

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И СТУДЕНЧЕСКАЯ МОЛОДЕЖЬ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ

П.И. Новицкий, Н.М. Нахаева

*Учреждение образования «Витебский государственный университет
имени П.М. Машерова»*

Стремительно изменяющиеся социально-экономическая и образовательная среда, приоритеты и ценности в обществе аналогичным образом отражаются на образе жизни молодого поколения, в том числе содержании свободного времени, его связи со сбережением и укреплением здоровья. Содержание и динамика происходящих здесь изменений

требуют постоянного контроля и рефлексии ученых и педагогов, отвечающих за формирование и развитие здорового, соответствующего запросам общества и государства, молодого поколения.

Цель статьи – раскрытие особенностей и детерминант ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) студенческой молодежи с позиций системного подхода, рассмотрение ЗОЖ как состояния практической деятельности (поведения) индивида, что обусловлено взаимосвязанным влиянием многочисленных факторов и причин различной природы (социальной, психической, физической, онтогенетической и др.).

***Материал и методы.** В исследовании приняли участие студенты первого-второго курсов двух витебских университетов. Общее количество охваченных различными анкетами – 291 респондент. Анкетный лист «Здоровый образ жизни и современная молодежь» включал 23 вопроса (с предлагаемыми от 3 до 7 вариантами ответов). Посредством других анкет изучались отношение молодежи к курению и содержащим алкоголь напиткам, структура и содержание образа жизни студентов, причины, мешающие (затрудняющие возможность) студентам заниматься физкультурой и спортом в свободное время. Полученные материалы анкетирования обрабатывались общепринятыми методами математической статистики.*

***Результаты и их обсуждение.** Исследованием установлено, что среди всех участников анкетирования ведут здоровый образ жизни 12,2%, его придерживаются 74,4%, не придерживаются 13,4%. Большинство участников опроса (85,4%) не используют для поддержания здоровья самостоятельные занятия (утреннюю гимнастику, общеразвивающие упражнения, оздоровительную ходьбу, бег и др.) физкультурой в течение дня. Расширенный перечень компонентов здорового образа жизни смогли назвать не многие респонденты. Положительную взаимосвязь между здоровьем и занятиями физической культурой в учебном учреждении видят 65,3% участников опроса, 30,4% – сомневаются в положительном ответе, 5,3% – эту связь не видят.*

***Заключение.** По характеру отношения студентов к ЗОЖ выделено три разновидности: отношение к ЗОЖ как следование общепринятым социальным стандартам, нормам и требованиям поведения в обществе, отношение на уровне твердого мнения и убеждений, подкрепляемых непосредственным практическим опытом, и равнодушное, безразличное отношение к ЗОЖ и его ценностям. Наиболее распространенными обстоятельствами, в большей или меньшей степени «мешающими» студентам вести физически активный образ жизни, заниматься физической культурой и спортом в свободное время, являются «усталость после учебы» (95%), «занятость учебной деятельностью» (92%), «домашняя (бытовая) занятость» (87%).*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенты, отношение к ЗОЖ, свободное время, физическая активность, вредные привычки, здоровье, анкетирование.*

HEALTHY LIFESTYLE AND STUDENT YOUTH: SOCIOLOGICAL ASPECT OF THE PROBLEM

P.I. Novitski, N.M. Nakhaeva

Educational Establishment «Vitebsk State P.M. Masherov University»

Rapidly changing social and economic as well as educational environment, priorities and values in society, similarly affect the lifestyle of the younger generation, including the content of free time, its connection with saving and improving health. The content

and dynamics of the changes taking place here require constant monitoring and reflection on the part of scientists and teachers, responsible for the formation and development of a healthy, responsive to the needs of society and the state young generation.

The purpose of the article is disclosing the features and determinants of healthy lifestyles among students from the point of view of a systematic approach, considering healthy lifestyles as a state of practice (behavior) of an individual due to the interrelated influence of numerous factors and causes of different nature (social, mental, physical, ontogenetic, etc.).

Material and methods. The study involved, first and second year students of two Vitebsk universities. The total number of those questioned was 291 respondents. The questionnaire «Healthy Lifestyle and Modern Youth» included 23 questions (with suggested answers from 3 to 7). Through other questionnaires, the attitude of young people to smoking and alcohol-containing beverages, the structure and content of students' lifestyle, the reasons that impede (making it difficult for students) to engage in physical exercise and sports in their free time were studied. The obtained survey materials were processed by generally accepted methods of mathematical statistics.

Findings and their discussion. The study established that among all survey participants 12,2% lead a healthy lifestyle, 74,4% adhere to it, 13,4% do not adhere to it. The majority of survey participants (85,4%) do not exercise (morning exercises, general developmental exercises, health walking, jogging, etc.) during the day to maintain health. An extended list of components of a healthy lifestyle could not be called by many respondents. 65,3% of respondents see a positive relationship between health and physical education in an educational institution, 30,4% doubt the positive answer, 5,3% do not see this connection.

Conclusion. By the nature of the attitude of students to healthy lifestyle, there are 3 groups: the following social standards and norms attitude, the attitude on the level convictions supported by practical experience and the indifferent attitude to healthy lifestyle and its values. Circumstances which prevent students from having physically active lifestyle and doing sports in their free time are: feeling tired after classes (95%), being busy academically (92%) and housework (87%).

Key words: healthy lifestyle, students, attitude to healthy lifestyle, free time, physical activity, bad habits, health, questioning.