

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ГОРОДСКАЯ СРЕДА В ВОСПРИЯТИИ СТУДЕНТОВ ВГТУ

Ростовская О.М.,
Витебск, УО «ВГТУ»

Здоровый образ жизни – широкое понятие, включающее целый комплекс факторов, определяющих позитивное физиологическое и психоэмоциональное состояние человека, т.е. его здоровье и способность к продуктивной деятельности. В данной статье представлены результаты социологического исследования, проведенного в Витебском государственном технологическом университете с целью выявления факторов, оказывающих влияние на здоровый образ жизни учащихся, и определения роли городской среды Витебска в этом процессе.

В опросе приняли участие студенты 1 курса экономического факультета (61 человек), 2 и 3 курсов конструкторско-технологического факультета (73 человек) и 4 курса факультета дизайна (49 человек). Общее число респондентов – 183.

Первый вопрос предполагал узнать, что студенты включают в понятие «здоровый образ жизни». В числе предлагаемых вариантов ответа:

- А) спорт,
- Б) здоровое питание,
- В) регулярная профилактика заболеваний,
- Г) употребление очищенной воды,
- Д) прогулки на свежем воздухе.

Результаты опроса представлены в таблице № 1.

Таблица 1

1 ЭФ	2,3 КТФ	4 Дз	
56	66	43	а
51	69	44	б
5	18	17	в
5	10	17	г
46	50	38	д

Полученные данные показывают, что спорт (А – 165), здоровое питание (Б – 164) и прогулки на свежем воздухе (Д – 134) преобладают в представлении студентов о здоровом образе жизни. Регулярную профилактику заболеваний отметили из общего количества опрошенных только 40 человек, а употребление очищенной воды – 32.

Респондентам предлагалось указать по желанию собственные варианты. Этим правом воспользовалась небольшая часть опрошиваемых, из которых 13 человек отметили отказ от вредных привычек (включая употребление алкоголя и наркотиков, курение), 2 – режим, 1 – уход за внешностью, 1 – удовлетворительное психическое состояние.

Из первого закономерно вытекает следующий вопрос: **считаете ли Вы свой образ жизни здоровым?** 115 человек ответили утвердительно, а 68 – отрицательно. В таблице № 2 отражена более подробная информация:

Таблица 2

1 ЭФ	2,3 КТФ	4 Дз	
49	38	28	а да
12	35	21	нет

Посредством третьего вопроса ставилась задача выявить, **кто и / или что оказывает наибольшее влияние на образ жизни студентов**. Предлагаемые варианты ответов: семья, друзья, университет, реклама, телевидение, интернет. Подсчет показал:

- семья (А) – 111 ответов,
- друзья (Б) – 102 ответа,
- интернет (Е) – 54 ответа,
- университет (В) – 37 ответов,
- телевидение (Д) – 11 ответов,
- реклама (Г) – 4 ответа.

В таблице № 3 информация распределена по курсам и факультетам, студенты которых принимали участие в опросе.

Таблица 3

1 ЭФ	2,3 КТФ	4 Дз	
41	47	23	а
38	42	22	б
9	16	12	в
0	3	1	г
2	7	2	д
14	25	15	е

Дополнительно следует отметить наличие нескольких собственных вариантов ответов студентов:

- 2 – никто и ничто,
- 2 – деньги,
- 1 – бог.

К следующему, четвертому вопросу – **что является стимулом к ведению здорового образа жизни** – респондентам также предлагались варианты ответов с указанием возможности обозначить свои варианты. Примечательно, что для более чем 50% опрошенных основным стимулом является ухудшение здоровья (А – 116 ответов). Далее – примеры друзей (В – 48 ответов), достижения спортсменов (Г – 24), советы родственников (Б – 19) и реклама в СМИ (Д – 8). Более подробная информация по курсам и факультетам показана в таблице № 4.

Таблица 4

1 ЭФ	2,3 КТФ	4 Дз	
38	43	35	а
4	11	4	б
18	18	12	в
12	7	5	г
1	5	2	д

В числе самостоятельно указанных ответов:

- 21 – желание быть здоровым и красивым (иметь привлекательную внешность и фигуру),
- 11 – собственная жизненная позиция, стремление к самоусовершенствованию,
- 6 – стремление к долголетию,
- 5 – желание иметь в будущем здоровых детей,
- 1 – желание быть примером для окружающих,
- 1 – ухудшение внешнего вида,
- литература,
- 1 – проверка силы воли.

*Теоретико-методологические основания
воспитательного процесса в вузе*

Следующая группа вопросов предлагалась учащимся с целью определения роли городской среды в организации их здорового образа жизни и соответствия Витебска представлениям о городе, способном обеспечить необходимые условия для здоровья его жителей.

Вопрос № 5: Влияет ли городская среда на Ваш здоровый образ жизни?

Результаты по общему количеству данных ответов показывают, что влияние городской среды не является определяющим, но для большинства респондентов имеет значение:

- да, частично (Б) – 70,
- незначительно (В) – 51,
- да, очень сильно (А) – 29,
- нет, совершенно не влияет (Г) – 13.

В таблице № 5 дана более подробная информация.

Таблица 5

1 ЭФ	2,3 КТФ	4 Дз	
7	10	12	а
33	35	22	б
17	23	11	в
4	5	4	г

Вопрос № 6: Соответствует ли Витебск Вашим представлениям о городе, который может обеспечить здоровый образ жизни населения?

Общие результаты показали следующее число ответов:

- частично соответствует (Б) – 132,
- полностью соответствует (А) – 34,
- совершенно не соответствует (В) – 17.

В таблице № 6 информация распределена по курсам и факультетам.

Таблица 6

1 ЭФ	2,3 КТФ	4 Дз	
19	11	4	а
40	56	36	б
2	6	9	в

Последующие ответы на вопросы о влиянии городской среды Витебска на здоровье населения показали, что среди *факторов, способствующих здоровому образу жизни*, студенты чаще всего указывают:

- наличие в городе спортивных учреждений (спорткомплексов, спортклубов, фитнес-центров, спортзалов и т.д.),
- наличие стадионов и спортивных площадок,
- проведение спортивных и спортивно-развлекательных мероприятий,
- наличие парков и зон для прогулок и отдыха,
- выбор здоровой пищи в магазинах,
- пропаганду здорового образа жизни.

Среди *факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье*, чаще всего называют:

- загрязненный воздух (прежде всего, от транспорта и предприятий),
- доступность алкоголя и табачных изделий,

- большое число курящих и курение в общественных местах,
- недостаточный выбор здоровой пищи в магазинах наряду с разнообразием вредной для здоровья пищи,
- отсутствие велодорожек,
- недостаточное число беговых дорожек, парковок для велосипедов и пунктов проката велосипедов и роликов,
- недостаточное озеленение новых районов города.

Соответственно, среди *предложений студентов* преобладают:

- создание большего числа чистых парков, приспособленных для спорта и отдыха, и озелененных районов,
- улучшение качества открытых стадионов и оборудование спортивных площадок,
- создание велосипедных дорожек и мест для парковки велосипедов,
- запрет на алкоголь и курение (продажу алкоголя и табачных изделий) или обеспечение большего числа зон, свободных от курения,
- открытие магазинов здоровой, натуральной пищи и косметики,
- создание благоустроенных городских пляжей и аквапарка.

Вывод

Резюмируя, стоит отметить, что результаты проведенного опроса имеют фрагментарный характер и не отражают представления всех студентов ВГТУ о здоровом образе жизни и воздействии на него городской среды Витебска. Однако это исследование акцентирует проблему образа жизни учащихся и их здоровья. Также представленные в статье данные могут впоследствии использоваться для более глубокого анализа влияния города на образ жизни и здоровье его жителей.

УДК 378.17(476.5)

ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ПО МНЕНИЮ СТУДЕНТОВ УО «ВГТУ»

Рудко Е.А.,
Витебск, УО «ВГТУ»

Проблема здоровья является одной из важнейших проблем для каждого человека и общества в целом. Под здоровьем, по определению ВОЗ, понимают «состояние полного физического, психического и социального благополучия».

В науке при определении индивидуальных критериев и целей здорового образа жизни существуют два альтернативных подхода. Задачей традиционного подхода является достижение всеми одинакового поведения, которое считается правильным: отказ от курения и употребления алкоголя, повышение двигательной активности, ограничение потребления с пищей насыщенных жиров и поваренной соли, сохранение массы тела в рекомендуемых границах. Эффективность пропаганды здорового образа жизни и массового укрепления здоровья оценивается по числу лиц, придерживающихся рекомендованного поведения.

Другой подход в качестве здорового рассматривается такой стиль поведения, который приводит человека к желаемой продолжительности и требуемому качеству жизни. Учитывая, что все люди различны, им нужно в течение жизни вести себя по-разному. При таком подходе критерием эффективности формирования здорового образа жизни выступает не поведение, а реальное увеличение количества здоровья. Следовательно, если здоровье человека не улучшается, несмотря на, казалось бы, разумное, культурное, общественно полезное поведение, оно не может рассматриваться как здоровое. Итак, в рамках этого подхода здоровый образ жизни определяется, исходя из индивидуальных критериев, личного выбора наиболее предпочтительных мер оздоровления и контроля над их