

АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ОТНОШЕНИЯ К ЗОЖ ИНОСТРАННЫХ И РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ

ANALYSIS OF THE PECULIARITIES OF THE ATTITUDE TO HEALTHY LIFESTYLE OF FOREIGN AND RUSSIAN STUDENTS

**I. Koroleva
A. Mitrofanova
V. Filya
E. Lebedeva**

Summary. The publication discusses the features of the attitude of university students to a healthy lifestyle. The analysis of literature, publications about the problems of motivation for a healthy lifestyle for foreign and Russian students is carried out. A survey among students of the Vologda Oblast revealed the difficulties of maintaining a healthy lifestyle due to the academic load, insufficient offer of choice of classes. Recommendations are proposed to increase the motivation for a healthy lifestyle among various categories of student youth.

Keywords: health, healthy lifestyle, healthy lifestyle, students, motivation for healthy lifestyle, sports, hygiene, work and rest regime.

Королева Ирина Валентиновна

Старший преподаватель,
Вологодский государственный университет
deplanyi99@mail.ru

Митрофанова Анастасия Геннадьевна

Старший преподаватель,
Вологодский государственный университет

Филь Валерия Владиславовна

Старший преподаватель,
Вологодский государственный университет

Лебедева Евгения Геннадьевна

Доцент, Северо-Западный институт (филиал)
Университета имени О.Е. Кутафина (МГЮА)

Аннотация. В публикации рассматриваются особенности отношения студентов ВУЗов к здоровому образу жизни. Проводится анализ литературы, публикаций по проблемам мотивации к ЗОЖ иностранных и российских обучающихся. Проведенный опрос среди студентов Вологодской области позволил выявить сложности поддержания здорового образа жизни в связи с учебной нагрузкой, недостаточным предложением выбора занятий. Предложены рекомендации для повышения мотивации к ЗОЖ у различных категорий студенческой молодежи.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, ЗОЖ, студенты, мотивация к ЗОЖ, занятия спортом, гигиена, режим труда и отдыха.

Слагаемые здоровья человека представляют собой совокупность физических, психических, социальных показателей благополучия, которые, по мнению исследователей, зависят от медицины, экологии, наследственности и образа жизни. Нездоровье, болезнь проявляются по ряду признаков, среди которых болевые ощущения, плохое самочувствие, нарушение работы отдельных органов и т.д. Нездоровый человек испытывает сложности, которые сказываются и на его окружении, семье, близких. В конечном итоге, заболевания приводят к падению работоспособности, что влияет и на различные социальные процессы.

В Конституции Российской Федерации охрана здоровья, право на медицинскую помощь закреплено в группе гарантированных социальных прав. Согласно «Стратегии формирования здорового образа жизни, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний в Российской Федерации до 2025 года» приоритетами укрепления здоровья нации названы отказ от курения, ежедневное потребление овощей и фруктов, физическая нагрузка и умеренное потребление соли.

Молодежь, студенчество — это одна из активных социальных групп общества, которая составляет трудовой

потенциал для будущего развития общества. Сохранение и укрепление здоровья, внимание и соблюдение здорового образа жизни является залогом качества жизни, создания семьи, карьеры и т.д. Не случайно в учебных заведениях для студентов проводятся лекции, занятия по физической культуре, благодаря которым учащиеся повышают двигательную активность, а ЗОЖ становится жизненным кредо. Однако, в последние годы появилась необходимость пропаганды здорового образа жизни не только среди российских, но и иностранных студентов, обучающихся в российских вузах. Отношение к ЗОЖ может иметь свою национальную специфику, поэтому следует понимать характер распространения знаний и опыта укрепления здоровья в студенческой среде.

Цель публикации — характеристика отношения к здоровому образу жизни иностранных и российских студентов. Для реализации цели следует решить ряд задач.

Задачи: во-первых, на основе анализа литературы изучить специфику отношения студентов из России и иностранных студентов к своему здоровью, во-вторых, провести анализ данных опроса студентов об отношении к ЗОЖ, в-третьих, дать рекомендации о возможных путях повышения заинтересованности студенческой среды к здоровому образу жизни.

Методы, которые использовались при подготовке публикации: теоретический анализ литературы, материалы периодической печати, эмпирический метод — проведение опроса студентов, моделирование рекомендаций по повышению внимания студентов к ЗОЖ.

Пропаганда здорового образа жизни среди студентов не вызывает сомнения. По мнению К. Байера, спорт для молодежи является важнейшим стимулом для поддержания физической формы, формирования воли, характера, для самодисциплины и для поддержания здоровья [1, с. 17]. В то же время, по мнению исследователей Р.А. Руслановой, Х.С. Мансурбековны, в студенческой среде нет единого понимания содержания ЗОЖ, так как «любая страна имеет свои культурологические особенности, у каждого народа свои подходы к формированию того или иного компонента здорового образа жизни, являющегося первостепенной целью в программах сохранения здоровья» [5, с.158]. Скорректировать данную тенденцию возможно совершенствованием просветительской, консультативной работы со всеми участниками образовательного процесса, созданием различных программ для занятий спортом по интересам с учетом культурного и национального менталитета студентов.

Исследователи И.И. Либина, О.И. Губина пишут о том, что студенты здоровый образ жизни рассматривают условием успеха в различных сферах деятельности. Это происходит, в том числе в силу того, что отказ от вредных привычек, занятия фитнесом, правильное питание считается модной тенденцией у обучающихся. Но вредные привычки, преимущественно в 75 % курение продолжают наблюдаться и у иностранных, и у российских студентов. Изучение исследователями карт здоровья обучающихся, указывают на то, что студенты-иностранцы чаще болеют простудными заболеваниями и заболеваниями ЖКТ. Это связывают с влиянием непривычного климата и несформированной культуры питания. Российские студенты более подвержены переутомлению, ВСД, что указывает на нарушение режима труда и отдыха [4, с. 173].

По мнению исследователей А.И. Вороненко Д.Д. Мелашенко, К.В. Дравицы достаточно велика доля студентов, которые готовы заниматься спортом, но не могут это делать дополнительно, так как интересующие их занятия являются платными. Еще одной проблемой является высокая учебная нагрузка, которая не позволяет уделить должное внимание двигательной активности. Для иностранных студентов это отягощается наличием языкового барьера, что приводит к сложностям выполнения упражнений, рекомендуемых тренерами и преподавателями [2, с. 210]. Наличие религиозных традиций, предписывающих, например, мусульманкам, выполнять тренировочные упражнения индивидуально, не в группе, еще более усложняет выбор спортивных занятий.

Е.В. Лаптева, А.В. Кузнецова, В.В. Тукмакова считают, что для повышения мотивации студентов к ЗОЖ следует

опираться на эмоциональные и познавательные мотивы. Увеличение количества занятий спортом возможно по инициативе учебного заведения, которое станет компенсировать часть их оплаты. Высокая ответственность в учебе среди иностранных и российских студентов может стать условием для внедрения дополнительных практических занятий в учебный процесс [3, с. 281]. Например, изучение предмета «история» сделает разнообразным и интересным, повысит двигательную активность в ходе посещения музея или выставки, а занятия физической культурой должны включать вариативную часть из фитнес-упражнений, силовой тренировки и т.д.

Итак, анализ литературы, материалов периодической печати доказывает важность развития положительной мотивации к ЗОЖ у студентов, в том числе с учетом влияния национальных и культурных особенностей на физическую активность молодежи. В связи с актуальностью заявленной темы публикации, нами в период с 10 по 20 февраля 2023 г. в социальных сетях был проведен опрос обучающихся Вологодского государственного университета и Череповецкого государственного университета — 50 российских студентов и 50 студентов иностранцев. Половозрастной состав респондентов: 65 девушек и 35 юношей в возрасте от 18 до 23 лет. Вопросы анкеты были составлены с учетом пяти компонентов ЗОЖ — рациональное питание, правильный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, отношение к спорту и физическим нагрузкам, личная гигиена.

Согласно полученным данным опроса, 75 % российских студентов и 51 % иностранных студентов имеют вредные привычки. Респонденты уточнили, что происходит это из-за стремления снизить негативный эмоциональный фон, желания расслабиться. В 65 % и 35 % случаев соответственно российские студенты называли курение и злоупотребление алкоголем. Иностранные студенты в 87 % страдают никотиновой зависимостью, но реже употребляют алкоголь, так как это противоречит их религии и культуре.

54 % российских студентов и 68 % иностранных учащихся стараются придерживаться культуры рационального питания, однако они указывают, что нередко увлекаются фастфудом, когда проводят свободное время с друзьями. 46 % и 32 % российских и иностранных студентов испытывают сложности в выборе продуктов для здорового питания, так как не имеют знаний об их калорийности или чрезмерного увлечения определенным продуктовым набором. 81 % российских студентов и 72 % иностранных студентов указали, что нарушение режима питания происходит в том числе из-за недостатка времени, когда его хватает «на перекус», а не на длительный процесс приготовления определенного блюда.

68 % российских и 72 % иностранных студентов отмечают недостаток отдыха и жалуются на малое количе-

ство сна, что делает их вялыми, приводит к отсутствию настроения и потере энергии. Лишь 10 % студентов из обеих групп заметили, что рационально чередуют отдых и рабочий процесс. В свободное время от учебы 15 % российских студентов посещают дискотеки и ночные клубы. Анализируя анкеты иностранных студентов, можно отметить, что ночные клубы посещают всего 5 % опрошенных, большинство студентов предпочитают оставаться дома, посмотреть телевизор, посидеть за компьютером.

79 % российских учащихся и 87 % иностранных учащихся тщательно следят за личной гигиеной, регулярно осуществляют санитарную уборку своей комнаты. Физическая активность у российских студентов лучше, чем у иностранных студентов. Спортом занимаются 52 % иностранных и 69 % российских студентов. На вопрос «Что может заставить Вас заниматься спортом», иностранные студенты на первое место поставили желание хорошо выглядеть (45 %) и нарастить мышечную массу (55 %), с друзьями за компанию готовы заниматься спортом — 3 %. Российские студенты в 65 % случаев выбирают вариант ответа «хорошо выглядеть», в 35 % случаях — «скорректировать свою фигуру», 54 % готовы посещать занятия с друзьями.

Отвечая на вопрос о том, что мешает занятиям дополнительным занятиям физической культурой и спортом, 54 % российских и 43 % иностранных студентов выбрали вариант ответа «недостаток времени», 41 % и 44 % соответственно — «недостаточные финансовые возможности», 5 % и 13 % соответственно — «сложности тренировок», среди которых назывались языковые барьеры при работе с тренером, проблемы со здоровьем, отсутствие интереса к занятиям.

Согласно полученным данным опроса студентов, для повышения мотивации к ЗОЖ важно снижение учебной нагрузки (92 % и 81 % — соответственно иностранные и российские студенты), компенсация стоимости занятий вузом (75 % и 71 % соответственно). По мнению иностранных студентов следует расширить выбор занятий (81 %), российские студенты не считают этот фактор

основным (65 %). Обращает на себя внимание факт того, что пропаганду ЗОЖ студенты не выделяют в качестве основного пути мотивации к ЗОЖ (65 % и 52 %, соответственно). Объяснить эти данные возможно тем, что работа в ВУЗах по профилактике здорового образа жизни проводится, но для студентов важны практические возможности для укрепления своего здоровья. Иностранные учащиеся нуждаются в большем разнообразии форм и методов работы по профилактике ЗОЖ.

Проведенный опрос студентов подтвердил важность пропаганды ЗОЖ среди студенческой молодежи. Следует обозначить ряд моментов, которые будут способствовать повышению мотивации к здоровому образу жизни.

К основным мерам по сохранению и укреплению здоровья студентов следует отнести: оптимизацию учебной нагрузки в университете, улучшению качества и доступности питания, созданию более благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом. Необходимо организовывать и проводить различные курсовые и факультетские конкурсы по ЗОЖ, осуществлять постоянный социологический мониторинг ведения здорового образа жизни студентами. Иностранных студентов следует мотивировать на занятия спортом, опираясь на основы тех видов, которые связаны с их культурными традициями, например, занятий йогой или борьбой.

При работе со студентами можно предложить игровые методы и тренинги, максимально разнообразить формы проведения занятий в зависимости от интересов учащихся. ВУзам следует продумать систему компенсации платных занятий спортом для студентов и критерии данного поощрения во взаимосвязи с успехами в учебе и практическими результатами освоения будущей профессии.

В заключение хотелось бы отметить, что важнейшим фактором успешного формирования здорового образа жизни является учет индивидуальных особенностей студентов при составлении программ здоровья, а также повышение ценности здоровья для каждого человека. Важно находить и практически реализовывать пути мотивации к ЗОЖ в студенческой среде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер. — Москва: Мир, 2016. — 368 с.
2. Вороненко, А.И., Мелашенко, Д.Д., Дравица, К.В. Отношение студентов к формированию здорового образа жизни / А.И. Вороненко, Д.Д. Мелашенко, К.В. Дравица // Эпоха науки. 2020. № 21. С. 207–214.
3. Лаптева, Е.В., Кузнецова, А.В., Тукмакова, В.В. Исследование отношения студентов к формированию здорового образа жизни / Е.В. Лаптева, А.В. Кузнецова, В.В. Тукмакова // Исследователь года 2020. Сборник статей III Международного научно-исследовательского конкурса. Петрозаводск, 2020. С. 280–288.
4. Либина, И.И., Губина, О.И. Анализ особенностей отношения к здоровому образу жизни иностранных и российских студентов-медиков / И.И. Либина, О.И. Губина // Вестник Воронежского института высоких технологий. 2017. № 2 (21). С. 172–174.
5. Руслановна, Р.А., Мансурбековна, Х.С. Отношение к здоровью и здоровому образу жизни у российских и иностранных студентов / Р.А. Руслановна, Х.С. Мансурбековна // Молодая наука — практическому здравоохранению. Материалы 93-й итоговой научно-практической конференции студентов, ординаторов, аспирантов, молодых ученых (до 35 лет) ПГМУ имени академика Е.А. Вагнера. Пермский государственный медицинский университет имени академика Е.А. Вагнера. Пермь, 2020. С. 158–159.

© Королева Ирина Валентиновна (deplanyi99@mail.ru); Митрофанова Анастасия Геннадьевна; Филь Валерия Владиславовна; Лебедева Евгения Геннадьевна

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»