

ЗДОРОВЬЕ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ – ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО

Галушка А.В., Бакулина Ю.С.

научные руководители канд. мед. наук Симакова Л.Н., канд. пед. наук

Данилова Е.Н.

Сибирский федеральный университет

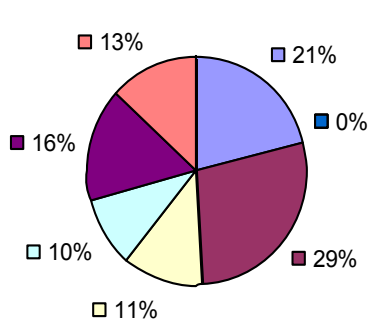
Вопрос о здоровом образе жизни (ЗОЖ) активно обсуждается в обществе на протяжении последних нескольких лет. Государство и общество иницируют и реализуют различные проекты на эту тему, такие как: «Здоровье», «Дай сердцу твоему коснуться сердца», «Беги за мной» и т.д. [9, 10, 12] Все больше населения страны, детей, подростков и молодежи, приобщается к активному образу жизни, создаются спортивные сооружения, физкультурно-оздоровительные клубы, специализированные информационные ресурсы.

В ходе изучения специальной литературы и интернет-ресурсов, освещающих различные аспекты здорового образа жизни [1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 11], нами установлено, что большинство авторов отмечают, несмотря на некоторые положительные тенденции, пренебрежительное отношение определенной части россиян к своему здоровью, широкое распространение вредных привычек, ухудшение состояния здоровья детей, подростков и молодежи.

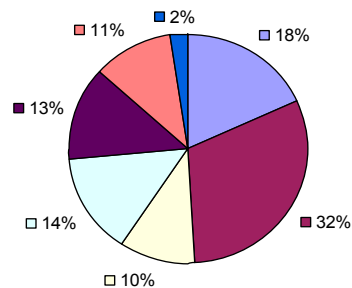
Для выявления соответствия данного факта и образа жизни окружающих было организовано педагогическое наблюдение, в котором оценивалось поведение молодежи в свободное время в местах отдыха. Отмечено широкое распространение курения и употребления алкоголя, в том числе среди девушек и подростков. Место наблюдения – набережная в районе Театральной площади, время – после 17 часов, выходной день. В течение 15 минут – 27 курящих, 8 человек – с алкогольными напитками в руках (пиво, коктейли). При наблюдении посещения гражданами мест активного отдыха в городской рекреационной зоне (березовая роща Студенческого городка) было установлено, что не менее половины активно отдыхающих и тренирующихся – лица зрелого возраста и семьи с детьми, то есть молодежь не является наиболее массовым контингентом. Также за 15 минут наблюдения, время – после 17 часов, в выходной день: молодежи – 5 человек, семейных пар с детьми – 2 (всего 7 человек – 4 взрослых и 3 детей), ветеранов – 8 человек.

С целью исследования уровня информированности молодежи о факторах, влияющих на здоровье человека, и степени сформированности потребности в ЗОЖ, нами было проведено анкетирование. Опрошены студенты Сибирского федерального университета технических специальностей и Института физической культуры, спорта и туризма (ИФКСиТ). Анкета, включавшая 8 вопросов, предлагала респондентам выбрать предлагаемые варианты ответов или указать собственные.

Установлено, что 32% студентов технических специальностей получают знания о ЗОЖ из Интернета, из телевидения – 18%, и 10% – из литературы. Респонденты ИФКСиТ большую часть информации берут из Интернета (29%) и телевидения (21%), хотя немалое значение приложили и сами родители (семейные традиции продолжают у 16% опрошенных). Советам авторитетных людей и учебной программе следуют 38% студентов технических направлений, студенты ИФКСиТ к авторитетному мнению со стороны прислушиваются в 13% случаев, и в 10% случаев источник знаний – учебная программа.



А)



Б)

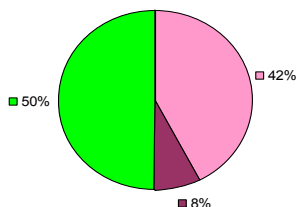
- телевидение
- интернет
- литература, в том числе периодическая
- предметы учебной программы (какие именно?)
- семья
- советы авторитетных людей, с которыми знаком(а) лично (коллега, друг, преподаватель и др.)
- другое (указать, что именно)

Рисунок 1. Источники информации о здоровом образе жизни.
А – ИФКСиТ, Б – студенты технических специальностей

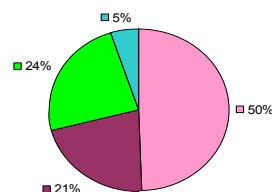
Свой уровень знаний о формировании и укреплении здоровья 66% опрошенных студентов технических специальностей сочли достаточным, и 24% респондентов указали, что нуждаются в обогащении знаний. Из них спортсмены составляют 15%; а 25% целью своих тренировок называют здоровье и бодрость. Предпочитают тренировке прогулки на свежем воздухе и активный отдых 24% студентов. Студенты ИФКСиТ, несмотря на специфику своего института, лишь в 68% случаев остаются действующими спортсменами, остальные же тренируются регулярно для поддержания здоровья (28%). На вопрос об оптимальном питании 68% всех респондентов сказали, что выбрали бы рациональное питание и натуральные продукты.

Результаты анкетирования показали, что курят 75% студентов технических специальностей и 4% студентов ИФКСиТ; из числа курящих 10% выкуривают более 1 пачки в день. Алкоголь употребляют 50% студентов технических специальностей, в то время как респонденты ИФКСиТ указали, что вообще не употребляют спиртные напитки в 56% случаев и только 20% выпивают исключительно по праздникам.

На вопрос о здоровье и ЗОЖ респонденты ИФКСиТ ответили, что это требует совместных усилий, как самого гражданина, так и общества, а вот студенты технических специальностей считают наоборот, что это его личное дело, которое не терпит вмешательства со стороны.



А)



Б)

- его личное дело, не терпящее вмешательства со стороны
- дело государственной важности
- требует совместных усилий, как самого гражданина, так и общества, и государства
- другое (Не хотят получать)

Рисунок 2. Ответственность за состояние здоровья человека и его образ жизни
А – ИФКСиТ, Б – студенты технических специальностей

Проанализировав результаты опроса в целом, мы выявили наличие двух групп респондентов. Первая – ведущие здоровый образ жизни, желающие формировать вокруг себя здоровое общество, и вторая – мало знающие о важности здоровья и недостаточно объективно оценивающие уровень своих знаний. Мы считаем целесообразным при пропаганде ЗОЖ применять дифференцированный подход. Ответственно относящихся к своему здоровью, ведущих активный образ жизни, отказывающихся от вредных привычек, привлекать на основе волонтерства к участию в массовых проектах, давая понять и оценить, как важны их пример и деятельность для здорового общества будущего. Работу с немотивированной частью предлагаем начинать со снабжения знаниями о здоровье, о методах его укрепления и сохранения, а также о важности здоровой жизни современной молодежи для будущих поколений. Еще Л.Н. Толстой писал: «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно» [6].

По нашему мнению необходима непосредственная целевая пропаганда с использованием личного примера «мотивированной» молодежи и введением в учебную программу предметов, информирующих об основах ЗОЖ, формирующих умения и навыки здоровья. При формировании и внедрении такой программы считаем целесообразным планировать следующие результаты:

- рост информированности студентов в вопросах здоровья и здорового образа жизни;
- рост мотивации студентов к здоровому образу жизни;
- повышение социальной инициативы студентов Университета (в том числе – в организации альтернативных, здоровье-формирующих форм досуга).

Список литературы:

1. Абросимова, М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю.Абросимова и др. – Казань: «Медицина», 2007. - 220 с.
2. Гафаров В.В. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога / В.В. Гафаров и др. – Новосибирск: Изд-во СО РАН, 2008. – 280 с.
3. Колмаков В.И., Муллер А.Б., Близнаевский А.Ю., Симакова Л.Н, Рябинина С.К., Морозов И.И. – Высшее образование сегодня, 2012, 9, с. – 34 – 38.
4. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.
5. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н.Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 256 с
6. Счастье быть здоровым / под ред. С.А.Муравьев, Г.А.Макарова. – Екатеринбург: «Фотек», 2009. - 120 с.
7. Толстой Л. Н. Исповедь (Вступление к ненапечатанному сочинению). Собрание сочинений: В 22 т. — М.: Художественная литература, 1983. — Т. 16. Избранные публицистические статьи. — С. 106-165
8. Физическая культура и здоровье: учебник / Под ред. В.В.Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. - 352 с.
9. Филиппов, П.И. Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни / П.И.Филиппов, В.П.Филиппова. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2003. - 288 с
10. <http://www.forma01.ru/menu-proekty/177-begi-za-mnoj>
11. http://www.krasmed.ru/national_health_project/
12. <http://www.megahealth.ru/content/view/146/>
13. <http://www.sofiafond.ru/node/52>