

Е. П. Врублевский, А. А. Мисюра

(Республика Беларусь, г. Гомель)

В. Ф. Коджебаши (Україна, м. Одеса)

ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ФРАНЦИСКА СКОРИНЫ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНКЕТНОГО ОПРОСА

В статье раскрыты результаты исследования образа жизни студентов различных факультетов по наличию у них семи здоровых привычек. На основании анкетного опроса составлен портрет образа жизни современного студента ГГУ им. Франциска Скорины.

Ключевые слова: *студенты, здоровый образ жизни, здоровые привычки, здоровье.*

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием [1].

Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных, психологических, социально-психологических, функциональных процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности [2].

Анализ научно-методической литературы показывает, что здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, при которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной активности, психологического комфорта и раскрывается более полно психофизиологический потенциал личности [3, 4].

С целью выявления практического применения принципов ЗОЖ среди студенческой молодежи г. Гомеля, на базе Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины было проведено анкетирование в рамках оздоровительно-образовательной программы «Выставка здоровья». В исследовании анализировалось наличие в образе жизни студентов следующих семи здоровых привычек, значительно влияющих на продолжительность и качество жизни: регулярные физические упражнения (№ 1), регулярный плотный завтрак (№ 2); отсутствие перекусываний между основными приемами пищи (№ 3); 7-8 часовой ночной сон (№ 4); не курит (№ 5), не употребляет алкоголь (№ 6); отсутствие избытка массы тела (№ 7) [5].

Все данные по привычкам образа жизни соответствуют критерию достоверности различий ($p < 0,05$).

Распределение количества здоровых привычек, связанных с продолжительностью жизни и продолжительностью здоровой жизни, среди студентов различных факультетов отражено в таблице 1.

Таблица 1

**Распределение количества здоровых привычек среди студентов
различных факультетов**

		Факультет						
		Физкультурный	Все факультеты, кроме физкультурного	Биологический	Иностранных языков	Математический	Другие	Среднее
Количество привычек	7	5,1%	1,2%	0,0%	0,0%	0,0%	2,2%	2,0%
	6	30,8%	9,9%	3,3%	12,5%	9,1%	11,2%	13,9%
	5	38,5%	30,2%	23,3%	31,3%	27,3%	32,6%	31,8%
	4	23,1%	34,6%	30,0%	37,5%	36,4%	34,8%	32,3%
	3	2,6%	17,9%	20,0%	18,8%	18,2%	16,9%	14,9%
	2	0,0%	4,9%	20,0%	0,0%	0,0%	2,2%	4,0%
	1	0,0%	1,2%	3,3%	0,0%	9,1%	0,0%	1,0%
	0	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%

По количеству привычек и среди юношей, и среди девушек наблюдается сходная тенденция:

- максимум здоровых привычек практикуется у студентов факультета физической культуры (более 5 – это на 20 % выше среднего среди студентов остальных факультетов, в среднем – на 1 здоровую привычку больше),
- среди студентов остальных факультетов, кроме физкультурного – практикуется в среднем 4 и более привычек,
- студенты математического факультета и факультета иностранных языков имеют средний для всех факультетов, кроме физкультурного, уровень количества практикуемых привычек,
- студенты биологического факультета практикуют в повседневной жизни минимальное среди всех остальных студентов количество привычек – у юношей чуть более 3, у девушек – менее 4.

Всего 2 % студентов имеют все 7 здоровых привычек, преимущественно это девушки.

Вместе с тем, менее 3 здоровых привычек практикуют всего 5 % студентов, а основное количество студентов (около 2/3) – практикуют 4–5 привычек (тогда как студенты физкультурного факультета – 5–6 привычек), и эта тенденция характерна как для юношей, так и для девушек.

Отмечается общая тенденция преобладания у девушек всех факультетов большего числа здоровых привычек, чем у юношей. Это отличие как среди студентов физкультурного факультета, так и среднее среди студентов остальных факультетов составляет менее 9%. Вместе с тем для студентов биологического факультета и факультета иностранных языков оно составляет более 25 %.

Различия в полученных данных говорят о более сильной мотивации к здоровому образу жизни у юношей физкультурного факультета по сравнению с остальными студентами мужского пола.

Таким образом, для оценки состояния здоровья немаловажную роль играют факторы образа жизни и практикуемые привычки. Отсутствие или малая практика здоровых привычек в молодом возрасте, представляют серьезную угрозу здоровья в дальнейшем будущем. Это непременно отразится на состоянии сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы, а также может спровоцировать снижение уровня здоровья, физической и умственной работоспособности, формирование хронических заболеваний, преждевременного старения и сокращения общей продолжительности жизни. Также недооценка этих отклонений может сказаться в последующие годы при будущей профессиональной и трудовой деятельности.

Данные, полученные в результате исследования, говорят о необходимости внедрения в образовательный и воспитательный процесс студентов различных здоровьесберегающих технологий, новых форм, методов и подходов к формированию здорового образа жизни, одним из которых и является «Выставка Здоровья».

Литература

1. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. 2-е изд. М.: Феникс, Высшее образование, 2014. 252 с.

2. Умарова З. У. Формирование здорового поколения как основная социально-педагогическая проблема / ответ. ред. А. А. Горохова // Исследование инновационного потенциала общества и формирование его стратегического развития: сборник научных статей 4-й Международной научно-практической конференции: в 2-х томах // Закрытое акционерное общество «Университетская книга». Курск, 2014. С. 222–225.

3. Шафикова Н. Ю., Волкова Р. Ф. Здоровый образ жизни как основа здоровья и культуры студента / Ответственный редактор: А. А. Сукиасян // Сборник статей Международной научно-практической конференции. Башкирский государственный университет (Уфа). 2014. С. 117–119.

4. Te Morenga L, Mallard S, Mann J. Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies British Medical Journal, 2012, 346 : e7492. Mode of access: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23321486>. Date of access: 10.01.2018.

5. Belloc N. B, Breslow L. Relationship of physical health status and health practices. Prev Med. 1972; 1 : 409–421. Mode of access: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/5085007>. Date of access: 01.01.2018.

Е. П. Врублевський, А. А. Місюра, В. Ф. Коджебаш

СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ГОМЕЛЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ФРАНЦИСКА СКОРИНИ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ АНКЕТНОГО ОПИТУВАННЯ

У статті розкриті результати дослідження способу життя студентів різних факультетів за наявності у них семи здорових звичок. На підставі анкетного опитування складено портрет способу життя сучасного студента ДКУ ім. Франциска Скорини.

Ключові слова: студенти, здоровий спосіб життя, здорові звички, здоров'я.

Е. P. Vrublevky, A. A. Misyura, V. F. Kodzhebash

LIFESTYLE OF STUDENTS OF GOMEL STATE UNIVERSITY NAMED AFTER SKORINA BY THE RESULTS OF THE APPLICATION QUESTIONNAIRE

The article reveals the results of the study of the way of life of students of various faculties on the basis of having seven healthy habits. On the basis of a questionnaire survey, a portrait of the lifestyle of a modern student of the GSU named after Gennadii was made. Francis Skaryna.

Key words: students, healthy lifestyle, healthy habits, health.