

УДК 378.172

*М. Г. Константиниди*

## ПРЕДСТАВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

119

*Приведены результаты исследования представлений студентов гуманитарных специальностей о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Проанализировано понимание студентами термина «здоровье» и факторов здорового образа жизни. Освещены основные источники информации, которые молодёжь использует для получения знаний о ЗОЖ. Рассмотрена самооценка студентами собственного образа жизни, а также оценка роли здорового образа жизни в процессе формирования имиджа современного человека.*

*The article presents the results a study into the healthy lifestyle ideas of students of humanities. The author analyses the students' understanding of the term «health» and the healthy lifestyle factors. The article reviews the main sources of healthy lifestyle information used by students. The author considers the students' assessment of their own lifestyle, as well as the evaluation of the role of healthy lifestyle in the course of development of the image of a modern person.*

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, представления студентов, гуманитарные специальности.

**Key words:** health, healthy lifestyle, students' ideas, humanities.

Проблема формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) является одной из самых обсуждаемых на правительственном и общественном уровнях, в средствах массовой информации (СМИ), в сферах медицины и педагогики. Процесс приобщения населения к ЗОЖ протекает в условиях развития информационного общества. Поток сведений различного содержания, порой совершенно неконтролируемые, обуславливают наличие целого спектра явлений современности, таких как новые субкультуры, модные течения, модели поведения людей. Наиболее сильному воздействию подвержено неокрепшее сознание молодёжи, в особенности студентов.

Обучение студентов основам здорового образа жизни осуществляется в рамках дисциплин, изучаемых в вузах, а также программ, реализуемых как на базе отдельно взятых вузов, так и в государственной пропаганде ЗОЖ (национальные и региональные программы). Однако проблема здоровья молодёжи и по сей день остается одной из наиболее



актуальных. Это может быть связано с рядом причин: нездоровый образ жизни (насаждаемый рекламой, кино, окружением); появление неограниченного выбора источников информации; недостаточное количество внимания, уделяемого вопросу ЗОЖ в вузах; пассивное восприятие студентами информации (они получают ее в основном от преподавателя, упуская момент самообразования, творческого поиска, адаптации и внедрения полученных знаний в свою жизнь); недостаток знаний о ЗОЖ или наличие знаний, не соответствующих действительности.

Понимание сущности здорового образа жизни — один из важнейших этапов на пути к здоровью и долголетию. О необходимости углублённого осознания людьми сути ЗОЖ пишут специалисты, например теоретик и многолетний практик в области здоровьесбережения Т. В. Платонова [3].

В рамках экспериментальной работы, посвященной формированию знаний студентов о здоровом образе жизни, было проведено исследование методом анкетирования.

**Цель** исследования: определить представления студентов о ЗОЖ.

**Задачи:**

- 1) определить осмысление студентами содержания понятия «здоровье»;
- 2) выявить основные компоненты, которые, по мнению молодёжи, включает в себя понятие ЗОЖ;
- 3) указать основные источники информации, которые студенты используют для получения знаний о ЗОЖ;
- 4) уточнить, какую роль студенты отводят ЗОЖ в процессе формирования имиджа современного человека;
- 5) получить самооценку респондентами их образа жизни, а также узнать, что способствовало бы его изменению в лучшую сторону.

В качестве испытуемых для нашего исследования были определены студенты второго курса гуманитарных специальностей. Выбор второго года обучения не случаен: у студентов должны были сохраниться остаточные знания по предметам, так или иначе связанным с ЗОЖ, которые они изучали в школе; на первом курсе обучения студенты посещали занятия по дисциплине «Физическая культура» (в ее рамках в том числе складываются представления о ЗОЖ), а это значит, что ко второму курсу респонденты уже должны иметь определенный уровень знаний. В опросе приняли участие 80 человек.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни необходимо осмысление студентами содержания понятия «здоровье». Респондентам было предложено выбрать один из трех вариантов ответа на вопрос «Что из нижеперечисленного в наибольшей степени соответствует вашему представлению о здоровье?» Около половины опрошенных согласны с определением, предложенным Всемирной ор-



ганизацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов» (Устав ВОЗ, 1968 г.) (табл. 1). Тем не менее достаточно большое количество студентов выбрали другие варианты ответов, связав здоровье только с физиологическим состоянием организма. Между тем, не осознав многогранность данного понятия, невозможно выработать правильные представления о ЗОЖ.

Таблица 1

**Распределение ответов респондентов  
на вопрос «Что из нижеперечисленного  
в наибольшей степени соответствует вашему представлению о здоровье?»**

Ответ	Количество выбравших данный ответ, %
Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов	46,2
Нормальное функционирование организма и хорошая физическая форма	35
Отсутствие болезней	18,7

Чтобы узнать, разделяют ли современные студенты мнение специалистов о многогранности явления ЗОЖ, мы проанализировали и привели для оценки респондентов основные компоненты здорового образа жизни, содержащиеся в работах таких авторов, как М.Я. Левин, В.А. Таймазов, Л.Ю. Орехова, Н.В. Степанова [2], а также в трудах А.В. Гимушкина и В.В. Чешихиной [1; 4]. Респондентам было предложено оценить компоненты по шкале от 0 до 5 (0 — «никак не относится к ЗОЖ», 5 — «является первостепенной составляющей») в соответствии с тем, насколько тесно они связаны со здоровым образом жизни.

Большинство опрошиваемых наиболее важными посчитали следующие факторы ЗОЖ: отсутствие вредных привычек, правильное питание, двигательная активность, в то время как, например, социальные, экономические и морально-нравственные факторы набрали наименьшее количество баллов (табл. 2). Полученные данные могут свидетельствовать о недостаточно глубоком понимании студентами сути здорового образа жизни.

Таблица 2

**Распределение ответов респондентов на вопрос  
«Что включает в себя здоровый образ жизни?»**

Ответ	Оценка, балл	Количество выбравших данный ответ, %
Профилактика заболеваний	0	2,5
	1	8,7
	2	20
	3	23,7
	4	20
	5	25



Ответ	Оценка, балл	Количество выбравших данный ответ, %
Отсутствие вредных привычек	0	1,2
	1	3,7
	2	5
	3	15
	4	22,5
	5	52,5
Своевременное обращение к врачу и уровень медицины в стране	0	2,5
	1	6,2
	2	10
	3	31,2
	4	31,2
	5	18,7
Правильный режим дня и сна	0	3,75
	1	0
	2	10
	3	22,5
	4	31,2
	5	32,5
Социальные факторы (образование, работа, окружение и т. п.)	0	12,5
	1	12,5
	2	23,7
	3	23,7
	4	20
	5	7,5
Психологические факторы (удовлетворенность своим образом жизни, самоуважение, внимание близких и друзей и т. п.)	0	11,25
	1	7,5
	2	15
	3	22,5
	4	27,5
	5	16,2
Благоприятная экологическая среда	0	0
	1	11,2
	2	11,2
	3	20
	4	31,2
	5	26,2
Правильное питание	0	1,2
	1	0
	2	3,7
	3	13,7
	4	27,5
	5	53,7
Двигательная активность	0	0
	1	0
	2	2,5
	3	11,2
	4	35
	5	51,2



Ответ	Оценка, балл	Количество выбравших данный ответ, %
Личная и общественная гигиена	0	1,2
	1	0
	2	1,2
	3	20
	4	38,7
Экономические факторы (материальный достаток, экономическая ситуация в стране, доступность не только товаров первой необходимости, но и других услуг, и т. п.)	0	10
	1	20
	2	28,7
	3	21,2
	4	15
Умеренность	0	5
	1	16,2
	2	25
	3	30
	4	16,2
Морально-нравственные факторы	0	17,5
	1	18,7
	2	16,2
	3	31,2
	4	10
Закаливание и оздоровительные процедуры	0	2,5
	1	16,2
	2	15
	3	35
	4	20
Использование средств нетрадиционной и народной медицины	0	21,2
	1	22,5
	2	20
	3	16,2
	4	13,7
Очищение организма	0	5
	1	12,5
	2	25
	3	23,7
	4	21,2
	5	12,5

Необходимым условием здоровья и долголетия является понимание людьми того, что ЗОЖ нужно начинать вести с детства. Большинство родителей позволяют (а иногда и одобряют) поведение детей, приносящее вред их здоровью (чрезмерное употребление сладкого, фастфуд, использование косметики и т.п.). Между тем основные привычки закрепляются именно в детском возрасте. Мнения респондентов о возрас-



те начала ведения здорового образа жизни разделились. Только 50 % опрошенных выбрали правильный вариант (табл. 3).

Таблица 3

**Распределение ответов респондентов  
на вопрос «Каков возраст начала ведения ЗОЖ?»**

Ответ	Количество выбравших данный ответ, %
Детство	50
Подростковый период	20
Молодость	7,5
Зрелость	6,2
Пожилой возраст	16,2

124

В процессе исследования важно было узнать об основных источниках информации, к которым обращаются студенты для получения знаний о ЗОЖ. С целью выяснить это, мы предложили респондентам оценить источники по шкале от 0 до 5 баллов (0 – «не является источником получения информации о ЗОЖ», 5 – «является наиболее авторитетным и первоочередным источником») в соответствии со значимостью и частотой использования того или иного источника. Наибольшее количество баллов респонденты присвоили Интернету, телевидению, родителям и друзьям (табл. 4).

Таблица 4

**Распределение ответов респондентов на вопрос  
«Из каких источников вы чаще всего получаете информацию  
о здоровом образе жизни?»**

Ответ	Оценка, балл	Количество выбравших данный ответ, %
Родители	0	1,2
	1	5
	2	8,7
	3	23,7
	4	33,7
	5	27,5
Учебные предметы и программы	0	1,2
	1	22,5
	2	20
	3	26,2
	4	17,5
	5	12,5
Преподаватели	0	6,2
	1	32,5
	2	15
	3	26,2
	4	18,7
	5	1,2



Ответ	Оценка, балл	Количество выбравших данный ответ, %
Мероприятия, посвященные ЗОЖ	0	20
	1	10
	2	23,7
	3	25
	4	11,2
	5	10
Телевидение	0	5
	1	6,2
	2	12,5
	3	26,2
	4	22,5
	5	27,5
Интернет	0	7,5
	1	15
	2	11,2
	3	13,7
	4	21,2
	5	31,2
Радио	0	22,5
	1	25
	2	21,2
	3	21,2
	4	8,7
	5	1,2
Печатные издания	0	12,5
	1	17,5
	2	22,5
	3	18,7
	4	16,2
	5	12,5
Научно-популярная литература	0	8,7
	1	11,2
	2	23,7
	3	23,7
	4	20
	5	12,5
Друзья	0	1,2
	1	7,5
	2	11,2
	3	28,7
	4	25
	5	26,2

Как отмечалось ранее, в последние годы различные потоки информации транслируют определенные стереотипы поведения, мышления, внешнего вида и т. п. Следовательно, большинство людей, в том числе и молодёжь, задумываются над тем, какое впечатление они производят в обществе (и, как следствие, о своем имидже). Поэтому логично было включить в анкету вопросы о том, соответствует ли здоровый образ



жизни модному имиджу современного человека и выступает ли он одним из условий успешности. Более половины студентов дали утвердительный ответ (табл. 5).

Таблица 5

**Ответы респондентов на вопросы о ЗОЖ**

Вопрос	Ответ	Количество выбравших данный ответ, %
Можно ли назвать ЗОЖ одной из составляющих модного и современного имиджа?	Нет	31,2
	Да	68,7
Является ли ЗОЖ одним из условий успешности человека?	Нет	32,5
	Да	67,5

126

Чтобы понять, насколько адекватно студенты оценивают собственный образ жизни, нами был задан вопрос о том, считают ли они, что ведут здоровый образ жизни. Большинство студентов ответило, что ведут «нейтральный» образ жизни, а 17,5 % считают, что их образ жизни можно назвать здоровым (табл. 6).

Таблица 6

**Ответы респондентов на вопрос «Ведете ли вы ЗОЖ?»**

Ответ	Количество выбравших данный ответ, %
Я не веду ЗОЖ	17,5
Я веду нейтральный образ жизни (не абсолютно здоровый, но и не нездоровый)	65
Я веду ЗОЖ	17,5

Результаты оказались интересными: отвечая на другие вопросы, респонденты признались, что большинство из них (66,2 %) когда-либо курили или уже имели длительный стаж курения; 71,2 % опрошенных с различной периодичностью употребляли крепкие спиртные напитки, 68,7 % — слабоалкогольные; 28,7 % один или несколько раз пробовали легкие наркотические вещества, один человек признался в однократном употреблении героина. Кроме того, только 18,7 % оценили свою двигательную активность как высокую. Остальные отметили, что их двигательная активность — либо на среднем уровне (65 %), либо на низком (16,2 %). Привычку правильно питаться выработали в себе лишь 12,5 % опрошенных. Неправильно питаются 23,7 % респондентов, 63,7 % ответили, что питаются «когда как». Режим соблюдают только 16,2 % студентов.

Одним из наиболее важных, на наш взгляд, был вопрос о медицинской активности. Полученные данные подтверждают, что ни бесплатная медицина на территории РФ, ни Центры здоровья, основанные на базе медицинских учреждений в рамках национального проекта «Здоровье», не мотивируют современную молодёжь на более внимательное отношение к себе. Около половины студентов (47,5 %) обращаются к





врачу только при сильных беспокойствах, а до этого либо занимаются самолечением, либо игнорируют симптомы. Профилактикой заболеваний и укреплением здоровья занимаются 25 % опрошенных; 12,5 % лечатся народными средствами и обращаются за помощью к «целителям»; 8,7 % идут в медицинские учреждения, как только почувствуют легкое недомогание; регулярно проходят профилактические осмотры 6,2 % респондентов.

На вопрос о частоте использования компьютера и Интернета были получены следующие ответы: «Пользуюсь компьютером и Интернетом несколько раз в месяц» – 1,2 %, «Не более одного часа в день» – 2,5 %, «1–3 часа в день» – 41,2 %, «3–5 часов в день» – 26,2 %, «5–10 часов в день» – 22,5 %, «10 и более часов в день» – 6,2 %.

Таким образом, проанализировав результаты анкетирования, можно сделать следующие выводы.

1. Не все студенты корректно трактуют понятие «здоровье», отождествляя его лишь с физиологическими показателями.

2. Большинство респондентов не имеют полных и правильных представлений о ЗОЖ и его факторах, считая, что он включает в себя в основном компоненты, связанные с физическим здоровьем, тогда как на современном этапе развития общества это понятие намного многограннее.

3. Основными источниками информации для студентов служат не преподаватели и литература (как раньше), а друзья, родители и СМИ; весьма популярна среди студентов сеть Интернет. Это не может не тревожить, поскольку получаемая из этих источников информация не всегда достоверна, тем не менее ответы респондентов позволяют выбрать популярные для них каналы распространения информации и применить их в дальнейшем исследовании. Кроме того, встает вопрос о необходимости разработки образовательных программ по ЗОЖ для родителей, так как они являются одним из источников знаний о нем. С другой стороны, нужно укреплять авторитет педагогов, которые должны не только распространять сведения о здоровом образе жизни, но и быть примером для подражания. Следует также разрабатывать и внедрять в образовательный процесс новые программы и технологии, которые будут интересны студенческой молодежи и позволят не просто сформировать знания о ЗОЖ, но и вызовут у них стимул к самостоятельной работе в данной области.

4. Большинство респондентов считают здоровый образ жизни частью имиджа современного успешного человека, это можно использовать в работе со студентами в качестве дополнительного мотивирующего аргумента (разбирая конкретные примеры, необходимо проводить очевидные параллели между ЗОЖ и успешностью).

5. Респонденты не всегда адекватно оценивают собственный образ жизни, считая его либо здоровым, либо «нейтральным» (т. е. не приносящим вред здоровью), не отдавая себе отчета в том, что даже нерегулярное курение, употребление алкоголя, отсутствие четкого режима дня и сна, неправильное питание наносят вред организму человека.



Полученные данные планируется использовать для дальнейших исследований в области формирования представлений студентов о здоровом образе жизни.

### Список литературы

1. *Здоровье* молодёжи XXI века : тезисы науч.-практ. конф. / под общ. ред. В. В. Чехихиной. М., 2005.
2. Левин М. Я., Таймазов В. А., Орехова Л. Ю., Степанова В. Н. Качество жизни и влияющие на него факторы : учеб. пособие. СПб., 2003.
3. Платонова Т. В. Система комплексного воздействия методик здорового образа жизни в интересах физического и психического здоровья человека : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2003.
4. Тимушкин А. В. Физическая культура и здоровье : учеб. пособие для студентов по специальности «Физическая культура». М., 2003.

### Об авторе

Мария Георгиевна Константиниди – асп., Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

E-mail: mariya.konstantinidi@yandex.ru

### About the author

Maria Konstantinidi, PhD student, P.F. Lesgaft National State University, St. Petersburg.

E-mail: mariya.konstantinidi@yandex.ru