

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОЦИАЛЬНОМ СТАНОВЛЕНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Филиппов В. А.
г. Брест, Беларусь*

The role and importance of physical culture in the educational process of physical education of students is great, since a healthy lifestyle of students is one of the most important social factors that affect the main spheres of society.

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура и спорт являются материальными и духовными ценностями общества. Они все больше становятся решающими элементами общенациональной идеи. Развитие физической культуры и

спорта является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа [1].

В формировании сознательного и самооценочного мнения относительно собственного здоровья студенческой молодежи в процессе обучения, здоровый образ жизни является одним из основных факторов. Предпосылка будущей самореализации молодых людей к сложному учебному и профессиональному труду, способность к созданию семьи и деторождению, во многом определяет в дальнейшем качество жизни индивидуума.

Студенты являются частью молодежи, наиболее однородной и по возрасту, и по социальным характеристикам, основным видом деятельности которых, является учеба, подготовка к будущей трудовой деятельности.

Важнейший период в становлении личности человека студенческий возраст (17-25 лет). Изучение проблемы здорового образа жизни студенческой молодежи обусловлено тем, что студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения. Анализ научной литературы показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается [2].

По данным многих авторов, студенты практически не принимают мер к укреплению своего здоровья, хотя здоровье ставят на второе место после образования, понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда.

По утверждению ряда исследователей, число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, может достигнуть 50% от общего количества [3].

В связи с недостаточным исследованием взаимосвязи здорового образа жизни и социальных позиций студенческой молодежи, данные вопросы продолжают оставаться актуальными.

Ответы на вопрос «Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями в свободное от учебных занятий время?» студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, распределились следующим образом: 18,8% студентов ответили, что не занимаются, 55% ответили, что занимаются эпизодически, и только 26,2% респондентов занимаются систематически. При анализе полученных результатов возникает предположение, что больше половины студентов, отнесенных к специальному медицинскому отделению, не придает серьезного значения двигательной активности в процессе жизнедеятельности.

На вопрос «Удовлетворяет ли Вас уровень состояния своего здоровья?» студенты ответили: 16,3% респондентов специальной медицинской группы ответили «Да», 61% студентов активно занимающихся спортом, ответили положительно на данный вопрос; 33,6% студентов специальной медицинской группы оказались больше удовлетворены, чем нет, по сравнению с активно занимающихся спортом (26,4%); затруднилась с ответом (26,1%) студентов специальной медицинской группы и 7,6% активно занимающихся; скорее не удовлетворены 16,2% студентов специальной медицинской группы, по сравнению с 3,7% активно занимающихся; и вариант «Совершенно не удовлетворены» был отмечен у 7,6% опрошенных студентов специальной медицинской группы против 1,3% активно занимающихся спортом. Анализ полученных результатов свидетельствует о

том, что при сравнении данных категорий студенческой молодежи выявлена значительная разница уровня удовлетворенности состоянием здоровья.

Устремленность студенческой молодежи в будущее, ее специфическая особенность социального статуса, обуславливая особую социальную значимость. При оценке своего социального статуса по 10 балльной шкале, студенты специальной медицинской группы ответили в среднем 6,8 балла, тогда как респонденты, которые активно занимаются спортом, на 8, этим выявляя различия на 1,2 балла в пользу студентов, которые активно занимаются спортом. Таким образом, в результате проведенного исследования установлена связь основ здорового образа жизни с уровнем удовлетворенности состоянием здоровья студентов, а так же социальным статусом студенческой молодежи. Эта связь продемонстрирована студентами, разделенными на две категории (специальной медицинской группы и активно занимающихся спортом). Таким образом, можно констатировать факт, что физкультурно-оздоровительную деятельность вне университета ведут далеко не все студенты. То же можно сказать и о ведении студентами здорового образа жизни. Соблюдение его осуществляется в большей степени студентами, которые активно занимаются спортом, следовательно, повышает самооценку социального статуса молодых людей.

К проблемам формирования здорового образа жизни студентов также следует отнести и регион проживания, уровень социализации молодежи и ее идентификации с территорией проживания. По мнению ученых, особенности региона проживания определяют своеобразие условий жизни и накладывают свой отпечаток на все происходящие процессы. К таким относятся: ландшафт, климат, природные ресурсы, существенно влияющие на условия жизни населения. Также влияние на состояние здоровья молодежи оказывают такие факторы как культурные традиции, уровень образования и характер труда родителей, культура здоровья и восстановления собственных ресурсов.

Одним из решающих факторов повышения здоровья молодых людей является позиция самого человека, его отношение к собственному здоровью. Физкультурно-оздоровительную деятельность следует рассматривать как одну из важнейших из видов деятельности, которая имеет социально-культурный характер.

Здоровый образ жизни не сводится к отдельным формам, таким как искоренение вредных привычек, следование гигиеническим нормам и правилам, обращению за лечением в медицинские учреждения, соблюдению режима труда, отдыха, питания, и многим другим, хотя все они отражают те или иные его стороны. Наряду с внедрением новых технологий профилактики и лечения, необходимо с особым вниманием относиться к формированию мотиваций и условий для здорового образа жизни студенческой молодежи. И когда у молодежи появится привычка к занятиям спортом, тогда будут решаться и проблемы здорового образа жизни.

К концепции социальной политики относится идея здорового образа жизни, основанная на признании высокой значимости здоровья, ответственности за его сохранение со стороны государства, индивида, и общества в целом. Для того чтобы студенчество осознало важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической

культуры и спорта, важность физической активности, сформировать взгляд на физическую культуру и спорт, как на факторы здорового образа жизни.

Литература

1. Козлова, Н.И. Направления формирования здорового образа жизни студентов в Республике Беларусь / Н.И. Козлова, Н.В. Орлова, С.М. Сильчук // *Евразийское образовательное пространство: приоритеты, проблемы и решения: Сб. стат. Междунар. науч.-практ. конф. – Оренбург, 2015. – С 64–69.*

2. Сохань, Л.В. Образ жизни молодежи / Л.В. Сохань // *Социология молодежи: энциклоп. словарь / отв. ред. Ю.А.Зубок, В.И. Чупров. –М. : Асадетиа, 2008.*

3. Орлова, Н.В. Влияние аэробных упражнений на организм студенток / Н.В. Орлова // *Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сб. науч. трудов Всерос. науч.-практ. конф. / под общ. ред. проф. Л. М. Волковой, проф. О. Г. Румба. – Часть 1. СПб., Изд-во Политехн. Ун-та, 2014. – С. 244 – 249.*