

Раздел I. СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ КУЛЬТУРЫ, ОБРАЗОВАНИЯ И СЕМЬИ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

А.С. Боженева

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

На сегодняшний день забота о собственном здоровье – это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гипоподвижностью к 20-30 годам способен довести себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспомнить о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, – словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Проблема здоровья и здорового образа жизни является актуальной потому, что от этих важных для жизни характеристик зависит полноценная жизнь. Больше всего она остра среди молодежи, так как именно молодежь, несмотря на свой еще юный возраст попадают под пагубное влияние социума, друзей, коллег и тем самым, разрушает себя.

Так, по данным обследования 4000 студентов МГУ (Б.И. Новиков) зафиксировано ухудшение состояния их здоровья за время обучения. Если принять уровень здоровья студентов I курса за 100 %, то на II курсе оно снизилось в среднем до 91,9 %, на III – до 83,1, на IV курсе – до 75,8 %.

Эти факты позволяют сделать вывод, что практические занятия по физическому воспитанию в вузе не гарантируют автоматически сохранение и укрепление здоровья студентов. Его обеспечивают многие составляющие образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным занятиям физическими упражнениями, спортом, а также оздоровительным факторам¹.

Проблема здоровья студентов является комплексной и напрямую связана с образом жизни студентов. Исследована она в трудах многих ученых, таких как: В.А. Ананьев, В.И. Белов, И.Н. Гурвич, А.А. Кудряшова, Я.А. Лещенко, В.Г. Лифляндский, В.Т. Лободин, Л.М. Овчаренко, В.С. Полунин и других.

¹ *Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. С. 118.*

Как свидетельствует статистика, подавляющее большинство студентов вузов имеют болезни зрения, сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем. Это в том числе и результат многочасовых компьютерных игр, отсутствия свежего воздуха и двигательной активности. Показатели двигательной активности студентов в период учебных занятий составляют 50-65 %, в период экзаменов 18-22 % от биологической потребности.

По данным проведенного исследования среди студентов различных вузов нашей страны отмечен сильный рост негативных тенденций в гигиеническом поведении студентов. Количество курящих, употребляющих алкоголь и наркотики студентов достигло 72 %. Низкая физическая активность отмечается почти у 70 % студентов.

Многие исследования показывают, что среди студентов популярен западный стиль питания. Такой стиль питания однообразен, насыщен животными жирами и сахарами, большое количество бутербродов запиваются газированными напитками, используется очень малое количество овощей, фруктов, плодов, круп, корнеьев. Довольно часто студенты в перерывах между «парами» перекусывают чем придется: жевательная резинка, конфеты, шоколад, газированная вода. Бывает, что некоторые «утоляют голод», выкурив сигарету.

Менее четверти студентов приобщено к регулярной физкультурно-спортивной деятельности на досуге. На этом фоне наблюдается недостаточная эффективность пропаганды здорового образа жизни преподавателями физического воспитания, медицинскими работниками.

Согласно данным Росстата 27,3 % молодежи в возрасте от 18 до 24 лет ни разу не болели за последний год, а 42,6 % считают состояние своего здоровья хорошим¹. И в данную группу преимущественно входят студенты. Однако, нельзя быть уверенным в субъективной оценке своего здоровья.

С.А. Ефименко описывает проект, в рамках которого респондентам было предложено определить причины, оказывающие негативное влияние на здоровье. Из 4 групп факторов (физиологические, производственные, поведенческие и объективные) второе место по степени влияния на здоровье (после физиологических) заняли поведенческие, связанные с образом жизни, отношением опрошенных к себе, к своему здоровью². Н.И. Белова приводит пример

¹ Давиденко Д. Н., Щедрин Ю. Н., Щеголев В. А. Здоровье и образ жизни студентов / Под общ. ред. проф. Д. Н. Давиденко: учебное пособие. СПб.: СПбГУИТМО, 2005. С. 75.

² Ефименко С. А. Потребители медицинских услуг в бюджетных организациях и их самооценка здоровья // Социол. исслед. 2007. № 9. С. 325.

опроса представителей учащейся молодежи, среди которых 80,4 % в качестве фактора, оказывающего наибольшее влияние на здоровье человека, выделили «образ жизни»¹.

Таким образом, проблема здоровья и здорового образа жизни важна на сегодняшний день, причём не только среди студентов, но и среди взрослого населения, так как именно образ жизни влияет на активность, работоспособность и здоровье каждого.

М.С. Буренко

ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Проблемы современной российской молодёжи представляют собой не только проблемы молодого поколения, но и всего общества в целом, от их решения зависит не только сегодняшний, но и завтрашний день. Эти проблемы, с одной стороны, взаимосвязаны и исходят из таких объективных процессов, как глобализации, информатизации и т.д., с другой стороны, они отражают специфику российской молодёжи.

Наиболее актуальными проблемами являются духовно-нравственные. Процесс становления современной российской молодёжи протекает в условиях ломки «старых» ценностей советского периода и формирования новых. На развитие ценностей современной российской молодёжи оказывают влияние все сферы жизнедеятельности, институты социализации и само государство, его политика. На фоне мировоззренческой неопределённости молодёжи, коммерциализации и негативного влияния СМИ, непрекращающейся духовной агрессии Запада, насаждения стандартов, происходит деградация личности и снижение ценности человеческой жизни. Идёт размывание ценностных основ и традиционных форм морали, снижение интереса молодёжи к отечественной культуре, истории, традициям².

Указанные факторы в сочетании с процессом материального расслоения общества, возникшего при переходе к рыночным отношениям, закономерно приводят к расширению зоны растерянности, апатии, пессимизма молодых лю-

¹ Белова Н. И. Парадоксы здорового образа жизни учащейся молодежи // Социол. исслед. 2008. № 4. С. 84.

² Семенова В. Социология молодежи. [Электронный ресурс]. URL: <http://uchebnik-online.com/30/04.html>