

*Л.В. Глотова*

*L.V. Glotova*

*Научный руководитель к.б.н., доцент С.Г. Махнева,*

*Scientific adviser PhD, Associate Professor S.G. Makhniova*

ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург

Russian State Professional Pedagogical University, Yekaterinburg

makhniovasg@mail.ru

**Представления студентов творческих специальностей РГППУ  
о здоровом образе жизни**

**Representations of creative specialties students of the Russian State  
Pedagogical University about Healthy Lifestyle**

*Аннотация.* В статье дана характеристика факторов, влияющих на состояние здоровья человека. Отмечена тенденция снижения показателей здоровья молодежи. Приведен перечень факторов, обеспечивающих поддержку здоровья.

*Abstract.* The article describes the factors affecting the deterioration of health. There is a trend to reduce youth health indicators. A list of factors that support health is given.

*Ключевые слова:* здоровье, образ жизни, культура здоровья, социальная среда, физическая культура, здоровое питание.

*Keywords:* health, lifestyle, culture of health, social environment, physical culture, healthy eating.

В настоящее время всё большую актуальность приобретают вопросы о здоровом образе жизни молодёжи. Причиной такого повышенного интереса к данной проблеме является тот факт, что все основные элементы будущего образа жизни индивида закладываются именно в юном возрасте. Согласно статистике, предоставленной ФОМ, более половины населения России в возрасте 30-45 лет выражают недовольство своим самочувствием. Было

выяснено, что данное недовольство связано и с вредными привычками, многие из которых появились у людей ещё в студенческий период.

В данной работе мы рассмотрим особенности представления о здоровом образе жизни студентов творческих специальностей. Данная группа студентов подлежит изучению по причине особого образа мышления, стиля жизни, что могло привести к некоторым отличиям их представлений о ЗОЖ от тех норм и правил ЗОЖ, которые на сегодняшний день приняты в обществе.

Цель: исследование представлений студентов творческих специальностей РГППУ о здоровом образе жизни.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

Данный стиль жизни состоит из таких элементов, как: полноценное, сбалансированное питание; соблюдение режима труда и отдыха; пребывание на свежем воздухе; тренировка иммунитета; соблюдение всех санитарно-гигиенических норм; организация режима двигательной активности; преодоление всех вредных привычек; грамотное экологическое поведение; культура сексуального поведения.

Формирование здорового образа жизни у студентов необходимо для их успешной самореализации в будущей профессиональной деятельности.

Студентом мы можем считать человека, который на данный момент проходит обучение в университете, институте, консерватории.

Отличительные особенности студенчества: активность, коммуникабельность и прогрессивность.

Представители творческих специальностей: целеустремлённые; а так же обладают большим спектром различных чувств и эмоций, чем любые другие студенческие группы.

В исследовании на тему «Особенности представлений о здоровом образе жизни студентов творческих специальностей РГППУ» приняли участие 34 студента, обучающиеся в РГППУ.

Анализ результатов по первому вопросу выявил: согласно мнению студентов творческих специальностей, основными составляющими здорового образа жизни являются: не употреблять наркотики, полноценно и правильно питаться, заниматься спортом, не курить и не пить. Данные представления соответствуют реальным основным элементам ЗОЖ. Этот факт говорит об информированности большей части студентов данной группы об основных положениях здорового образа жизни.

На последнем месте в данном рейтинге оказался вариант «доброжелательное отношение к другим людям».

На вопрос «Необходимо ли вести здоровый образ жизни и почему?» большинство респондентов (51%) ответили, что вести здоровый образ жизни необходимо для поддержания жизни. 6 % респондентов ответили, что здоровый образ жизни вести не следует, так как он ограничивает свободу выбора.

Наименьшее количество студентов творческих специальностей (3%) считают, что ведение здорового образа жизни необходимо в целях финансовой экономии.

В 3 вопросе опрашиваемым предлагалось оценить свой образ жизни по 10-ти бальной шкале. Большинство респондентов (38%) оценили свой образ жизни на 5 баллов, что соответствует среднему значению. Данный факт говорит о том, что студенты информированы о пользе здорового образа жизни, об основных элементах здорового жизненного уклада, однако они не реализуют его в полной мере. Причиной такого поведения может являться следующий фактор: студенты считают, что здоровый образ жизни ведёт так же к ограничению свободы действий, выбора. Участники опроса не наблюдают взаимосвязи между здоровым образом жизни и получением радости и удовольствия от жизни.

В вопросе № 4 студентам творческих специальностей предлагалось оценить зависимость эффективности (самореализация во всех аспектах жизни) жизни от образа жизни.

Большинство респондентов (65%) ответили, что самореализация во всех аспектах жизни во многом зависит от образа жизни.

Причины, по которым студенты творческих специальностей стали бы вести ЗОЖ: наиболее вескими причинами для ведения здорового образа жизни для студентов творческих специальностей являются быть всегда в форме, быть красивым. Не является веской причиной для ведения здорового образа жизни вариант «Получать от жизни радость, удовольствие».

Анализируя ответы на 6 вопрос, можно выявить ряд обстоятельств, способных побудить студентов творческих специальностей к ведению здорового образа жизни: общее неудовлетворительное самочувствие, тяжёлая болезнь, пример ЗОЖ авторитетного для данных студентов человека.

Участие в беседах на тему ЗОЖ и чтение специальной литературы не смогут побудить студентов творческих специальностей к ведению здорового образа жизни.

На вопрос о том, что студенты делают для поддержания своего здоровья, большинство ответов респондентов (34%) содержали пункт «Занимаюсь физической культурой или спортом».

Наименьшую популярность приобрёл вариант «Закаливаюсь» - 1%.

Согласно результатам, полученным при помощи 8 вопроса, главными ценностями студентов творческих специальностей являются: семья, здоровье, дружба, развитие, любовь.

Наименьшую ценность для студентов творческих специальностей представляют беспечная жизнь, социальное признание, самодисциплина, развлечения и счастье других.

Таким образом, анкета состояла из 8 вопросов, касающихся представлений студентов творческих специальностей РГППУ о здоровом образе жизни. Большая часть вопросов была реализована методом ранжирования.

В итоге было выявлено следующее: студенты творческих специальностей хорошо информированы о сути здорового образа жизни, но не ведут его в

полной мере, так как связывают такой стиль жизни с ограничениями и различного рода лишениями, воздержаниями.

Для того чтобы поднять общий уровень здорового образа жизни студентов творческих специальностей, стоит использовать рекламу с элементами навязывания определённых стандартов красоты (эталон красоты – человек, который ведёт ЗОЖ), так как основной причиной для ведения здорового стиля жизни для студентов данной категории является привлекательный внешний вид. Необходимо так же сделать акцент на развивающих особенностях такого образа жизни, так как для студентов творческих специальностей развитие – одна из основных жизненных ценностей.