

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

УДК 613.2

Ю. Р. Алишов

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

## ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

**Введение.** Здоровый образ жизни (далее — ЗОЖ) является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма целесообразной активности человека — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья. На сегодня ЗОЖ граждан Республики Беларусь является государственной задачей, о чем свидетельствуют как нормативно-правовые документы различного уровня, связанные с развитием физической культуры в стране, так и многочисленные спортивно-оздоровительные программы, курируемые соответствующими государственными структурами, а также большое количество построенных сооружений физкультурно-оздоровительного назначения.

**Основная часть.** Понятие «спортивный ЗОЖ» имеет многочисленные определения. Наиболее распространённым является следующее: «Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья» [1]. Актуальность ЗОЖ вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50—55 % именно от образа жизни, на 20% — от окружающей среды, на 18—20% — от генетической предрасположенности, лишь на 8—10% — от здравоохранения [2].

Итак, ЗОЖ состоит из правильного питания, спорта, личной гигиены, разных видов закаливания, отказа или сведения к минимуму вредных привычек.

На физиологическое состояние человека также большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому некоторые авторы также выделяют дополнительно следующие аспекты ЗОЖ: 1) эмоциональное самочувствие — психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами; 2) интеллектуальное самочувствие — способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах; 3) духовное самочувствие — способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их.

Формирование образа жизни, способствующего укреплению здоровья человека, осуществляется на трёх уровнях: 1) социальном — пропаганда, информационно-просветительская работа; 2) инфраструктурном — конкретные условия в основных сферах жизнедеятельности (наличие свободного времени, материальных средств), профилактические учреждения, экологический контроль; 3) личностном — система ценностных ориентиров человека, стандартизация бытового уклада [3].

В учреждении образования «Барановичский государственный университет» нами было проведено анкетирование среди студентов I—II курсов об их отношении к ЗОЖ и определении данной категории в системе их ценностей. Было отправлено 50 анкет в следующем соотношении: 60% — девушкам, 40% — юношам. Откликнулось 25 респондентов, т. е. от запрошенных анкет только 50%. На повторный запрос был дан ответ, что этот вопрос на сегодня респондентов совершенно не интересует. На основании обработки материала опроса были получены результаты (таблица 1).

Т а б л и ц а 1 — Результаты анкетирования по вопросу отношения к ЗОЖ

Вопрос	Ответы респондентов, %
1. Считаете ли вы, что ЗОЖ сделает вашу жизнь более насыщенной и качественной?	Да — 80; нет — 20
2. Какие составляющие вы относите к характеристике ЗОЖ? Проранжируйте по значимости: а) правильное питание; б) спорт; в) личная гигиена;	а) 20; б) 10; в) 30;

Окончание табл. 1

Вопрос	Ответы респондентов, %
г) разные виды закаливания; д) отказ или сведение к минимуму вредных привычек; е) другое	г) 0; д) 40; е) 20 (здоровый сон)
3. Каким образом вы поддерживаете ЗОЖ? Проранжируйте по значимости: а) двигательная активность; б) закаливание; в) рациональное питание; г) режим дня; д) личная гигиена; е) отказ от вредных привычек	а) 20; б) 0; в) 0; г) 10; д) 20; е) 50
4. Есть ли у вас вредные привычки?	Нет — 70; Да — 30
5. Что вы относите к вредным привычкам? Проранжируйте по степени вредности: а) курение; б) наркотики; в) алкоголь; г) игровая и компьютерная зависимость; д) нерегулярное питание	а) 20; б) 70; в) 10; г) 0; д) 0
6. Повлияет ли ЗОЖ на ваше трудоустройство в дальнейшем?	Да — 90; Нет — 10
7. В какой степени влияет ЗОЖ на перечисленные факторы? Проранжируйте по степени значимости: а) уровень заработной платы; б) продолжительность жизни; в) качество жизни; г) свой вариант	а) 0; б) 60; в) 30; г) 10 (ЗОЖ на данные категории не влияет)

*Примечание.* Собственная разработка.

По результатам проведенного опроса можно сделать выводы, что для 52% студентов младших курсов вопрос ведения ЗОЖ не является, во-первых, насущной потребностью (и это нормально, так как нет необходимости посещать поликлинические учреждения), во-вторых, респонденты просто не задумываются над данным вопросом, так как принимают сложившееся состояние здоровья как само-собой разумеющееся и предполагают, что так будет всегда. Те, кто осознают необходимость правильного ведения ЗОЖ (80% от опрошенных), поддерживают его отказом от вредных привычек (50%), личной гигиеной и двигательной активностью (50%). К сожалению, о режиме питания никто не задумался.

К вредным привычкам респонденты отнесли наркотики (70% поставили эту привычку на 1-е место) и курение с алкоголем (30% проранжировали эти привычки на 2-м и 3-м местах); 30% из опрошенных имеют вредную привычку — курение. На вопрос о влиянии ЗОЖ на перспективы трудоустройства 10% ответили, что это не влияет никаким образом. Но по влиянию на продолжительность жизни и на ее качество положительно ответили 60 и 30% соответственно

**Заключение.** Студенческая молодежь, как, скорее всего, и другие социальные категории, находящиеся в данном возрасте, не задумываются о ведении ЗОЖ, поэтому необходимо проводить больше пропагандистской работы среди данной категории населения, в первую очередь организовывать встречи с реальными людьми, которые достигли успехов в спорте или в работе, но при этом активно занимались физической культурой.

Молодежь, имеющая такую вредную привычку, как курение, хочет от нее отказаться. Этому способствует то, что территория БарГУ объявлена «зоной без курения». К сожалению, у студентов нет понимания того, что игровая (в том числе компьютерная) зависимость наносит не меньший вред для человека, чем наркотики.

Необходимо обратить внимание в беседах со студентами, что сейчас ЗОЖ набирает популярность как модное явление в обществе. И в дальнейшем положительное отношение к ЗОЖ будет нормой общества.

В целом можно отметить, что 50% студентов в возрасте 18—19 лет знают, что такое ЗОЖ, и задумываются о его поддержании, так как ЗОЖ формирует обучающихся как трудоспособных работников, в которых будет нуждаться работодатель.

#### Список цитируемых источников

1. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>. — Дата доступа: 05.03.2018.
2. Пять компонентов здорового образа жизни [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://shkolazdorovja.ru/5-komponentov-zdorovogo-obraza-zhizni/>. — Дата доступа: 05.03.2018.
3. Беларусь выбирает здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://belarusfacts.by/ru/belarus/politics/domestic-policy/healthcare/healthy-lifestyle/>. — Дата доступа: 05.03.2018.