsiya i sodержanie fizkul'turno-ozdorovitel'noi raboty s naseleniem po mestu zhitel'stva v sovremennykh sotsial'no-ekonomicheskikh usloviyakh*. Minsk: Voennaya akademiya Respubliki Belarus' Publ.; 2009. 240 p. (In Russ.)]

2. Калиниченко Л.А. Государственная политика укрепления здоровья и повышения качества жизни – компаративный анализ России и лидирующих государств // Здоровье населения – основа процветания России: материалы X Юбилейной Всероссийской науч.-практ. конф. с международным участием, Анапа, 12–13 мая 2016 г. Краснодар: Юг, 2016. С. 128-132. [Kalinichenko LA. *Gosudarstvennaya politika ukrepleniya zdorov'ya i povysheniya kachestva zhizni – komparativnyi analiz Rossii i lideruyushchikh gosudarstv*. In: *Zdorov'e naseleniya –*

osnova protsvetaniya Rossii: materialy X Yubileinoi Vserossiiskoi nauch.-prakt. konf. s mezhdunarodnym uchastiem; 2016 May 12–13; Anapa; Krasnodar: Yug Publ.; 2016. pp. 128-132. (In Russ.)]

3. Югова А.Е. Ценностно-мотивационная деятельность студентов факультетов физической культуры по формированию собственного здоровья // Теория и практика физической культуры. 2006. № 5. С. 49-51. [Yugova EA. Tsennostno-motivatsionnaya deyatelnost' studentov fakul'tetov fizicheskoi kul'tury po formirovaniyu sobstvennogo zdorov'ya = Value-motivational activity of students of physical culture faculties on the formation of their own health. *Theory and practice of physical culture*. 2006;(5):49–51. (In Russ.)]

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи

The author has read and approved the final manuscript

Сведения об авторе:

Усачёва Лариса Викторовна, заведующий отделением, ГОБПОУ «Липецкий торгово-технологический техникум», г. Липецк, Россия, e-mail: usachyoval@yandex.ru

Usacheva L.V., Head of Department, Lipetskii torгово-tekhnologicheskii tekhnikum, Lipetsk, Russia, e-mail: usachyoval@yandex.ru

Поступила 23.10.2021; одобрена после рецензирования 21.11.2021; принята к публикации 24.11.2021.

Submitted 23.10.2021; approved after reviewing 21.11.2021; accepted for publication 24.11.2021



Контент доступен под лицензией Creative Commons Attribution 4.0 License.
The content is available under Creative Commons Attribution 4.0 License.