

**ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКИХ ВУЗОВ  
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ****Л.Н. Каленчук, Т.В. Маринич**

Полесский государственный университет, d1041@yandex.by, tmar1976@mail.ru

**Аннотация.** Исследование отношения студентов белорусских вузов к составляющим здорового образа жизни (ЗОЖ) показало, что наибольшее предпочтение студенты отдают следующим аспектам ЗОЖ: психологическому и отсутствию вредных привычек, наименьшее – соблюдению режима дня.

**Ключевые слова:** студенты, здоровый образ жизни (ЗОЖ), аспекты ЗОЖ, университет.

**Введение.** На современном этапе развития общества ученые и общественность все большее внимание уделяют вопросам формирования здорового образа жизни подрастающего поколения. В последнее время наблюдается тенденция ухудшения здоровья населения, включая и студенческую молодежь. Это обусловлено влиянием на организм человека ряда факторов: экологических, экономических, социальных и др., которые негативно влияют на состояние здоровья подрастающего поколения, обуславливая рост заболеваемости в процессе их жизнедеятельности, профессиональной подготовки и дальнейшей самостоятельной работы.

В Республике Беларусь особое внимание уделяется состоянию здоровья студенческой молодежи, поскольку молодежь является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации.

Состояние здоровья во многом определяется образом жизни. Образ жизни включает в себя взаимодействие различных факторов, так или иначе воздействующих на здоровье человека (социальных, экономических, психологических, эмоциональных, физических, др.).

В связи с этим сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у них потребности здорового образа жизни в настоящее время имеет приоритетное значение.

Целью работы является исследование отношения студентов белорусских вузов к здоровому образу жизни (ЗОЖ).

В исследовании принимали участие 127 студентов УО «Полесский государственный университет» факультет организации здорового образа жизни, 132 студента УО «Гродненский государственный университет им. Я.Купалы», педагогический факультет, 140 студентов УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина», биолого-технологический факультет.

Методы исследования: анализ документации, анкетирование, опрос, беседа, шкалирование.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

Образ жизни – это область динамичных междисциплинарных исследований, а здоровый образ жизни является основой полноценной жизнедеятельности человека.

Под здоровым образом жизни следует понимать такой образ жизни, который способствует сохранению здоровья, снижению риска неинфекционных и инфекционных заболеваний, осознанный подход к сохранению и укреплению своего здоровья.

Ученые разных направлений (медики, педагоги, психологи, социологи, экологи и др.) на протяжении последних десятилетий проявляют глубокий интерес к проблеме здоровья студентов, воспитания у них ответственного отношения к своему здоровью, к здоровью окружающих и здоровью будущих поколений.

Социологи рассматривают образ жизни как характерные для различных социальных групп модели поведения, мыслей и взглядов, которые формируют черты одной группы. Антропологи, со своей стороны, рассматривают образ жизни и культуру как параллельные, но не противоречащие друг другу понятия, подчеркивая, что они представляют собой единое целое, включающее материальные и нематериальные аспекты человеческого существования, а не только социальные струк-

туры и индивидуальные качества. Экологи считают, что образ жизни является отражением воздействия человека на окружающую среду, а также правильным выбором, сделанным в соответствии с социально-экономическими условиями.

Бутенко, А. П. определяет образ жизни как «особенность повседневной жизни индивида как члена общества, которая формируется в результате поведения, выбора и опыта, включая те, которые влияют на здоровье индивида» [1]. Васильева О.С. и Журавлева Е.В. описывают образ жизни как способ повседневной деятельности человека, включая питание, физические упражнения, курение, алкоголь и контроль веса [3].

ВОЗ разработала концепцию образа жизни: образ жизни, основанный на взаимодействии между условиями жизни и личным поведением, в зависимости от социальных факторов и индивидуальных особенностей.

На наш взгляд, особый интерес представляет отношение ученых к содержанию ЗОЖ. Анализ литературы показал, что в большинстве ученых в содержание здорового образа жизни включают следующие аспекты: рациональное питание, физическая активность, режим дня, гигиенический (личная гигиена, соблюдение гигиенических правил пользования смартфоном, компьютером и др.) и психологический (профилактика стресса, адекватное отношение к жизни и жизненным ценностям) аспекты ЗОЖ, вредные привычки, ответственность за здоровье [2], [4].

Нами было проведено исследование отношения студентов белорусских вузов к содержанию здорового образа жизни.

Исследование проводилось методом шкалирования. Для большей достоверности исследования вопросы в анкете размещены в произвольном порядке. Респондентам было предложено оценить в баллах от 1 до 5 значимость предлагаемого в анкете компонента ЗОЖ.

Оценивание производилось следующим образом: 5 баллов – указанный компонент имеет первоочередное значение в жизни; 4 балла – влияние значительное; 3 балла – влияние относительное; 2 балла – влияние незначительное; 1 балл – влияния не оказывает.

Обработка результатов исследования проводилась следующим образом:

– высчитывался максимальный балл по каждой категории ответов отдельно для студентов Полесского, Гродненского и Мозырского университетов.

– вычислялось процентное соотношение полученных баллов по данной категории ответов к общему количеству ответов.

Данные исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1. – Оценка отдельных аспектов ЗОЖ студентами белорусских вузов

Исследуемый аспект ЗОЖ	Полесский университет (n=127)		Гродненский университет (n=132)		Мозырский университет (n=140)	
	Кол-во баллов	Кол-во баллов, %	Кол-во баллов	Кол-во баллов, %	Кол-во баллов	Кол-во баллов, %
Двигательная активность	635	100%	540	81,8%	523	74,7%
Вредные привычки	542	85,4%	582	88,2%	681	97,3%
Рациональное питание	480	75,6%	610	92,4%	610	87,1%
Режим дня	273	42,9%	328	49,5%	322	46,0%
Гигиенический аспект	328	51,7%	443	67,1%	574	82,0%
Психологический аспект	512	80,6%	622	94,2%	663	94,7%

Анализ проведенного исследования показал, что наибольшее значение в содержании ЗОЖ студенты отводят психологическому аспекту ЗОЖ. Так утверждают 94,7% студентов Мозырского университета, 94,2% студентов Гродненского университета и 80,6% - Полесского университета.

Наименьшее количество баллов набрало оценивание аспекта «Режим дня», где количество баллов составило 49,5 – в Гродненском университете, 46,0 – Мозырском и 42,9 Полесском университете.

На наш взгляд, интерес представляет рейтинг аспектов ЗОЖ, составленный на основании оценки этих аспектов студентами разных вузов, который приведен в таблице 2.

Таблица 2. – Рейтинг аспектов ЗОЖ, составленный на основании оценки отдельных аспектов ЗОЖ студентами белорусских вузов

Исследуемый аспект ЗОЖ	Полесский университет	Гродненский университет	Мозырский университет
	Место в рейтинге		
Двигательная активность	1	4	5
Вредные привычки	2	3	1
Рациональное питание	4	2	3
Режим дня	3	6	6
Гигиенический аспект	5	5	4
Психологический аспект	3	1	2

Анализ рейтинга оценивания аспектов ЗОЖ студентами разных вузов показал, что в зависимости от региона проживания и специальности, получаемой при обучении в вузе отношение студентов к разным аспектам ЗОЖ различно.

#### **Выводы.**

1. Состояние здоровья студенческой молодежи во многом определяется образом жизни.
2. Анализ литературы по проблеме исследования позволил выделить следующие аспекты ЗОЖ: рациональное питание, физическая активность, режим дня, гигиенический и психологический аспекты, вредные привычки.
3. Наибольшее значение в содержании ЗОЖ студенты отводят психологическому аспекту и отсутствию вредных привычек, наименьшее – соблюдению режима дня.
4. Оценка значимости отдельных компонентов ЗОЖ во многом определяется регионом проживания студентов и выбранной ими специальностью.

#### **Список использованных источников**

1. Бутенко, А. П. Образ жизни: проблемы и суждения Текст. / А. П. Бутенко. М., 1978. - С. 34-48.
2. Бондин, В. И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования Текст. / В. И. Бондин // Теория и практика физической культуры. 2004. - № 10. - С. 15-20.
3. Васильева, О. С. Исследование представлений о здоровом образе жизни Текст. / О. С. Васильева, Е. В. Журавлёва // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997, - Вып. № 3. - С. 406-411.
4. Тюрина Н.Е., Афоничкина Н.В. Теоретическое наследие Д.И. Фельдмана // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. – 2020. – Т. 162, кн. 4. – С. 101–109. – doi: 10.26907/2541-7738.2020.4.101-109.