

молодежи. Именно поэтому в образовательный процесс учебных заведений был введен ряд дисциплин по охране и укреплению здорового образа жизни, а также формированию соответствующих навыков и умений в данной области [2].

Важнейшая составляющая современного человечества – здоровый образ жизни. Благодаря ему обеспечивается раскрытие творческих способностей, использование интеллектуальных и физических ресурсов. Ключевыми факторами здорового образа жизни являются физическая культура и спорт. Физические упражнения и спорт укрепляют здоровье, способствуют формированию крепкого телосложения и развивают физические способности молодежи. Постоянная физическая активность и регулярная мышечная деятельность – основа жизнедеятельности любого организма.

Список использованных источников

- 1 Колесов, В.Д. Предупреждение вредных привычек у школьников / В.Д. Колесов. – М. : Педагогика, 2012. – 176 с.
- 2 Лебедева, Н. Т. Формирование здорового стиля жизни школьника / Н. Т. Лебедева. – Минск: Народная асвета, 2012. – 144 с.
- 3 Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилов. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 256 с.
- 4 Семченко, Л. Н. Социальное благополучие и уровень здоровья студенческой молодежи по данным ее самооценки / Л. Н. Семченко, С. А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине : состояние и перспективы. – Саратов, 2007. – С. 136–138.

М. Я. Тишкевич, канд. социол. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ СОЦИОКУЛЬТУРНОГО АНАЛИЗА

В статье рассматривается здоровый образ жизни, как условие и предпосылка социальной активности студенческой молодежи, воспроизводства человеческого потенциала в целом. Автором приводятся данные эмпирического исследования, показывающие уровень знаний студенческой молодежи о нормах и правилах здорового образа жизни, следование этим нормам и соблюдение правил, а также отношение к здоровому образу жизни как к жизненному стилю и стратегии.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая молодежь, жизненные ценности, источники информации, вредные привычки, социальная политика, сохранение здоровья, социокультурный анализ.

Состояние здоровья человека представляется одним из главных, если не самым главным условием воспроизводства качественной рабочей силы, успешного социального и экономического развития общества. Приоритетность здоровья, наряду с другими жизненными ценностями, особенно важна в период жизненного выбора, в молодом возрасте. Особого внимания в данном аспекте заслуживает студенческая молодежь. Обучение в вузе – это достаточно длительный и благоприятный период для формирования у студентов витальных ценностей в целом, позитивного восприятия и следования нормам и правилам здорового образа жизни, в частности.

Студенческая молодежь является источником пополнения трудовых ресурсов, наиболее активной частью общества, поэтому забота о сохранении здоровья, следование правилам

здорового образа жизни выступают одной из приоритетных задач образования и социальной политики нашей страны в целом. «Повышение ценности жизни и здоровья молодежи, сокращение людских потерь от преждевременной и предотвратимой смертности могут быть достигнуты благодаря грамотной социальной, демографической, правовой, антиалкогольной и др. политике» [1, с. 236]. Наряду с учебными и научными проблемами их решением, формированием соответствующих компетенций, перед профессорско-преподавательским составом стоит задача воспитания у студентов высокой требовательности к себе, умения придерживаться требований здорового образа жизни, формирования сознательного, активного отношения к своему здоровью.

Известно, что здоровая наследственность, отсутствие морфологических предпосылок заболеваний, иные генетические факторы оказывают влияние на здоровье человека на 15–20 %, хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные природные и климатические условия и хорошая экология оказывают влияние на здоровье человека на 20–25 %, качественное медицинское обеспечение и обслуживание на 10–15 % и условия и образ жизни, адекватная двигательная активность, отсутствие вредных привычек, полноценное и рациональное питание на 50–55 %. Современные концепции здоровья человека выделяют три основные составляющие здоровья: физическую, психологическую и поведенческую. В связи с этим исследователь О. Г. Кирилюк подчеркивает: «В структуре социокультурного эталона здоровья могут быть выделены следующие компоненты: наиболее общее представление о феномене здоровья (как правило, лаконично выраженное в дефиниции); эталонный образ здоровой личности, предполагающий набор устойчивых личностных характеристик; устоявшиеся представления об основных условиях и принципах здорового существования; информация о путях или способах оздоровления личности» [2, с. 12–13].

Студенческая социологическая лаборатория «SOCIMUM» кафедры политологии и социологии юридического факультета УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» проводит мониторинговые исследования по изучению отношения студентов вуза к здоровому образу жизни. Цель исследований – изучение уровня знаний студенческой молодежи о нормах и правилах здорового образа жизни и следование этим нормам и правилам в повседневной жизни. Опрос студентов проводился на основе квотной выборки, используя компьютерное веб-интервьюирование CAWI (Computer Assisted Web Interviewing). Всего было опрошено 160 (N=160) студентов – представителей социально-гуманитарных, естественнонаучных и технических специальностей, обучающихся на различных факультетах нашего университета. В статье приводятся только некоторые результаты опроса.

Субъективные оценки студентами своего состояния здоровья достаточно высокие. Только двадцать три студента из всего количества опрошенных указали на очень плохое и плохое состояние своего здоровья. Однако значительное количество опрошенных – 54 студента – характеризовали свое здоровье как «удовлетворительное» что не может не настораживать (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты оценки студентами состояния своего здоровья (количество опрошенных)

Оценка здоровья	Количество
1. Очень плохое	7
2. Плохое	16
3. Удовлетворительное	54
4. Хорошее	67
5. Очень хорошее	16

Студентам, участникам опроса, было предложено выделить главные компоненты здорового образа жизни, которые в совокупности оказывают решающее влияние на сохранение

здоровья. В результате, по мнению студентов, главными компонентами здорового образа жизни являются: занятия физкультурой и спортом (95 ответов), отказ от вредных привычек (89 ответов), контроль за собственным здоровьем (78 ответов). Второй уровень компонентов здорового образа жизни по степени их важности составили: правильное питание (58 ответов), оптимальный двигательный режим (44 ответа) и соблюдение режима дня (36 ответов) (таблица 2).

Таблица 2 – Результаты определения студентами главных компонентов здорового образа жизни (количество опрошенных)

Главный компонент здорового образа жизни	Количество
1. Отказ от вредных привычек	89
2. Правильное питание	58
3. Оптимальный двигательный режим	44
4. Занятие физкультурой и спортом	95
5. Личная гигиена тела	22
6. Наблюдение за состоянием собственного здоровья	78
7. Соблюдение режима дня	36
8. Закаливание	20
9. Положительные эмоции	31
10. Другое	7

Примечание – Респонденты могли выбрать несколько вариантов ответов, поэтому сумма ответов превышает количество опрошенных (N = 160).

Студентам, принявшим участие в опросе, было предложено выделить основные вредные привычки, которые препятствуют им вести здоровый образ жизни. Первый уровень вредных привычек составили – нерациональное питание (97 ответов), пассивный образ жизни (96 ответов), подверженность стрессам (88 ответов). Количество студентов, указавших на употребление слабоалкогольных и крепких алкогольных напитков – 24 и 14 ответов соответственно. Этот факт является предметом дополнительных исследований и педагогических наблюдений, ведь такие состояния могут превратиться в зависимость. Вместе с тем, значительное количество студентов – 41 человек – указали на отсутствие вредных привычек (таблица 3).

Таблица 3 – Определение студентами основных вредных привычек, которые мешают им вести здоровый образ жизни (от количества опрошенных)

Основные вредные привычки	Количество
1. Нерациональное питание	97
2. Пассивный образ жизни	96
3. Курение	32
4. Употребление пива	24
5. Употребление крепких алкогольных напитков	14
6. Употребление наркотических веществ	2
7. Подверженность стрессам	88
8. Вредных привычек нет	41
9. Другое	4

Примечание – Респонденты могли выбрать несколько вариантов ответов, поэтому сумма ответов превышает количество опрошенных (N = 160).

Подводя итоги, можно сделать некоторые выводы:

– социокультурный анализ образа жизни студенческой молодежи, обучающейся на разных факультетах УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины» показывает, что у студентов сформировано общее представление о феномене здоровья, правилах и нормах здорового образа жизни;

– имеются устоявшиеся представления об основных условиях и принципах здорового существования, студенты располагают информацией о путях или способах оздоровления личности;

– студенты в целом демонстрируют стремление следовать правилам здорового образа жизни, осознавая значимость здоровья как условия успешного обучения и реализации профессиональных и жизненных планов в дальнейшем;

– вместе с тем, такие осложняющие ведение здорового образа жизни обстоятельства и привычки, как нерациональное питание, пассивный образ жизни, стрессовые нагрузки должны постоянно находиться в фокусе внимания студенческого самоуправления, психолого-педагогической и воспитательной работы.

Список использованных источников

1 Здоровый образ жизни студенческой молодежи: проблемы и перспективы развития и совершенствования: монография ; под общ. ред. В. И. Филоненко; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2019. – 282 с.

2 Кирилук, О. Г. Социальная ценность здорового образа жизни в современном российском обществе: автореф. дис. ... канд. социол. наук. 22.00.04 / О. Г. Кирилук ; Поволж. акад. госуд. сл. им. П. А. Столыпина. – Пенза., 2007. – 26 с.

С. С. Хурбатаў

Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Ф. Скарыны,
г. Гомель, Рэспубліка Беларусь

ЗВЫЧКА – СПАСАБ ФАРМІРАВАННЯ ЗДАРОВАГА ЛАДУ ЖЫЦЦЯ Ё СТУДЭНТАЎ

Артыкул прысвечаны аналізу звычак, якія звязаны са здаровым ладам жыцця, іх фарміраваннем, фіксаваннем і трансфармацыяй. Паколькі праблема здароўя і вядзенне здаровага ладу жыцця студэнтаў моладзі мае асаблівую значнасць у сучасным свеце, валоданне асновамі здаровага ладу жыцця з'яўляецца галоўнай каштоўнасцю маладога пакалення і патрабуе засваення ведаў і навыкаў.

Ключавыя словы: здароўе, здаровы лад жыцця, звычкі, студэнткая моладзь, тэорыя мэтанакіраваных паводзін.

Беражлівыя адносіны да фізічнага стану чалавека асабліва актуальны ў цяжкіх з экалагічнага пункту гледжання часы. З часам вялікая частка насельніцтва пачынае больш уважліва ставіцца да захавання ўласнага здароўя, імкнецца да яго паляпшэння. Самым эфектыўным спосабам для дасягнення гэтай мэты з'яўляецца вядзенне здаровага ладу жыцця. Стан здароўя падрастаючага пакалення – найбольш важны паказчык дабрабыту грамадства і дзяржавы, які паказвае не толькі сапраўдную сітуацыю, але і дазваляе прагназаваць будучыню.

Здаровы лад жыцця – сукупнасць устойлівых відаў паводзін, якія спрыяюць захаванню і ўмацаванню здароўя незалежна ад ступені іх усвядомленасці і мэтанакіраванасці [2, с. 73]. Зыходзячы з азначэння ладу жыцця, у якасці індикатараў неабходна выкарыстоўваць паказчыкі, якія носяць устойлівы характар, выяўляюцца не толькі ў адкрыта назіраных паводзінах, але і ў намерах, інтарэсах і каштоўнасцях, звязаных з сацыяльнай пазіцыяй асобы, а таксама з'яўляюцца тыповымі для пэўнай сацыяльнай групы. Здароўе – самая важная