

Крылов В.М., канд. педагог. наук
Kaf_fiz_v@strbsu.ru

Крылова А.В., канд. психол. наук
sifk_nayka@mail.ru

Пономарева Т.А., канд. социол. наук
reklamaso@yandex.ru

Стерлитамакский филиал Башкирского государственного
университета
кафедра физвоспитания,
Россия, Стерлитамак

DOI: 10.24153/2079-5912-2019-10-6-28-32

ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация: Одной из главных задач социально-демографической политики Российской Федерации является сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий и формирование у различных групп населения мотивации для ведения здорового образа жизни. Студенческая молодежь играет особую роль в формировании социального, трудового и репродуктивного потенциала любой страны. Здоровье необходимо как для полноценного вступления в профессиональную жизнь, выполнения своих профессиональных обязанностей, так и активного включения в жизнь социума. Как показывает практика, формирование здоровьесберегающего поведения студентов должно быть целенаправленным, осуществляться не только на личностном, но и на организационном, институциональном, государственном уровнях.

Несмотря на широкие возможности мотивации к здоровьесберегающему поведению студентов, в настоящее время сохраняются проблемы его формирования, обусловленные как социальными, так и культурными особенностями. Причина кроется в распространении моделей поведения, которые характеризуются высокой долей факторов риска: курением, алкоголем, употреблением токсических и психотропных веществ, негативными чертами так называемой клубной культуры.

В статье представлены результаты анализа основных научных подходов к исследованию отношения студентов к здоровью и здоровьесберегающему поведению. С учетом социологического подхода рассматриваются существующие теории и подходы к формированию здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения в студенческой среде. Авторами проведено эмпирическое исследование, которое позволило выявить отношение студентов к здоровью и проблемы формирования здоровьесберегающего поведения. На основании анализа уровня сформированности основных компонентов здорового образа жизни, в зависимости от самооценки здоровья и реализации практик здорового образа жизни проведена типологизация здоровьесберегающего поведения студенческой молодежи.

Ключевые слова: здоровьесберегающее поведение, здоровье, студенты, здоровый образ жизни.

В настоящее время проблема здоровьесбережения в отношении студенческой молодежи приобретает особый и социально-значимый характер, поскольку данной социальной группе труднее всего соблюдать правила здорового образа жизни. В период студенчества формируется устойчивая, индивидуальная система ценностных ориентаций, способная обеспечить здоровьесберегающее поведение на весь последующий образ жизни.

Понятие «здоровьесбережение» выступает предметом исследования в рамках нескольких подходов. В трудах С.В. Летуновской, Н.В. Новиковой, Н.В. Яковлевой [11] «здоровьесберегающее поведение» представлено в социально-психологическом контексте. Идеи «здоровьесберегающей педагогики» раскрываются в исследованиях Л.Е. Борисовой, В.С. Быкова, О.Е. Евстифеевой, О.Л. Трещевой. В публикациях А.М. Митяевой, И.Ю. Соколовой отражены основные аспекты и принципы здоровьесберегающей деятельности. В научных трудах В.К. Билувус [1], Е.П. Демкиной [3], И.В. Журавлевой [4], М.В. Роганина, О.Ю. Проценко [9], С.С. Шматовой [10], рассматривается здоровьесберегающее поведение в медико-социологическом аспекте.

Так М.В. Роганина, О.Ю. Проценко определяют здоровьесберегающее поведение как «систему действий, направленных на формирование и сохранение здоровья, снижение заболеваемости и увеличение продолжительности жизни» [9]. Авторы обозначают цели здоровьесберегающего поведения: формирование и сохранение здоровья, снижение заболеваемости, увеличение продолжительности жизни. Т.С. Киенко обозначает здоровьесберегающее поведение через «образ жизни и его критерии. Здоровьесберегающее поведение рассматривается им как способ рациональной организации сторон жизнедеятельности». При этом целями здоровьесберегающего поведения являются сохранение, восстановление и развитие физических и духовных сил, а также социальная деятельность по пропаганде здорового образа жизни [7]. И.В. Журалева характеризует здоровьесберегающее поведение как «систему действий и отношений, опосредующих здоровье и продолжительность жизни индивида» [4, с. 15]. При этом автор указывает на системный характер здоровьесберегающего поведения, разделяя понятия «действия» и «отношения».

Таким образом, анализ научных публикаций по проблеме исследования показал, что изучение вопросов, связанных со здоровьесбережением студентов носит междисциплинарный характер и осуществляется в рамках медицинских, социологических, психологических и педагогических наук. Однако ключевыми являются понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Многочисленные исследования насчитывают более 300 определений понятия «здоровье». Наиболее распростра-

ненным и часто используемым является определение ВОЗ, согласно которому здоровье представляет собой не столько отсутствие болезней или физических дефектов, сколько состояние полного физического, психического и социального благополучия человека [1].

По мнению И.И. Брехмана, здоровье – это способность сохранять, в соответствии с возрастом, определенную устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров потоков сенсорной, вербальной и структурной информации [2]. А.Я. Иванюшкин, рассматривая здоровье в ценностном аспекте, выделяет три уровня ценностного смысла понятий «здоровье» и «болезнь»: биологический, социальный и личностный (психологический) [5, с. 29-33]. В работе «Социальные детерминанты здоровьесберегающего поведения» С.С. Шматова отмечает, что потребность в здоровье наблюдается у людей на биологическом, психологическом, духовном и поведенческом уровнях. По мнению ученого, биологический уровень обеспечивает физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям. Психологический уровень характеризует состояние психической сферы, которая определяется мотивационно-эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами. Поведенческий уровень выражается в жизненной позиции человека по отношению к своему здоровью, этот уровень включает и межличностные отношения, которые определяют взаимодействие с внешней средой и способность личности эффективно трудиться, что очень важно для реализации здоровьесберегающего поведения [10, с. 57].

Таким образом, здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, которая отражает способность его к труду, обеспечивает гармоничное развитие личности и проявляется в повседневных поведенческих практиках в социуме. Главным фактором полноценного здоровья выступает поведение, направленное на его сбережение и ведение здорового образа жизни [8].

Для выяснения вопроса, как относится студенческая молодежь к своему здоровью и проблеме здорового образа жизни, было проведено социологическое исследование методом анкетирования на базе Стерлитамакского филиала Башкирского государственного университета. Объем выборочной совокупности составил 250 человек.

Наше исследование отношения студенчества к своему здоровью показало, что 18,4% студентов определяют свое здоровье как «отличное», 52,8% студентов определили собственное здоровье как «хорошее», 24,9% студентов считают, что у них «удовлетворительное» здоровье и 2,8% студентов определили свое здоровье как «плохое». Опираясь на результаты можно сделать вывод, что наибольшая доля ответов

приходится на вариант «хорошее». Тем не менее, необходимо учитывать и то обстоятельство, что самооценка собственного здоровья является субъективным показателем. На сегодняшний день в социуме транслируются ценности здоровья, «быть здоровым» считается модным. Студенческая молодежь оценивает свое здоровье, основываясь на стандарты, нормы и ценности социально-культурной среды, которая их окружает.

Следующий вопрос анкетирования позволил нам определить сущностные характеристики понятия «здоровье». Результаты исследования показывают, что для большинства респондентов сущность понятия «здоровье» сводится к полноценной жизни, так считают 23,5 %. Здоровье, как отсутствие болезней, рассматривают 14,6% опрошенных. К сожалению, такие характеристики, как физическое и психическое состояние человека и активная жизнедеятельность личности отметили только 2,2 % и 1,5 %.

По данным ряда отечественных и зарубежных исследователей, здоровье населения более чем на 50 % зависит от образа жизни. Здоровый образ жизни - это все то, что в поведении и деятельности человека благотворно влияет на его здоровье. Здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья и является основой профилактики большинства заболеваний [8, с.82-90]. Анализируя понимание здорового образа жизни и его основных характеристик, мы получили следующие результаты, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Мнение студентов о составляющих здорового образа жизни (в % к числу опрошенных)

Характеристики ЗОЖ	Доля %
Отсутствие вредных привычек	40,4
Занятия физической культурой и спортом	19,6
Рациональное и здоровое питание	17,8
Активный образ жизни	8,5
Соблюдение режима дня	13,9
Регулярное прохождение медосмотров	3,6
Соблюдение правил личной гигиены	3,3
Соблюдение режима труда и отдыха	11,6
Умение справляться с собственными эмоциями	22,3
Позитивное отношение к жизни	10,0
Другое	5,5
Затрудняюсь ответить	1,2

По мнению респондентов на первом месте в определении здорового образа жизни стоит отсутствие вредных привычек – 40,4 %, а занятие физкультурой и спортом и активный образ жизни указали более чем вдвое меньше респондентов – 19,6 %.

Далее в нашем исследовании респондентам предлагалось определить наиболее актуальные на их взгляд факторы риска, способствующие ухудшению состояния здоровья и наиболее значимые препятствия для ведения здорового образа жизни. Согласно полученным результатам 27,2%

студентов выбрали ответ – «отсутствие свободного времени». Соответственно 21,4% и 20,9% – «отсутствие желания» и «отсутствие мотивации». 16,5% респондентов выбрали ответ – «отсутствие средств». Незначительными препятствиями ведения ЗОЖ для студентов являются: «отсутствие необходимого уровня поддержки физической культуры и спорта со стороны органов государственной власти» и «отсутствие соответствующих знаний» – 6,2% и 3% соответственно. В строке «Другое» респонденты могли выразить собственное мнение по данному вопросу. Самыми популярными мнениями являлись: «лень» - 2%, «плохое здоровье» - 1,8%, «уклад, сложившийся в семье» и «образ жизни ближайшего окружения».

В исследованиях Е.П. Демкиной предположена модель типологии самосохранительного поведения студентов на основании уровня сформированных основных компонентов здорового образа жизни в зависимости от их самооценки здоровья и реализации практик здорового образа жизни [3, с.21]. По мнению исследователя, наличие вредных привычек определяется как негативный тип самосохранительного поведения; отсутствие всех вредных привычек – как положительный тип [3, с.21]. Согласно данной типологии выделяют следующие типы здоровьесберегающего поведения.

Таблица 2 - Типология студентов Е.П. Демкиной по уровню сформированности основных компонентов здорового образа жизни

Типы	Самооценка здоровья (оценочный критерий)	Следование правилам здорового образа жизни (поведенческий критерий)
Сохранительный	+	+
Разрушительный	+	-
Оздоровительный	-	+
Попустительский	-	-

В «Сохранительный тип» входят представители, которые осознают ценность здоровья и важность его сохранения, реализуют практики здорового образа жизни. «Разрушительный тип» составляют люди, которые не дооценивают важность здоровья или еще не ощутили последствия негативного поведения. «Оздоровительный тип» характерен для лиц, которые уже имеют проблемы со здоровьем и делают все возможное, чтобы его улучшить. «Попустительский тип» представлен людьми, которые имеют хотя бы одну из вредных привычек, низко оценивают состояние своего здоровья, но по разным причинам продолжают вести нездоровый образ жизни [3, с.22].

При анализе результатов в нашем исследовании мы придерживались следующей позиции: если индивид имеет хотя бы одну вредную привычку, то его поведение можно отнести как несоответствующее нормам здорового образа жизни. На основании проанализированных ответов опрошенных студентов нами была осуществлена типологизация респондентов по уровню соотношения основных компонентов здорового образа жизни.

Принимая во внимание материалы всероссийских исследований по данной проблеме, студенты являются наиболее яркими представителями «Разрушительного» и «Сохранительного» типов [6]. Наши исследования подтвердили это положение, в результате анализа данных: наиболее распространенным типом среди опрошенных респондентов является «Разрушительный» (53%), на втором месте - «Сохранительный» (21%). Сравнительный анализ показал, что доли респондентов с этими типами среди студентов значительно выше, чем среди россиян в целом (39% и 13,4% соответственно) [3, с.22]. Это можно объяснить тем, что в силу своего возраста студенты положительно оценивают состояние здоровья (в целом согласно нашим исследованиям это 71,2%), при этом больше половины опрошенных не придерживаются правил здорового образа жизни (53% - «Разрушительный» тип) и лишь 21% активно проявляет заботу о здоровье (21% - «Сохранительный» тип).

Отметим, каждый четвертый опрошенных студентов (24,9%) оценили состояние своего здоровья как удовлетворительное или плохое – они относятся к «Оздоровительному» и «Попустительскому» типам. Среди них большинство являются представителями «Попустительского» типа – имея низкую самооценку здоровья для них характерны проявления негативного поведения (таковых в нашей выборке 15%). И лишь незначительный процент опрошенных являются представителями «Оздоровительного» типа: это студенты, которые активно заботятся о своем здоровье, придерживаются принципов и правил здорового образа жизни, однако самооценка здоровья у них находится на низком уровне (в общей выборке - 3%).

Резюме: Таким образом, большая часть студентов отличаются разрушительным отношением к собственному здоровью, а меньшая - сберегающим, следовательно, требуется комплекс мер по формированию здоровьесберегающего поведения и здорового образа жизни. Поскольку здоровьесберегающее поведение это система действий, направленных на формирование и сохранение здоровья, снижение заболеваемости и увеличение продолжительности жизни, то необходимо создание здоровьесберегающей среды. Причем мероприятия, направленные на профилактику вредных привычек, повышение двигательной активности и приобщение к здоровому образу жизни должны быть не единичными, а частью комплексной программы институтов социализации студентов и способствовать формированию здоровьесберегающего поведения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Биловус, В.К. Цели-ценности и медико-социальные параметры здоровьесберегающего поведения молодежи: автореф. дис. ... канд. социол. наук / В.К. Биловус. - Волгоград, 2008. - 27 с.
2. Брехман, И.И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман. - 2-е изд., доп. и перераб. - Москва : Физкультура и спорт, 1990. - 208 с.
3. Демкина Е.П. Формирование здорового образа жизни как фактор повышения качества жизни современного российского студенчества (на материалах Республики Татарстан): Автореф. дис. канд. соц. наук: Казань, 2016.- 29 с.
4. Журавлева, И.В. Здоровье подростка: социологический анализ / И.В. Журавлева. - М. : Ин-т социологии РАН, 2002. - 240 с. 15.
5. Иванюшкин, А. Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека / А. Я. Иванюшкин // Валеология. - 1982. - № 1. - С. 49-58 ; № 4. - С. 29-33.
6. Ишкинеева Ф.Ф. Повседневные практики самосохранительного поведения студенчества/Ф.Ф. Ишкинеева// Казанский социально-гуманитарный вестник.-2018-№ 6.-с. 34-38.
7. Киенко, Т.С. Институциональные и неинституциональные факторы формирования здоровьесберегающего поведения / Т.С. Киенко // Современные проблемы науки и образования. - 2015. - № 1.
8. Пономарева Т.А. Особенности формирования ценностных ориентаций населения на здоровый образ жизни // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-tsennostnyh-orientatsiy-naseleniya-na-zdorovyy-obraz-zhizni> (дата обращения: 10.11.2019).
9. Роганина, М.В. Некоторые характеристики здоровьесберегающего поведения студентов-медиков / М.В. Роганина, О.Ю. Проценко // Материалы всероссийской научно-практической интернет-конференции студентов и молодых учёных с международным участием «YSRP-2014» «Гуманитарные науки». - (<http://medconfer.com/node/4194>).
10. Шматова С.С. Социальные детерминанты здоровьесберегающего поведения (на примере студентов вузов) // Изв. Сарат. ун-та. Нов. сер. Сер. Социология. Политология. 2017. Т. 17, вып. 1. С. 56-58. DOI: 10.18500/1818-9601-2017-17-1-56-58.
11. Яковлева Н. В. Здоровьесберегающее поведение человека: социально-психологический дискурс // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. 2013. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayushee-povedenie-cheloveka-sotsialno-psihologicheskij-diskurs> (дата обращения: 03.11.2019).

Krylov V.M.

Cand. ped. Sci.
Sterlitamak branch of the Bashkir state University
Russia, Sterlitamak
Kaf_fiz_v@strbsu.ru

Krylova A.V.

Cand. psych. Sci.
Sterlitamak branch of the Bashkir state University
Russia, Sterlitamak
sifk_nayka@mail.ru

Ponomareva T.A.

Cand. sociol. Sci.
Sterlitamak branch of the Bashkir state University
Russia, Sterlitamak
reklamaso@yandex.ru

FEATURES OF HEALTH-SAVING BEHAVIOR OF STUDENTS

One of the main tasks of the social and demographic policy of the Russian Federation is to preserve and strengthen the health of the population, increase the duration of active life, create conditions and form motivation for various groups of the population to lead a healthy lifestyle. Students play a special role in the formation of social, labor and reproductive potential of any country. Health is necessary both for full entry into professional life, performance of professional duties, and active inclusion in the life of society. As practice shows, the formation of health-saving behavior of students should be targeted, carried out not only at the personal, but also at the organizational, institutional, state levels.

Despite the wide opportunities for motivation to health-saving behavior of students, currently there are problems of its formation, due to both social and cultural characteristics. The reason lies in the spread of behaviors that are characterized by a high proportion of risk factors: Smoking, alcohol, the use of toxic and psychotropic substances, negative features of the so-called club culture.

The article presents the results of the analysis of the main scientific approaches to the study of students' attitude to health and health-saving behavior. Taking into account the sociological approach, the existing theories and approaches to the formation of a healthy lifestyle and health-saving behavior in the student environment are considered. The authors conducted an empirical study that revealed the attitude of students to health and the problems of formation of health-saving behavior. Based on the analysis of the level of formation of basic components of a healthy lifestyle, depending on the self-care practices and implementing a healthy lifestyle gives typology of health-saving behavior of students.

Keywords: health-saving behavior, health, students, healthy lifestyle.

Literature:

1. Bilovus, V.K. Celi-cennosti i mediko-social'ny'e parametry` zdorov`esberegayushhego povedeniya molodezhi: avtoref. dis. ... kand. sociol. nauk / V.K. Bilovus. - Volgograd, 2008. - 27 s.
2. Brexman, I. I. Valeologiya - nauka o zdorov`e / I. I. Brexman. - 2-e izd., dop. i pererab. - Moskva : Fizkul'tura i sport, 1990. - 208 s.
3. Demkina E.P. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni kak faktor povy`sheniya kachestva zhizni sovremennogo rossijskogo studenchestva (na materialax Respubliki Tatarstan): Avtoref. dis. kand. socz. nauk: Kazan`, 2016.- 29 s.
4. Zhuravleva, I.V. Zdorov`e podrostka: sociologicheskij analiz / I.V. Zhuravleva. - M. : In-t sociologii RAN, 2002. - 240 s. 15.
5. Ivanyushkin, A. Ya. «Zdorov`e» i «bolezni`» v sisteme cennostny`x orientacij cheloveka / A. Ya. Ivanyushkin // Valeologiya. - 1982. - № 1. - S. 49-58 ; № 4. - S. 29-33.
6. Ishkineeva F.F. Povsednevny`e praktiki samosoxranitel`nogo povedeniya studenchestva/F.F. Ishkineeva// Kazanskiy social'no-gumanitarny`j vestnik.-2018-№ 6.-s. 34-38.
7. Kienko, T.S. Institucional'ny`e i neinstitucional'ny`e faktory` formirovaniya zdorov`esberegayushhego povedeniya / T.S. Kienko // Sovremennye problemy` nauki i obrazovaniya. - 2015. - № 1.
8. Ponomareva T.A. Osobennosti formirovaniya cennostny`x orientacij naseleniya na zdorovy`j obraz zhizni // Pedagogiko-psixologicheskie i mediko-biologicheskie problemy` fizicheskoy kul'tury` i sporta. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-formirovaniya-tsennostnyh-orientatsiy-naseleniya-na-zdorovy-obraz-zhizni> (data obrashheniya: 10.11. 2019).
9. Roganina, M.V. Nekotory`e xarakteristiki zdorov`esberegayushhego povedeniya studentov-medikov / M.V. Roganina, O.Yu. Prochenko // Materialy` vserossijskoj nauchno-prakticheskoy internet-konferencii studentov i molody`x uchony`x s mezhdunarodny`m uchastiem «YSRP-2014» «Gumanitarny`e nauki». - (<http://medconfer.com/node/4194>).
10. Shmatova S. S. Social'ny`e determinanty` zdorov`esberegayushhego povedeniya (na primere studentov vuzov) // Izv. Sarat. un-ta. Nov. ser. Ser. Sociologiya. Politologiya. 2017. T. 17, vy`p. 1. S. 56-58. DOI: 10.18500/1818-9601-2017-17-1-56-58.
11. Yakovleva N. V. Zdorov`esberegayushhee povedenie cheloveka: social'no-psixologicheskij diskurs // Lichnost` v menyayushhemsya mire: zdorov`e, adaptaciya, razvitie. 2013. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayushchee-povedenie-cheloveka-sotsialno-psihologicheskij-diskurs> (data obrashheniya: 03.11.2019).