

**СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ
ПЕРМСКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОГО
ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

В статье показано, что интеллектуальный потенциал России - это здоровая молодежь. Главной задачей социального развития страны является формирование здорового образа жизни молодого населения. Для формирования здорового образа жизни государство проводит разработку законов и нормативов, финансирование таких сфер как здравоохранения, образования, культуры, окружающей среды. Также государство принимает активное участие в создании условий, способствующих формированию здорового образа жизни каждого члена общества и студенческой молодежи, в том числе. Дана характеристика показателей здоровья современных студентов. Ключевые слова: государство, законодательство, охрана здоровья, здоровый образ жизни (ЗОЖ), студенты.

Состояние здоровья населения, а в первую очередь, детей и молодежи – главный показатель благополучия общества и государства. В настоящее время в России здоровье населения из года в год ухудшается. Важными проблемами здоровья населения являются: высокая смертность, алкоголизация, наркомания, курение. Отмечен рост заболеваемости почти по всем классам болезней, особенно сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии диабета, больше стали болеть молодежь от 14 до 30 лет.

Для сохранения здоровья, главным компонентом является образ жизни. Данные Всемирной организации здравоохранения представляют модель здоровья, которая состоит из следующих факторов, (50–55%) - это образ жизни, (20–25%) - окружающая среда (15–20%), наследственность, влияние сферы здравоохранения (10–15%) [3, с.64-65].

Демографическая политика России с ее приоритетной задачей - это здоровье населения, направлена создание условий и мотиваций для ведения здорового образа жизни вследствие чего, снизится уровень социально значимых заболеваний.

Так что такое здоровье? Есть много определений здоровья. Так определение Всемирной организации здравоохранения звучит как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических «дефектов»». Это определение «эталоны абсолютного здоровья человека», которое совпадает с гармонией, счастьем, красотой. Здоровье - это сложное, многоуровневое состояние, за ним нужно следить и поддерживать его [5].

К сожалению, погруженный с головой в учебу, работу современный человек о своем здоровье совсем забывает, ввиду отсутствия культуры отдыха с акцентом на активные формы. Большинство людей после работы учебы проводят время у телевизора на диване с алкоголем, ничегонеделанием и прочее. В результате снять последствия профессионального утомления удастся малоэффективно. Продвинутая медицина не сможет помочь в полной мере, так как ориентирует население в основном на лечение, а не профилактику заболеваний. Такой подход освобождает от необходимости "работать над собой". Даже имея знания о здоровом образе жизни еще не гарантирует, что человек будет им следовать. Для этого необходимо наличие стойкой мотивации и моды на здоровье. Основные источники информации (телевидение и интернет) тиражируют вредные привычки, насилие, но мало уделяют внимание формированию здорового образа жизни.

Разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком здоровье, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Здоровье помогает выполнять наши планы, преодолевать основные жизненные трудности.

На государственном уровне проводится законодательная деятельность, реализуемая Правительством РФ, к ним относят целый ряд проектов [1-2]. Зависит успех этих внедрений

и действий от наличия большой пропаганды идеи здорового образа жизни, направленной на высокую мотивацию и моду на здоровье.

Повышается роль высших учебных заведений как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность с ориентацией на здоровый образ жизни. Этому способствует включение в программу обучения изучение студентами дисциплин о здоровье [4, с.1-2].

Информация о здоровье должна быть не случайна, не отрывочна и носила бы системный характер, исходила от компетентных источников. Отсюда следует, что нужно разработать на государственном уровне систему валеологического непрерывного образования, от момента рождения до глубокой старости человека (валеология – учение о здоровом образе жизни). Учитывая, что уровень здоровья людей (прежде всего, детей и подростков) катастрофически падает и органам здравоохранения не удается справиться не только с профилактикой, но и высокой заболеваемостью, организация работы системы валеологического непрерывного образования должна стать первоочередным делом государственной важности. Основной задачей такой системы - будет организация совместной работы валеологов, врачей, психологов и других специалистов по сохранению и укреплению здоровья людей. Требуется разработка и принятие таких правовых актов, которые бы установили материальную зависимость от уровня здоровья так же, как и от уровня профессиональной подготовки, то есть увеличить ответственность человека за свое здоровье.

В данной статье представлен анализ анкетирования респондентов второго курса электротехнического факультета Пермского национального исследовательского политехнического университета (ПНИПУ), на тему отношения к своему здоровью и к здоровому образу жизни. Тридцать вопросов содержала анкета на тему здоровья и здорового образа жизни. Были применены методы исследования: анкетирование, анализ научно-методической литературы. Исследование проводилось на базе ПНИПУ, было опрошено 40 респондентов (35 юношей и 5 девушек). Средний возраст испытуемых составил 19,5 лет.

В ходе исследования установлено, что на вопрос ваше отношение к занятиям физической активности и ведению здорового образа жизни людей? Респонденты выразили свое отношение к здоровому образу жизни на отлично –42,5%, хорошо –35%, нейтрально – 22,5%. Важной для себя считают физическую активность и здоровый образ жизни-62,5% респондентов, не считают – 10%, не совсем— 27,5%, что говорит о позитивном отношении респондентов к ведению здорового образа жизни и к занятиям физической активности.

На вопрос что, по вашему мнению, можно отнести к выражению «здоровому образу жизни»? Респонденты отнесли регулярные выполнения упражнений —35%, интерес к информации о здоровом образе жизни—10%, умение справляться со своими эмоциями – 12,5%, другие причины—42,5%. На основании этих данных респонденты считают, что регулярные физические упражнения - это есть здоровый образ жизни.

На вопрос как вы считаете, что мешает заниматься физическими нагрузками? респонденты отнесли: недостаток времени—40%, отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости—35%, другие причины—25%. Как видно из показателей, главными препятствиями для занятий физическими нагрузками респонденты отметили отсутствие времени и воли.

Основная причина для выполнения физических нагрузок, по мнению респондентов, желание поддерживать хорошую физическую форму—50%, проблем со здоровьем (лечебная физкультура) —20%, что это стало модно—5, %, из-за проблем с лишним весом—10%, из чего следует, что половина респондентов считает физические нагрузки гарантией хорошей физической формы.

Залогом успешной карьеры – 25% респондентов считают физическую активность, 75% респондентов ответили - не всегда. На основании выше изложенного, респонденты предпочитают в основном заниматься бегом и ходьбой, и другими видами физических

нагрузок. А вот физическую активность большинство респондентов не считают залогом успешной карьеры.

Отметили при регулярном выполнении физических нагрузок улучшение в состоянии здоровья 68% респондентов, нет улучшений – 32%, из чего следует, что основная часть респондентов отметила улучшение состояния здоровья при выполнении физических нагрузок.

В основном информацию о здоровом образе жизни и физической активности респонденты получают через интернет–75%, на учебных занятиях–17,5%, через средства массовой информации –7,5%. что говорит, большинство респондентов считают интернет главным источником информации.

Здоровое рациональное питание играют одну из составляющих здорового образа жизни, на вопрос считаете ли вы ваше питание здоровым и рациональным? 52 %–респондентов ответили да, 48%- не считают. Отметим, что половина респондентов считают свое питание правильным.

На вопрос курите вэйп(vape)? 22%–респондентов курят, иногда–8%,70% –отсутствует данная вредная привычка, что говорит большинство респондентов не курят.

Большинство респондентов считают занятия спортом модным и престижным-52%.

Респонденты оценили свой образ жизни здоровому образу жизни по 10 – балльной шкале в среднем на 6 баллов.

Установлено анкетированием, что главным фактором, определяющим здоровье человека, является образ жизни. Особо важными аспектами здорового образа жизни, по мнению студентов, являются двигательная активность, что говорит о высокой оценке важности физической культуры и отказ от вредных привычек.

Респонденты отмечают значимость здорового образа жизни, но активный отдых мало присутствует в культуре отдыха их, не все рационально и правильно питаются, из чего можно сделать вывод, что проблемы пропаганды активного отдыха и правильного питания недостаточно освещены в качестве составляющей здорового образа жизни.

Больше половины респондентов – 68% считают, что для улучшения здоровья студентов, необходимо регулярное выполнение физических нагрузок и это говорит о необходимости сделать упор на развитие физической культуры и спорта.

На сегодняшний день студенты считают, что физкультура – это значит быть здоровым, с хорошей фигурой—37,5% и как образ жизни—17%, из чего следует, что физическая культура и пропаганда здорового образа жизни играет значительную роль в жизни будущих специалистов.

Исходя проведенного анкетирования, студенты демонстрируют высокую степень сформированности и информированности о правильной мотивации к здоровому образу жизни. Но ответственность за собственное здоровье не высокая, что говорит о дальнейшей работе со студенческой аудиторией по широкой пропаганде здорового образа жизни.

Список литературы

1. Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года (с изменениями на 1 июля 2014 года) Указ Президента Российской Федерации Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года (с изменениями на 1 июля 2014 года) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/902064587> свободный (дата обращения: 29.10.2017).
2. Об утверждении Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года (с изменениями на 10 февраля 2017 года) Правительство Российской Федерации Распоряжение от 17 ноября 2008 года n 1662 / [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/902130343> свободный (дата обращения: 29.10.2017).

3. Михайлова С. В., Норкина Е. И., Трёмаскина Ю., Борзенко Д. Здоровый образ жизни – фактор профессионально-личностного развития студентов // Молодой ученый. — 2014. — №18.1. — С. 64-65.
4. Шабаклова К.А. Роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни студента / [Электронный ресурс].—Режим доступа: <http://diplomba.ru/work/50536> свободный (дата обращения: 28.10.2017).
5. Яцун С.М. Исследование взаимосвязи образа жизни и состояния здоровья студенческой молодежи/ [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://pandia.ru/text/80/091/57784.php>, свободный (дата обращения: 28.10.2017).

Z.F. Valinurova, M.K. Duvanskaya

**SOCIAL ASPECTS OF A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH THE EYES OF
STUDENTS PERM NATIONAL RESEARCH POLYTECHNIC UNIVERSITY**

The article shows that the priority task of social development is the formation of a healthy lifestyle for young people, as an intellectual potential of Russia. To form a healthy lifestyle at the state level, laws and regulations are being drafted, and health, education, culture, and the environment are being financed. The state takes an active part in creating conditions conducive to the formation of a healthy lifestyle for every member of society, including students. The characteristic of health indicators of modern students is given. Key words: state, legislation, health protection, sound lifestyle, students.