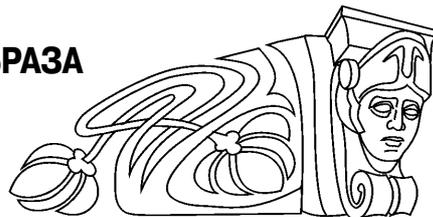




УДК 316.728

## К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ (на примере Оренбургского государственного университета)



М. С. Перминова, З. Ю. Переселкова

Перминова Мария Сергеевна, кандидат социологических наук, доцент кафедры общеправовых и социально-гуманитарных дисциплин, Брянский филиал РАНХиГС при Президенте РФ, ms-perminova@rambler.ru

Переселкова Зинаида Юрьевна, кандидат исторических наук, доцент кафедры философии науки и социологии, Оренбургский государственный университет, anizz@yandex.ru

Статья посвящена изучению ориентации студентов на здоровый образ жизни, а также использованию потенциала вуза для укрепления своего здоровья. Рассмотрены основные компоненты здорового образа жизни, выделены профилактические мероприятия по укреплению здоровья. Проанализированы мероприятия, проводимые в Оренбургском государственном университете, направленные на поддержание и пропаганду здорового образа жизни. Администрация вуза проводит активную политику, направленную на пропаганду и поддержание здоровья студенческой молодежи, которая включает в себя: организацию деятельности учреждений по оказанию первичной медико-санитарной помощи, работу сети учебно-спортивных комплексов и секций, проведение мероприятий, нацеленных на популяризацию здорового образа жизни. В то же время исследование показало, что имеющиеся возможности учебного заведения могли бы использоваться более эффективно. Во внеучебное время спортивные секции работают на платной основе, при этом отсутствует система скидок для студентов. Система информирования о мероприятиях вуза, связанных с пропагандой здорового образа жизни, разработана недостаточно; значительная часть студентов о них ничего не знают. Обращаются за медицинской помощью в студенческую поликлинику только треть опрошенных студентов, и основной целью названо получение справки для деканата, подтверждающей уважительную причину пропусков учебных занятий. Результаты опроса свидетельствуют о том, что большое число студентов считают здоровье необходимым условием жизненного успеха и выделяют его среди главных жизненных ценностей, но лишь половина опрошенных уделяют ему должное внимание, используя для его сохранения и улучшения скудный перечень факторов ЗОЖ.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, компоненты здорового образа жизни, студенческая молодежь, вуз, Оренбургский государственный университет.

**On the Formation of Healthy Lifestyles Students  
(for Example Orenburg State University)**

M. S. Perminova, Z. Y. Pereselkova

Maria S. Perminova, ORCID 0000-0002-0462-3681, Bryansk branch of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, 18, Gorkogo Str., Bryansk, 241050, Russia, ms-perminova@rambler.ru

Zinaida Y. Pereselkova, ORCID 0000-0003-1021-8823, Orenburg State University, 13, Pobedy Str., Orenburg, 460018, anizz@yandex.ru

The article is devoted to the study of the students' orientation to a healthy lifestyle and to the using of the University's potential to improve their health. The main components of a healthy lifestyle are considered, and the main preventive actions for promoting health are described in the article. The events of Orenburg State University that aimed at maintaining and promoting healthy lifestyles are analyzed. The administration of the University realizes an active policy of promotion and maintenance of students' health, which includes: the organization of institutions for the provision of primary health care, the functioning of educational and sports complexes and clubs, and events aimed at promoting a healthy lifestyle. At the same time, the study showed that the opportunities of the institution could be used more efficiently. During extra-curricular time sports sections operate on a fee basis with no discounts for students. The system of informing students about the University's events that related to the promotion of healthy lifestyles is underdeveloped; most students know nothing about such events. Only a third part of students seek medical help in the student clinic, and getting some certificates that confirm a valid reason of missing classes for a dean is called the main purpose. The results of the survey indicate that most of students consider health as a necessary condition of successful life and choose it among the main life values, but only a half of the respondents pay health a due attention using the meager list of factors of a healthy lifestyle to maintain and improve health.

**Key words:** healthy lifestyle, components of a healthy lifestyle, students, university, Orenburg State University.

DOI: 10.18500/1818-9601-2018-18-1-30-36

В настоящее время одним из основных факторов сохранения здоровья, увеличения продолжительности жизни, профилактики различных заболеваний выступает ведение здорового образа жизни – оптимальной организации поведения человека в повседневной жизни, позволяющего ему, максимально используя собственные духовные и физические качества, достигать физического, душевного и социального благополучия. Другими словами, здоровый образ жизни (ЗОЖ) объединяет все, что способствует выполнению человеком своих профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность на формирование, сохранение и укрепление своего здоровья.

Рассматривая такую категорию, как здоровый образ жизни, отметим, что это интегральное понятие, характеризующее степень реализации потенциала конкретного общества, социальной группы, индивида в обеспечении здоровья, сте-



пень социального благополучия как единства уровня и качества жизни, степень эффективности функционирования социальной организации в ее отнесении к ценности здоровья<sup>1</sup>.

Как показывает анализ научных трудов, проблемы здоровья населения рассматриваются, как правило, по следующим направлениям:

- 1) влияние образа жизни на здоровье человека;
- 2) выявление факторов риска для здоровья;
- 3) исследование самоохранительного поведения человека.

На наш взгляд, данные направления могут быть использованы в качестве модели исследования здоровья не только населения в целом, но и отдельных социальных групп, например молодежи как особой социально-демографической группы общества. Она выделяется на основе совокупности своих возрастных характеристик, особенностей социального положения, а состояние ее здоровья является одним из важнейших факторов обеспечения безопасности и стабильности государства. В этих условиях задача укрепления здоровья населения, обеспечения доступности здорового образа жизни, а также его пропаганды становится первоочередной. Здоровье граждан государства, в особенности детей и молодежи, является богатством нации, залогом ее развития и процветания.

В России в последние десятилетия разработан целый комплекс национальных проектов и программ – «Дети России», «Здоровье», «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы»<sup>2</sup>, «Охрана здоровья матери и ребенка», «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи»<sup>3</sup>, направленных на формирование у населения культуры здоровья и здорового образа жизни; повышение мотивации к сохранению своего здоровья; ведение активного медицинского просвещения; снижение масштабов алкоголизма и наркомании; создание условий, благоприятствующих росту рождаемости, повышению престижа материнства и отцовства; развитие физической культуры и спорта; а также на обеспечение доступности и качества медицинской помощи. Однако, несмотря на разнообразие программ и проектов, на протяжении последних десятилетий в России отмечена тревожная тенденция ухудшения здоровья молодежи, ее физической подготовленности. Большая часть молодых людей уже к двадцати годам имеют хронические заболевания, уровень рождаемости в стране лишь в нескольких регионах превышает уровень смертности<sup>4</sup>. Это связано не только с изменениями, произошедшими в экономике, экологии, условиях труда и быта российского населения, но и с недооценкой в обществе такой ценности, как здоровье. Поэтому формирование потребности у молодежи в здоровом образе жизни, его пропаганда должны стать

важнейшей задачей не только общества в целом, государства, но и таких социальных институтов, как семья, образование и религия. Немаловажным является и социологическая диагностика здоровья молодой части населения как условие оптимизации социальной политики охраны здоровья подрастающего поколения в субъектах Российской Федерации.

В государственных документах об образовании («Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года», Закон «Об образовании в РФ» и др.) как одна из важнейших для образовательных учреждений разного уровня и профиля ставится задача формирования у молодых россиян (прежде всего студентов как будущих специалистов) ценностного отношения к здоровому образу жизни. Ученые акцентируют внимание на том, что студент – это развивающаяся личность, нуждающаяся в особо продуманной системе поддержки здоровьесбережения, легко ранимый с позиций здоровья контингент. В возрастной периодизации человека студенческий возраст (17–25 лет) определяется как поздняя юность или ранняя зрелость. Помимо интенсивного физиологического созревания организма, в этот период активно происходят: оформление личности и мировоззрения; проявление своей индивидуальности; гражданское и социальное становление личности; стремление к постижению целей своего развития; становление самосознания и образа своего «Я» и, наконец, профессиональное становление.

В этом возрастном периоде доминируют мотивы, связанные с профессиональным самоопределением, с удовлетворением социально-психологических потребностей, с определением и реализацией индивидуального способа жизни. От студенческой молодежи требуется значительная мобилизация сил для адаптации к новым условиям проживания, обучения, формирования межличностных отношений, к высоким умственным и физическим нагрузкам. Это возможно при оптимальном уровне здоровья, которое имеет немаловажное значение для успешного обучения.

Однако состояние здоровья такой части молодежи, как студенты, вызывает ряд опасений у медиков и педагогов. Период обучения в вузе является важным этапом становления будущих специалистов, так как именно в эти годы в значительной мере раскрываются их способности, совершенствуется интеллект, расширяется круг познаний. Н. И. Пономарев и В. М. Филиппов отмечают, что одним из направлений развития ценностных ориентаций личности является формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни<sup>5</sup>.

Проблема сохранения здоровья студенческой молодежи на сегодняшний день является не только медицинской, но и педагогической. Вместе с объективными причинами неблагополучия



(снижение качества жизни, ухудшение экологической обстановки) необходимо выделить и педагогические аспекты: недостаточную информированность о роли здорового образа жизни в сохранении и укреплении его здоровья; недостаточно активное внедрение современных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс вуза; отсутствие мотивации к ведению здорового образа жизни у значительной части студенческой молодежи.

Следовательно, формирование ценностного отношения студенчества к здоровому образу жизни является важнейшим направлением. Вопросы сохранения здоровья молодого поколения приобретают особую остроту в условиях социально-демографического кризиса, поскольку значимость приобретают те задачи, которые связаны с устранением негативных тенденций в молодежной среде: рост различного рода социальных девиаций, курение, алкоголизм, наркомания, преступность<sup>6</sup>.

Реальную помощь в решении этих задач может оказать создание программы, направленной на укрепление здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни, которая может рассматриваться как часть общей системы учебно-воспитательной работы в вузе. Естественно, в этой работе должны быть задействованы не только администрация университета, преподаватели и медицинские работники, но и студенческие общественные организации.

С целью изучения ориентации на ведение здорового образа жизни студенческой молодежи в Оренбургском государственном университете нами был проведен анализ мероприятий, направленных на сохранение, поддержание и пропаганду ЗОЖ.

Хотелось бы отметить активную политику руководства ОГУ в отношении поддержания и сохранения здоровья студентов. На территории университета действует студенческая поликлиника (Медико-санитарная часть ОГУ), основная задача которой заключается в оказании первичной медико-санитарной и консультативно-диагностической помощи обучающимся и работникам ОГУ, прикрепленным к поликлинике, в рамках программ обязательного и добровольного медицинского страхования, а также в экспертизе временной нетрудоспособности обучающихся. Любой студент университета может получить бесплатную консультацию различных специалистов (гинеколог, стоматолог, окулист, эндокринолог, дерматолог, кардиолог, невролог и т. д.). На базе студенческой поликлиники функционируют клиничко-диагностическая лаборатория, осуществляющая забор крови и мочи, процедурный и рентгенкабинет, УЗИ-кабинет, кабинет эндоскопии и функциональной диагностики. На базе медико-санитарной части ОГУ в 2008 г. открылся Центр охраны репродуктивного здоровья подростков и молодежи. Активно про-

водятся мероприятия, связанные с вакцинацией, особенно в период увеличения заболеваемости гриппом. Особое внимание уделяется медицинским профосмотрам студентов, которые проводятся при поступлении в ОГУ и при достижении студентами 20-летнего возраста.

С 2013 г. согласно приказу ректора ОГУ на территории и во всех помещениях университета действует запрет на курение<sup>7</sup>. Ежегодно проводятся молодежные акции, нацеленные на популяризацию здорового образа жизни и отказ от вредных привычек. Например, 19 ноября 2015 г. в ОГУ состоялась акция, приуроченная к Международному дню отказа от курения. Студенты, одетые в костюмы русских богатырей, олицетворяли силу, здоровье и правильный образ жизни. По инициативе первичной профсоюзной организации студентов был проведен фотомарафон. Молодые люди, выступающие против курения, делали фото с табличками «Я против табачного дыма», «Не курил, не курю и не буду курить».

В целях обеспечения доступности питания в университете работает Комбинат питания и торговли продовольственными товарами, который насчитывает 25 торговых точек, расположенных во всех учебных корпусах университета и обслуживающих ежедневно более 5000 человек. В ассортимент включены кисломолочные продукты, каши, супы, диетические блюда, салаты, фрукты, выпечка, мясные изделия, запеканки. В то же время в учебном расписании университета отсутствует большая перемена, что делает практически недоступным для студентов посещение столовой во время учебного дня и заставляет их ограничиваться быстрыми перекусами в буфетах.

Для занятий физической культурой и спортом студенты Оренбургского государственного университета имеют в своем распоряжении учебно-спортивный комплекс «Пингвин» с 50-метровым бассейном, игровым залом, залами дзюдо, тяжелой атлетики, аэробики, стадионном с двумя хоккейными кортами. На территории студенческого городка создана универсальная спортивная площадка с синтетическим покрытием, оснащенная снарядами для занятий спортивной гимнастикой. Занятия физической культурой занимают значительный объем в расписании студентов 1–3-го курсов всех направлений подготовки и проходят дважды в неделю в течение всего семестра.

В целях повышения эффективности внеучебной спортивно-массовой работы систематически проводятся физкультурно-спортивные мероприятия, такие как «Первокурсник» (соревнования по пяти видам спорта: мини-футбол, легкая атлетика, перетягивание каната, волейбол, баскетбол); «Университет» (по девяти видам спорта: волейбол, баскетбол, настольный теннис, шахматы, плавание, футбол, гиревой спорт, легкая атлетика, перетягивание каната);



«Бодрость и здоровье» (проводится среди команд преподавателей и сотрудников университета по шести видам спорта: плавание, шахматы, волейбол, лыжный спорт, мини-футбол, настольный теннис); Областной фестиваль студенческого спорта, который проводится каждые два года между вузами Оренбургской области.

Однако высокая оснащенность университета спортивными сооружениями не всегда позволяет полноценно их использовать студентам для занятий физической культурой и спортом. Во внеучебное время большинство спортивных объектов ОГУ и созданные на их базе спортивные секции работают на платной основе. И по ряду направлений установленная плата порой превышает среднюю стоимость занятия спортом в общегородских спортивных комплексах. Возможно, руководству вуза стоило бы пересмотреть ценовую политику в отношении занятий в спортивных секциях на основе введения системы скидок студентам университета для оплаты занятий.

Таким образом, Оренбургский государственный университет располагает хорошо оснащенной спортивной базой, медицинской частью, для студентов проводятся разнообразные мероприятия с целью пропаганды здорового образа жизни. Но одной лишь базы недостаточно, необходимо активное участие и самих студентов в этом разнообразии мероприятий. Для изучения ориентации студентов на здоровый образ жизни и особенно использования потенциала вуза для этих целей было проведено социологическое исследование методом анкетирования. По квотно-стратифицированной бесповторной выборке было опрошено 100 студентов первых и вторых курсов обучения по четырем основным направлениям подготовки:

1) гуманитарное направление (факультет гуманитарных и социальных наук, юридический факультет) – 30 студентов;

2) экономическое направление (финансово-экономический факультет, факультет экономики и управления) – 30 студентов;

3) естественнонаучное направление (геолого-географический факультет, факультет прикладной биотехнологии и инженерии, химико-биологический факультет) – 18 студентов;

4) техническое направление (архитектурно-строительный факультет, аэрокосмический институт, факультет информационных технологий, электроэнергетический факультет, физический факультет) – 21 студент (такое количественное распределение студентов в выборке по направлениям подготовки объясняется их количественным соотношением в генеральной совокупности по данным факультетам).

По гендерному признаку распределение студентов выглядит следующим образом: 47% мужчин и 53% женщин. На первом и втором курсах обучения было опрошено по 50% респондентов.

Анализ социально-демографических характеристик студентов ОГУ дает нам следующую картину. До поступления в университет большая часть студентов были городскими жителями. В Оренбурге проживали 24% студентов; в других городах области – 20%; из городов других областей приехали 7% студентов; из соседних стран (Казахстан, Киргизия) – 8%; остальные 39% – это студенты из сельской местности. В настоящее время 43% опрошенных студентов живут в общежитии, 21% – с родителями, остальные снимают жилье. Говоря о материальном положении студентов, необходимо отметить, что для 33% респондентов доходов их семей хватает на питание и одежду, но на покупку вещей длительного пользования приходится брать займ или кредит. Для 30% респондентов покупка вещей длительного пользования не вызывает затруднений; 32% опрошенных отметили, что для их семей затруднительна покупка лишь действительно дорогих вещей, например автомобиля; для 5% респондентов денег хватает только на питание, покупка одежды вызывает затруднения. Таким образом, 52% студентов оценили материальное положение своей семьи как достаточно высокое. Однако субъективные оценки своего материального положения не всегда соответствуют реальной экономической ситуации в семье, поскольку респондент часто склонен завышать оценку своего экономического статуса.

Для того, чтобы выяснить отношение студентов ОГУ к собственному здоровью и ЗОЖ, нами был предложен список ценностей, из которых они должны были выбрать наиболее значимые. На первом месте среди ценностей оказалась семья (19% опрошенных); на втором месте – здоровье (16%); на третьем – образование (15% опрошенных). Как ни странно, дети как ценность оказались на последнем месте – это указали лишь 2% студентов. Такие ценности, как власть, внешняя привлекательность, здоровый образ жизни, отметили по 1% опрошенных. В ответах студентов есть небольшие противоречия: во-первых, для молодежи значима семья, но отдельно от детей. Возможно, это объясняется тем, что семья означает для индивида лишь определенный статус, а не ценность. Во-вторых, здоровье стоит на втором месте, а вот здоровый образ жизни оказался в конце списка.

Студентам было также предложено оценить по пятибалльной шкале, что может помочь достижению жизненного успеха. Максимальные оценки получило такое качество, как сила характера, на втором месте оказалась семья. Престижная работа и здоровье получили большее количество оценок в 3 балла; при этом везение, по мнению студентов, никак не влияет на жизненный успех. Таким образом, в ответах студентов мы можем наблюдать значимость для них здоровья и семьи.

На вопрос о том, что такое здоровый образ жизни, большинство студентов дали весьма



стандартные ответы – это занятие спортом (36% ответов респондентов), отказ от вредных привычек (25%) и правильное питание (24%). Такие ответы, как здоровый сон, гигиена, соблюдение режима дня и т. д., набрали не более 2%. Необходимость придерживаться ЗОЖ отметили 62% студентов. Это дает возможность иметь крепкое здоровье и создать семью, быть физически крепким. В качестве основных методов заботы о здоровье студенты используют такие, как занятие спортом (18% респондентов); полноценное питание (15%) и отказ от курения и алкоголя (по 10% соответственно). Следовательно, методы сохранения здоровья и здоровый образ жизни для студентов выступают синонимами.

Результаты опроса свидетельствуют о том, что большое число студентов (как было отмечено выше) считают здоровье необходимым условием жизненного успеха и весьма значимым, но лишь половина опрошенных уделяет ему должное внимание, что приводит к возникновению еще одного противоречия между вербальным осознанием значимой ценности здоровья и активной сознательной деятельностью по его сохранению и укреплению. Необходимой и главной предпосылкой сохранения здоровья является здоровый образ жизни как некая эталонная модель, система общих условий, предписаний, мероприятий, способствующих укреплению и сохранению здоровья. Здоровье в ценностных ориентирах студентов имеет высокую оценку, а реальное поведение противоречит высказанным мнениям и суждениям о ценности ЗОЖ.

Как и предполагалось, студенты получают информацию, связанную со здоровьем, в основном из Интернета (35% ответов респондентов). По 17% студентов отметили такие источники информации, как врачи и телевидение. Получается, что из различных видов СМИ студенты получают больше информации, чем от специалистов. Это весьма тревожная тенденция, поскольку и Интернет, и передачи на телевидении часто преподносят информацию в искаженном виде, весьма упрощенную и порой не соответствующую официальной точке зрения специалистов системы здравоохранения.

Для оценки студентами своего здоровья значимым был вопрос, связанный с частотой заболеваний (ОРЗ, ОРВИ, грипп и т. д.). Большая часть студентов (48%) болеют 1–2 раза в год и чаще всего лечатся в домашних условиях; обращаются в студенческую поликлинику 30% опрошенных; 13% идут к участковому терапевту по месту жительства. Основной целью посещения студенческой поликлиники является получение справки для деканата, подтверждающей уважительную причину пропусков учебных занятий. Получается, что услугами студенческой поликлиники, основной задачей которой является оказание первичной медико-санитарной и консультативно-диагностической помощи обучаю-

щимся, пользуются лишь треть студентов. С одной стороны, это может быть связано с тем, что в выборку попали студенты первых и вторых курсов, которые еще не знакомы со всеми возможностями университета. С другой стороны, это сигнал для кураторов студенческих групп, для руководства кафедр и деканатов проводить более активную разъяснительную и ознакомительную работу со студентами о ресурсах Оренбургского государственного университета.

Как уже отмечалось выше, одним из компонентов ЗОЖ является отказ от вредных привычек. Несколько вопросов в анкете были посвящены изучению наличия вредных привычек у студентов. Анализируя ответы, мы установили, что практически две трети студентов употребляют алкогольные напитки. Из данных рисунка видно, что из 67% респондентов, которые употребляют алкогольные напитки, лишь 2% указали, что однажды пробовали алкоголь. 32% студентов указали, что они курят, большая их часть – регулярно или от случая к случаю. По данным анкетирования, первый опыт употребления сигарет наблюдается, в среднем в 14–16 лет.

Нам было интересно понять, как студенты оценивают собственные силы в борьбе с такой вредной привычкой, как курение. Так, 8% респондентов собираются бросить курить, но им не хватает силы воли; 5% пытались неоднократно бросить курить; 8% опрошенных отметили, что курение никак им не мешает и они не рассматривают это как вредную привычку.

Здоровый образ жизни – это не только отказ от вредных привычек, это организация своей повседневной жизни таким образом, чтобы максимально использовать собственные духовные и физические качества для достижения физического, душевного и социального благополучия. Как показывают результаты многочисленных социологических исследований, свыше 50% студентов не соблюдают основные элементы режима жизнедеятельности, у них не сформирована установка на рациональное планирование своего времени. Они часто нарушают гигиенические нормы умственного труда, быта, питания, недооценивают положительное влияние на учебную деятельность таких важных факторов, как режим сна, система питания, пребывание на свежем воздухе и выполнение физических упражнений. Ответы студентов ОГУ показывают, что в большинстве случаев у них есть 4–5 часов свободного времени в день, и самыми распространенными вариантами проведения досуга являются «пассивные» или «простые» виды отдыха – общение с друзьями, поход в кино или просто занятие домашними делами. Занимаются спортом только 7% студентов. Эти показатели говорят о непритязательном типе досуговой активности молодежи. Такой вид времяпрепровождения немедленно удовлетворяет потребности в расслаблении и не требует



специального обучения, но и не способствует карьерному и социальному росту.

Для восстановления умственной работоспособности на достаточно высоком уровне и сохранения здоровья необходимо гигиенически правильно чередовать занятия с отдыхом. Лучшим отдыхом является сон в определенное время не менее 7–8 часов. 85% студентов отметили, что спят в среднем по 6–8 часов, что соответствует норме. Однако для 15% студентов сон длится 2–3 часа. В основном причиной этого является стремление совместить работу и учебу; либо это различные нервные расстройства, приводящие к бессоннице. Безусловно, данный факт отрицательно будет влиять на умственную работоспособность студента.

Проведенные многочисленные исследования физиологов, гигиенистов, психологов и педагогов свидетельствуют о том, что режим двигательной активности значительно влияет на качество учебной деятельности студентов. Установлен наиболее благоприятный двигательный режим – 6–8 часов в неделю, которого придерживаются большинство опрошенных студентов – 75%. Данная группа студентов тренируется 2–3 раза в неделю. Самыми любимыми видами спорта студентов оказались волейбол, спортивная ходьба, бег, футбол и легкая атлетика. Однако на вопрос о проведении свободного времени только 7% студентов отметили, что самостоятельно занимаются физическими упражнениями. Возможно, такое противоречие объяснимо тем, что занятия спортом в данном случае отождествляются с занятиями по физической культуре в вузе. Регулярно посещают такие занятия 74% опрошенных.

Специалисты констатируют, что, к сожалению, занятия физкультурой в учебных заведениях по-прежнему направлены на решение задач, отражаемых показателями физической подготовленности, зачетными нормативами учебной про-

граммы. В связи с этим во многих публикациях прослеживается мысль о необходимости создания таких программ и технологических моделей формирования ЗОЖ средствами физической культуры, которые существенно изменили бы проблемную ситуацию, отношение студента к своему здоровью и образу жизни. Как отмечают В. Д. Паначев и М. Т. Фазлеев в своей работе «Исследование здорового образа жизни студентов», необходимо, чтобы компетентный подход, не противореча имеющимся инновационным концепциям и моделям физического воспитания студентов (доказавшим их практическую целесообразность), был наряду с другими подходами (личностно-ориентированным, деятельностным, дифференцированным и др.) использован в практической деятельности кафедр физической культуры<sup>8</sup>. Но, разрабатывая данное инновационное направление формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры, необходимо активизировать еще и ресурсы образовательного пространства вуза.

Далее студентам предлагалось оценить уровень своего здоровья и определить, что же является залогом крепкого здоровья человека. Так, большая часть студентов оценили свое здоровье на оценку «четыре» – 62%. Удовлетворительно оценивают свое здоровье 21% опрошенных; а 17% поставили себе оценку «отлично». В качестве залога крепкого здоровья студенты отметили следующее: занятия спортом, правильный режим дня (38% ответов); отказ от вредных привычек и наследственность (17 и 19% соответственно).

Таким образом, анализ полученных данных социологического исследования позволяет сделать вывод о том, что для сохранения и улучшения здоровья студенческая молодежь использует скудный перечень факторов ЗОЖ, зачастую отсутствует система и регулярность использования методов заботы о собственном здоровье. Основ-



ными профилактическими мероприятиями по укреплению здоровья студенты считают занятия спортом, отказ от вредных привычек и правильное питание. Остальные показатели здорового образа жизни не находят практического применения в повседневной жизни студенческой молодежи. Будущий специалист еще в студенческие годы должен прийти к осознанию:

- 1) необходимости вести здоровый образ жизни;
- 2) формирования потребности в здоровом образе жизни;
- 3) выбора эффективных методов заботы о собственном здоровье;
- 4) реализации на практике выбранных методов;
- 5) постоянного контроля за происходящими изменениями в организме, коррекции собственных действий и объективной оценки полученных результатов.

Другими словами, потребность ведения здорового образа жизни должна стать нормой повседневной жизни студенческой молодежи. Однако, помимо активности самих студентов в данном направлении, на наш взгляд, необходимо совершенствование образовательного процесса. Программа занятий физической культурой, ориентируясь на государственный образовательный стандарт, могла бы быть скорректирована путем предоставления альтернативного выбора студентам занятий в различных спортивных секциях. Необходимо привлекать к занятиям спортом большее количество студентов путем создания системы скидок и уменьшения стоимости абонемента на занятия. Несмотря на существующие в вузе мероприятия, нацеленные на пропаганду ЗОЖ и привлечение студенческой молодежи к активным занятиям спортом (спортивные мероприятия, пропагандистские акции и т. д.), система информирования о них разработана недостаточно, так, 39% опрошенных студентов ОГУ не участвуют в подобного рода мероприятиях, поскольку о них ничего не знают. Необходимо вести работу по информированию и привлечению студентов к проводимым вузом спортивным мероприятиям. Система поощрения в виде доплаты к студенческим стипендиям за достижения в спорте могла бы стать дополнительной мотивацией для студенческой молодежи.

В целом, представленный материал исследования отражает один из аспектов проблемы ЗОЖ студентов вуза, разрабатываемых в педагогической здоровьесохраняющей деятельности образовательных учреждений. Необходимо учитывать, что данное направление интенсивно развивается и обновляется новыми научными данными. Поэтому результаты исследования не претендуют на исчерпывающее отражение, а являются лишь ориентиром для дальнейшего анализа данной проблематики путей и условий формирования ЗОЖ студентов вуза.

#### Примечания

- 1 См.: *Перминова М. С.* Ориентация на здоровый образ жизни у студенческой молодежи // Государственная политика реформирования социального и гуманитарного образования : сравнение опыта постсоциалистических государств : сб. науч. ст. по материалам Междунар. науч.-практ. семинара (Оренбург, 28 мая 2014 г.) / под ред. И. Б. Гоптаревой. Оренбург : ОГУ, 2014. С. 214–219.
- 2 См.: О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы : указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761. Доступ из справ.-правовой системы «Гарант».
- 3 См.: Государственная программа Российской Федерации «Развитие здравоохранения». URL: <http://www.gosminzdrav.ru/ministry/programms/health/info> (дата обращения: 15.04.2016).
- 4 См.: Демографический атлас России. URL: <http://www.gosmintrud.ru/2025/atlas> (дата обращения: 18.04.2016).
- 5 См.: *Рыбачук Н. А.* Формирование принципов здорового стиля жизни студентов // Физическая культура. 2004. № 2. С. 59–60.
- 6 См.: *Иванова С. Ю.* Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни : дис. ... канд. пед. наук. Кемерово, 2008. 266 с. URL: <http://www.dslib.net/obw-pedagogika/formirovanie-potrebnosti-studentov-vuza-v-zdorovom-obraze-zhizni.html> (дата обращения: 18.04.2016).
- 7 См.: Приказ ректора Оренбургского государственного университета от 03.06.2013 № 253. URL: <http://www.osu.ru/doc/3289> (дата обращения: 12.04.2016).
- 8 См.: *Паначев В. Д., Фазлеев М. Т.* Исследование здорового образа жизни студентов // Современная наука : актуальные проблемы и пути их решения. 2015. № 1 (14). С. 87–90.

#### Образец для цитирования:

*Перминова М. С., Переселкова З. Ю.* К вопросу о формировании здорового образа жизни студенческой молодежи (на примере Оренбургского государственного университета) // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Социология. Политология. 2018. Т. 18, вып. 1. С. 30–36. DOI: 10.18500/1818-9601-2018-18-1-30-36.

#### Cite this article as:

Perminova M. S., Pereselkova Z. Y. On the Formation of Healthy Lifestyles Students (for Example Orenburg State University). *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Sociology. Politology*, 2018, vol. 18, iss. 1, pp. 30–36 (in Russian). DOI: 10.18500/1818-9601-2018-18-1-30-36.