

УДК 378

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Андрющенко Ю.В., Урванцева М.В., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю.**

*Кемеровский государственный университет, Кемерово, e-mail: jusivattanen@gmail.com,  
urvantseva.masha@gmail.com, kemfaf@mail.ru, yurich666@yandex.ru*

В статье раскрывается понятие культуры здоровья, а также как данное понятие проявляет себя в студенческой среде. В данной статье приводятся примеры из жизни студентов Кемеровского государственного университета, главные аспекты их жизнедеятельности и мнения по поводу формирования культуры здоровья и отношения к здоровому образу жизни в целом. Проведено исследование, направленное на выявление уровня сформированности здоровьесберегающей компетенции среди обучающихся, их отношения насчёт рационального подхода к собственному здоровью. Намечена положительная тенденция к развитию здорового образа жизни. Выявлены причины безразличия к своему здоровью среди обучающихся, среди которых – отсутствие свободного времени и недостаточно развитые настойчивость, воля, упорство. Описаны возможные методы решения данной проблемы и мотивации обучающихся на здоровый образ жизни. Приведены риски здоровья среди студенческой молодежи и их негативные последствия. Были выявлены главные недостатки и преимущества методик формирования здоровьесберегающей «мысли» у студентов. Подробно описаны каждый из методов формирования культуры здоровья и анализ влияния современного общества на мировоззрение, связанное со здоровым образом жизни. Авторы статьи вносят уточнение в определение культуры здоровья и показывают необходимость учитывать обнаруженные закономерности динамики ее формирования в процессе психолого-педагогического сопровождения.

**Ключевые слова:** культура здоровья, здоровый образ жизни, молодежь, студенты

## ATTITUDE OF STUDENTS TO THE FORMATION OF A HEALTH CULTURE

**Andryuschenko Yu.V., Urvantseva M.V., Borisova M.V., Musokhranov A.Yu.**

*Kemerovo State University, Kemerovo, e-mail: jusivattanen@gmail.com,  
urvantseva.masha@gmail.com, kemfaf@mail.ru, yurich666@yandex.ru*

The article reveals the concept of health culture, as well as how this concept manifests itself in the student environment. This article provides examples from the life of students of Kemerovo State University, the main aspects of their life and opinions about the formation of a culture of health and attitude to a healthy lifestyle in general. A study was conducted aimed at identifying the level of formation of health-saving competence among students, their attitudes about a rational approach to their own health. A positive trend towards the development of a healthy lifestyle is outlined. The reasons for indifference to their health among students are revealed, among which are the lack of free time and insufficiently developed perseverance, will, perseverance. Possible methods of solving this problem and motivating students for a healthy lifestyle are described. Health risks among students and their negative consequences are presented. The main disadvantages and advantages of the methods of forming a health-saving «thought» among students were identified. Each of the methods of forming a health culture and the analysis of the influence of modern society on the worldview associated with a healthy lifestyle are described in detail. The authors of the article clarify the definition of health culture and show the need to take into account the discovered patterns of the dynamics of its formation in the process of psychological and pedagogical support.

**Keywords:** health culture, healthy lifestyle, youth, students

В настоящее время тема здорового образа жизни набирает всё большую популярность. Ведутся и продолжают создаваться большое количество различных блогов и каналов, в которых люди дают советы о том, как правильно питаться, как держать тело в форме и просто как поддерживать своё здоровье. Молодые люди, обучающиеся в учебных заведениях, демонстрируют свою заинтересованность в формировании культуры здоровья, однако встречаются и студенты с низким уровнем здоровьесберегающей компетенции. Формирование здорового образа жизни среди молодежи – важное направление образовательной системы, поэтому необходимо способствовать формированию здорового образа жизни

с применением различных средств физической культуры и спорта. Культура здоровья напрямую связана со всеми функциями жизнеобеспечения нашего организма, поэтому проблемы, возникающие на пути ее формирования у студентов, являются актуальными и будут являться таковыми на всем протяжении жизни человека. С наступлением информационного века люди, а особенно студенты, которые являются передовиками в освоении нашего мира, все больше и больше заинтересованы в информации: телефоны, ноутбуки, планшеты; следовательно, малоподвижный образ жизни стал привычным для многих студентов. Все больше и больше СМИ информируют о том, что ежедневно в больницах появляются па-

циенты в возрасте от 20 до 30 лет, чьи проблемы связаны именно с недостатком двигательной активности. Но также повествуют и о том, что есть и те, которые, наоборот, пропагандируют ЗОЖ, и с каждым днем их число растет, потому что «движение – это жизнь», как говорят многие в нашей стране. Каждый год проходят различные исследования, чтобы выявить тот процент студентов, которые не заинтересованы в здоровом образе жизни. Некоторые из них выявили, что существенная часть студентов не заинтересована, либо частично заинтересована в ЗОЖ. При этом ученые отмечают, что в мире информационного потока идет активная пропаганда двигательной активности и здорового питания, поэтому ситуация может измениться в лучшую сторону.

#### *Что такое культура здоровья*

Культура здоровья – это главный аспект в жизни каждого человека. В современном мире, когда крупные города состоят большей частью из промышленных районов с множествами выхлопных газов, а также когда планета почти полностью окружена техникой, привлекающей постоянное внимание каждого человека, поддержание здорового образа жизни и формирование культуры здоровья молодежи становятся главными целями государства. Здоровье – это главная ценность каждого человека. На протяжении последних веков проблема сохранения и поддержания здоровья обсуждалась многими учеными, такими как Дж. Локк, Г. Сковорода, И. Песталоцци, К.Д. Ушинский, В.А. Сухомлинский. Многие из них очень часто употребляли термин «Культура здоровья» в своих работах и считали, что проблема формирования этой культуры является одной из самых важных в жизни человечества.

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Он позволяет человеку нормально функционировать в обществе, стабильно развиваться психологически и физически. ЗОЖ – это не только возможность снизить все заболевания, возникающие во время взросления, но и условие нормального течения жизни. Адекватно сформированная культура здоровья позволяет достигать целей и задач, успешно осуществлять планы, преодолевать трудности, а если придется, то и выдерживать большие нагрузки, ведь в постинформационном обществе, как известно, всё развивается с невероятной ско-

ростью, и каждому человеку требуются время и силы, чтобы освоить всё новое. ЗОЖ позволяет человеку проживать долгую и позитивную жизнь.

Культура здорового образа жизни – это способ жизнедеятельности, система социальных механизмов, формирующих мотивацию личности к сохранению и укреплению здоровья, которая зависит от типа господствующей культуры, природного и социального окружения, модели социальной политики государства, традиций [1, с. 8].

Существуют разные понятия здорового образа жизни, но на самом деле ЗОЖ – это комплекс, состоящий из аспектов физического, морально-нравственного и психологического здоровья.

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Физическое здоровье напрямую связано с распорядком дня, с тонусом организма на всем протяжении суток, со сном.

Психическое же здоровье – это состояние функционирования головного мозга и нервной системы, их взаимодействия. Также от психологического здоровья зависят все процессы: мышление, память, внимание, уровень устойчивости к стрессам, расстройства.

Моральное самочувствие ориентируется на нравственные устои общества, которые являются опорой нормального нахождения человека в социуме. В основе нравственного здоровья лежит мировоззрение человека: отношение к труду, к окружающему миру, к людям, к осознанию, что такое здоровые привычки, правильный образ жизни, социальное поведение и многое другое.

Итак, культура здоровья – это целый комплекс в сознании человека по отношению к своему состоянию, будь то психологическое, моральное или физическое. Оно напрямую связано с положением и ощущением человека в нашем социальном обществе и является залогом хорошего, устойчивого развития индивида. Нужно понимать, чтобы культура здоровья была правильно сформирована, прежде всего, необходимо обеспечить нормальное развитие подрастающего поколения и создать все условия для стабильного развития и функционирования в обществе.

Как уже было сказано ранее, среди студентов существуют различные мнения насчет культуры здоровья. Чтобы классифицировать и определить процент обучающихся, у которых сформировано положительное отношение к здоровому образу жизни, и процент тех, кто отрицательно относится

к данному понятию, мы провели опрос среди студентов Кемеровского государственного университета с первого по третий курс. Результаты и выводы мы описали ниже.

**Результаты исследования и их обсуждение**

В ходе исследования были заданы вопросы на понимание ЗОЖ, на отношении студентов себя к данному понятию, а также на то, как часто и в каких случаях молодые люди прибегают к услугам медицинских учреждений.

Ответы на вопрос «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни?» представлены в табл. 1.

**Таблица 1**  
Отношение студентов к ЗОЖ

Суждения	%
Здоровый образ жизни – это про меня	32
Скорее положительно, чем отрицательно	20
Нейтрально	12
Скорее отрицательно, чем положительно	10
Здоровый образ жизни – совсем не про меня	25
Загрудняюсь ответить	1

На основе полученных данных можно установить, что большинство студентов демонстрирует желание следовать правилам ЗОЖ (32%). Присутствует и немаленький процент респондентов, не придерживающихся здорового образа жизни (25%). У современной молодежи сформирован неплохой уровень культуры здоровья, однако проблема безразличия к своему здоровью среди обучающихся всё же есть. Количество студентов, которые не приветствуют рациональный подход к здоровью, намного выше, чем, к примеру, век назад. Это следствие того, что с образованием информационной среды, студенты все больше и больше заняты потоком информации при сидячем образе жизни.

Студенты, поддерживающие своё физическое состояние, делают это для того, чтобы хорошо чувствовать себя среди окружающих, больше нравиться близким, вызывать уважение у знакомых. Кому-то физкультурно-спортивная деятельность приносит удовольствие от мышечной уверенности в собственных силах [2, с. 12].

Также был задан вопрос «Что вы подразумеваете под здоровым образом жизни?», полученные данные занесены в табл. 2.

Из табл. 2 следует, что 41% студентов считает, что здоровый образ жизни – это комплекс различных мероприятий по сохранению и поддержанию своего здоровья. Это оз-

начает, что в понимании большинства вести здоровый образ жизни – значит употреблять полезные продукты, соблюдать биоритмы, заниматься умеренными физическими нагрузками ежедневно и поддерживать внутреннюю психологическую гармонию. Кроме того, нашлись студенты, имеющие своё собственное отношение к данному понятию. Например, были ответы, содержащие такие пункты, как личная гигиена, достаточный отдых, закаливание.

**Таблица 2**  
Мнения студентов о понятии ЗОЖ

Суждения	%
Спорт, здоровое питание, распорядок дня, психологическое здоровье	41
Жизнь без вредных привычек	13
Только спорт и активная жизнедеятельность	25
Только здоровое питание	11
Психологическое спокойствие	9
Свой ответ	1

Ответы на вопрос «Как часто вы следите за здоровьем, прибегая к медицинскому обслуживанию?» приведены в табл. 3.

**Таблица 3**  
Частота обращения студентов за медицинской помощью

Суждения	%
Раз в год прохожу полный медицинский осмотр	16
Только когда начинаются болезненные ощущения	52
Редко бываю в учреждениях здравоохранения	23
Хожу на приём почти каждый месяц	9

На основании полученных ответов можно говорить о том, что в основном опрошиваемые обращаются к медицинским специалистам в случае возникновения болезненных ощущений (52%), либо делают это очень редко (23%).

Обобщая результаты, полученные в ходе нашего исследования, мы пришли к выводу о том, что такая составляющая культуры здоровья, как здоровый образ жизни, сформирована у студентов Кемеровского государственного университета довольно хорошо. Молодые люди проявляют интерес к спорту, сбалансированному питанию, здоровому сну, чего нельзя сказать о контроле своего здоровья посредством специальных учреждений. Современные реалии таковы, что в круговороте дел и задач не всегда найдётся время на то, чтобы уделить достаточное внимание своему здоровью.

*Проблемы студентов в отношении культуры здоровья*

Организация жизни современных студентов беспорядочна и хаотична. Контингент обучающихся с низкой культурой здоровья будет всегда. Среди причин отсутствия должного отношения к поддержанию своего здоровья отмечается отсутствие свободного времени и недостаточно развитые волевые качества.

Помимо недостаточной двигательной активности к факторам риска здоровью среди студентов относят негативный психологический климат в коллективе, перегруженность учебными заданиями, а также увлечение алкогольными напитками, курением. Низкий уровень знаний о своём здоровье и способах его сохранения ограничивает способность студента рационально планировать учебную деятельность и корректировать образ жизни. Это приводит к информационным перегрузкам мозга, дефициту времени и сна, гиподинамии, нарушению режима труда и отдыха, повышению подверженности патологическим зависимостям [3, с. 75]. Негативные последствия, накапливаясь в течение учебного года, проявляются в увеличении числа заболеваний студентов, а порой и в отклонениях в состоянии здоровья.

*Как сформировать положительное отношение*

Так как наше общество не стоит на месте и с каждым днём появляется все больше и больше различных технологий, потребность в сохранении здоровья становится одной из самых важных в мире. Влияние всех факторов нашего общества на молодежь и на ее здоровье вызывает большое беспокойство. Физическое, психологическое и моральное благополучие каждого человека подверглось сильным изменениям за последние 20 лет. Стараясь сохранить мировоззрение в сфере здорового образа жизни, политика государства направляется на активную пропаганду поддержания здоровья человека. Поэтому были внедрены в программы обучения различные методы по осуществлению формирования культуры здоровья. Особое назначение программы по формированию ЗОЖ – студенты. Данная социальная группа является особенной, так как именно она является будущим страны.

Можно выделить три основные группы мотивов в помощь осознания студентами пользы здорового образа жизни [4, с. 28]:

1. Физиологические – стремление усовершенствовать свою фигуру и улучшить функциональные возможности.

2. Психологические – самовоспитание, проверка силы воли и характера.

3. Социальные – самоутверждение, признание окружающих, достижение успеха.

Смотря на то, как развиваются современные обучающиеся вузов, были созданы специальные здоровьесберегающие технологии и методы, формы их осуществления.

Классификация методов, предложенная Ю.Ф. Курамшиным, включает три группы [5]:

1. Направленные на приобретение знаний.

2. Направленные на овладение двигательными умениями и навыками.

3. Направленные преимущественно на развитие двигательных способностей.

Методы, направленные на получение различных знаний по поводу физической культуры – это рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор. С их помощью можно донести лишь информацию о здоровом образе жизни, о том, как важно его соблюдать и на что он влияет. Главное правило соблюдения этого метода заключается в том, чтобы он был наглядным и соответствовал возрасту человека. Чтобы лучше воспринималась информация, нужно использовать различные средства: аудиоаппаратуру, мотивирующие видеоролики и фотографии.

Метод, который помогает нам овладеть различными умениями и навыками двигательной активности – это упражнение. Упражнение – это умение применять на практике свои знания. Чтобы выполнять упражнения, нужно знать все детали осуществления действий, а также их значение. В осуществлении этого метода помогают музыкальное сопровождение, тренажерные устройства, ведь современной молодежи очень нравятся новые технологии. Например, такой вид занятий, как фитнес, достаточно часто используют на уроках физической культуры. В соответствии с практикой применения фитнес-технологий на занятиях физической культуры можно увидеть повышенный интерес и большую мотивацию к занятию. Так, например, выполнение силовых упражнений под музыку вызывает значительный интерес среди студентов. Внедрение различных элементов фитнеса в занятия является как простой адаптацией самих занятий под требования времени, так и фактором, повышающим его плотность [6, с. 20].

Третий метод очень сложный, потому что требует постоянной поддержки двигательной активности и соблюдения нагрузки на организм. Если стабильно превышать возможное напряжение, можно вызвать не только эмоциональное выгорание, но и увечья. Поэтому нужно очень тщательно подбирать физические нагрузки

согласно возрасту и возможностям студента, а также поддерживать непрерывные занятия и постоянно мотивировать ученика.

Каждый метод можно осуществлять с помощью игр, для увлекательного усвоения как информации, так и отработки умений. Также можно создавать соревновательную атмосферу, чтобы повысить интерес студентов к занятиям.

Нужно помнить, что методы тесно взаимосвязаны, и комплексно подходить к решению каждого из них. Залог успеха в формировании культуры здоровья студентов связан с правильным, индивидуальным и природосообразным подходом к проблеме понимания и соблюдения здорового образа жизни.

### Заключение

Итак, после полного анализа данной темы можно сделать несколько выводов. Во-первых, культура здоровья на данный момент у студентов находится на высоком уровне сформированности. Во-вторых, чтобы способствовать образованию мировоззрения в сфере физической культуры,

требуется не только наличие различных тренажеров, но и использование различных методов мотивации, информирование о пользе соблюдения здорового образа жизни.

### Список литературы

1. Крутиков Е.С., Карпова И.Д., Сугрובה Ю.Ю. Профессиональная культура врача. Учебное пособие. Симферополь, 2020. 175 с.
2. Аганов С.С., Семенова С.С., Стрижков А.П. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их реализация в физкультурно-спортивной деятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 1–15.
3. Савчук А.Н., Фёдорова Ю.В. Культура здоровья жизнедеятельности студента // The Newman in Foreign Policy. 2020. № 52 (96). С. 74–76.
4. Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Соколова Э.Ю. Формирование мотивации здорового образа жизни у студентов // ГНИИ «Нацразвитие». 2019. С. 27–29.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010. 320 с.
6. Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Новиков С.А., Андреев М.А. Необходимость использования фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении // Научное обозрение. Педагогические науки. 2019. № 6. С. 17–21.