

УДК 371.17

## Современные формы и виды формирования здорового образа жизни студентов в Республике Бурятия

И. М. Очиров, Л. С. Ёлгина, А. И. Очирова  
Бурятский государственный университет, г. Улан-Удэ

### Аннотация.

*В статье рассматривается проблема сохранения здоровья представителей студенческой молодёжи как будущих высококвалифицированных и востребованных специалистов. Настоящее исследование основано на анализе широкого круга научной литературы, посвящённой вопросам определения категорий «здоровье» и «здоровый образ жизни». Феномен здоровья в силу своей универсальности оказывается предметом исследования медиков, философов, педагогов. В последние годы – специалистов, работающих в области социальных наук.*

*В данной статье отмечается необходимость взаимодействия в решении задач пропаганды здорового образа жизни, помощь педагогики и психологии в решении данной проблемы, так как все основные «факторы риска» (в том числе курение, употребление алкоголя и наркотиков) имеют поведенческую основу.*

*Особое внимание в статье уделяется инновационным формам и методам пропаганды здорового образа жизни. Внедрение новых форм культурно-спортивно-массовых мероприятий, таких как флэшмоб, квесты и другие, будет способствовать более активному привлечению студенческой молодёжи к здоровому образу жизни.*

*Результаты исследования носят информативный характер и могут составить базу для дальнейшего исследования факторов, формирующих здоровый образ жизни студенческой молодёжи. Результаты исследования могут быть использованы для разработки инновационных методов формирования здорового образа жизни студентов Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Бурятский государственный университет».*

## Ключевые

### слова:

*студенческая молодёжь, здоровый образ жизни, пропаганда здорового образа жизни, инновации, воспитательная работа, анкетирование.*

Дата поступления  
статьи в редакцию:  
12 января 2018 г.

В современном мире для государства одним из важных приоритетов политики является укрепление и сохранение здоровья населения Российской Федерации, а также расширение пропаганды здорового образа жизни. Состояние здоровья любой социальной группы населения, в том числе студенчества, является проблемой, требующей комплексного рассмотрения во взаимосвязи с факторами окружающей среды, степенью социально-экономического развития региона, особенностями образа жизни, уровнем и доступностью медицинской помощи, культивируемым в обществе отношением к своему здоровью.

В последние годы появилось большое количество научных исследований, касающихся проблемы воспитания студентов, в том числе формирования здорового образа жизни студенческой молодёжи с учётом региональных особенностей [3; 5; 6]

Под пропагандой здорового образа жизни понимают широкий спектр деятельности – от просветительских и выездных программ работы с населением до использования средств массовой информации – деятельности, направленной на то, формирование ответственного отношения населения к своему здоровью и обеспечение необходимой информацией для его сохранения и укрепления [4].

Здоровье студенческой молодёжи обусловлено целым рядом специфических и неспецифических факторов. К специфическим относятся: напряженная умственная деятельность, эмоциональные перегрузки, несоответствие уровня потребностей и уровня материальных средств, что влечет за собой устройство на подработку, несамостоятельность в организации собственного режима дня, правильного питания и быта. Неспецифические факторы обусловлены биологическими, климатическими, экологическими, социальными, поведенческими, медицинскими условиями [8].

Формирование культуры здорового образа жизни студенческой молодёжи – это большая целенаправленная система методов, воздействующих на студентов. Дан-

ные методы обусловлены различными условиями и факторами, которые являются движущей силой процесса формирования ЗОЖ студентов. Это объясняется тем, что в процессе развития личности на него воздействуют различные. Данные факторы подразделяются на объективные и субъективные, основные (ведущие) и неосновные (частные), временные и постоянные, прямые и косвенные и т. д.

Сегодня практически ни одна сфера нашей жизни не обошлась без инновационных процессов. Современное общество является динамичной, изменчивой и развивающейся системой, и поэтому в каждой области жизнедеятельности общества, постоянно происходят какие-то изменения, вводятся новшества [2].

Республика Бурятия не уступает другим регионам в создании новых форм пропаганды здорового образа жизни. Проводится «Республиканский конкурс социальной рекламы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся образовательных учреждений Бурятии под названием «Мы молодёжь – выбираем ЗОЖ!». В данном конкурсе принимают активное участие учащиеся школ, ссузов, вузов. Школьники и студенты сами создают социальную рекламу о пропаганде ЗОЖ, и данные работы оцениваются по различным номинациям. Лучшие ролики размещаются в наглядно-информационных материалах республиканского центра медпрофилактики.

Проведён республиканский фестиваль «Олимпийский ритм», в котором, также приняли участие студенты, различные молодёжные творческие коллективы. В данном конкурсе участники представляли номера в различных танцевальных стилях: брейк, современные, клубные танцы, кроме этого, выступали команды спортсменов с номерами по различным видам спорта, был проведён конкурс граффити. Все номера и работы объединяла тема «Отражение Олимпийских игр в современной молодёжной культуре».

Ежегодно проводится фестиваль «Энергия движений», в котором принимают участие молодёжные команды. На данном мероприятии команды соревнуются в дворовых играх.

Все перечисленные и многие другие мероприятия, флэшмобы, сдача норм ГТО, йога-марафоны являются новшествами и вызывают большой интерес у жителей города. Привлечение общества к таким мероприятиям активно формирует сознание необходимости здорового образа жизни.

Бурятский государственный университет сегодня – ведущее научное заведение, в состав которого входят 6 институтов, 7 факультетов, а также многочисленные структурные подразделения. В БГУ воспитательной работой занимаются профессорско-преподавательский состав, ректорат, деканаты, кафедры, кураторы студенческих групп, управление по работе со студентами, профсоюзный комитет, студенческое самоуправление и др.

Воспитательная деятельность в БГУ осуществляется в шести направлениях: профессионально-творческое и трудовое воспитание, гражданско-патриотическое воспитание, спортивно-оздоровительное воспитание, духовно-нравственное и культурно-эстетическое воспитание, информационная культура, экологическое воспитание.

Спортивно-оздоровительное воспитание играет особую роль в формировании личности студента как в общей системе физического развития, так и в пла-

не профессионального развития молодого специалиста, ведь это воспитывает личную ответственность за собственное здоровье и здоровье окружающих: семьи, клиентов и всего общества.

Исходя из данной необходимости и важности физического воспитания, университет образовал целую систему по данному направлению, которая предполагает:

- воспитание у студентов осознания и убеждённости, необходимости здорового образа жизни, усвоение основных принципов и навыков ЗОЖ;
- развитие физической культуры будущего специалиста как важного фактора его гармоничного развития, высокой профессионально-трудовой активности, эффективной организации здорового образа жизни, высокопроизводительного труда и творческого долголетия;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и развитию;
- популяризацию спорта, совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов;
- формирование основ культуры здоровья, сознательного отношения к семейной жизни.

Задача физического воспитания студентов – формирование здорового образа жизни, улучшение и укрепление физического и нравственного здоровья, совершенствование спортивного мастерства через:

- деятельность Спортклуба БГУ, организующего всю внутреннюю спортивно-оздоровительную работу и выступления сборных команд университета,
- привлечение студентов к активным занятиям в спортивных секциях;
- проведение общеуниверситетских, межфакультетских спартакиад, соревнований по различным видам спорта;
- дальнейшее развитие спортивной базы;
- участие студентов в межвузовских спортивных, туристических и других оздоровительных мероприятиях;
- проведение спартакиад на факультетах и в университете;
- проведение цикла лекций, посвящённых борьбе с курением, алкоголизмом, наркоманией [7].

Для реализации данной концепции спортивно-оздоровительной работы спортивный клуб БГУ проводит культурно-спортивные, массовые мероприятия среди студентов, такие как спартакиада первокурсников «Старты надежд»; студенческая спартакиада по различным видам спорта среди юношей и девушек БГУ; культурно-спортивный праздник «День здоровья». Также студентам и преподавателям университета предоставляется отдых в пансионате «Байкал» и спортивно-оздоровительном лагере «Олимп». Совместно с «Бурятской республиканской станцией переливания крови» и ГБУЗ «Городская поликлиника № 1» проводятся «Дни донора» и ежегодная диспансеризация студентов университета.

Таким образом, в результате реализации названных направлений воспитательной работы у студентов должны быть сформированы знания о здоровом образе жизни, навыков и умений его осуществления, также осознания его необходимости в контексте личного развития будущего специалиста.

Определение особенностей формирования здорового образа жизни студен-

тов имеют немаловажную роль. Успешность формирования ЗОЖ студентов зависит от правильного определения и выбора методов воздействия на студентов.

Объектом исследования выступили студенты Бурятского государственного университета, выборочная совокупность – 74 чел.

Демографические и возрастные параметры респондентов: все студенты учатся на 1 – 4 курсах, из них на первом курсе – 16,3 % респондентов, на втором курсе – 12,2 %, на третьем – 28,6 % и на четвёртом курсе – 42,9 %.

Женского пола – 71,4 % и мужского пола – 28,6 %;

Возраст: 17 лет – 6,1%, 18 лет – 10,2 %, 19 лет – 12,2 %, 20 лет – 28,6 %, 21 год – 36,7 %, 22 года – 4,1 %, 23 и старше – 2%.

Проживают в общежитии 42,9 %, с родителями или родственниками – 38,8%, в съёмном жилье – 18,4%.

Родом из сельской местности – 61,2 %, из города – 38,8 %.

Результаты анкетирования показали, что студенты довольно хорошо определяют компоненты, составляющие здоровый образ жизни. В первом вопросе: «Что для вас значит здоровый образ жизни?» – были представлены компоненты, составляющие ЗОЖ, из которых можно было выбрать один вариант как верный или же сразу несколько вариантов: с вариантом «не употреблять наркотические вещества» согласились – 53,1 %; «соблюдение правил гигиены» – 57,1 %; «не курить и не пить» – были согласны – 63,3 %; «следовать правильному питанию и режиму дня» – 65,3 %; и наиболее популярным ответом было «занятие спортом», с которым согласились – 83,7 % респондентов. Здоровый образ жизни в большей степени ассоциируется с занятием спортом.

Далее нам было интересно узнать, а ведут ли сами респонденты здоровый образ жизни? 49 % респондентов ответили, что они стараются следовать нормам ЗОЖ; 33,3 % ответили, что соблюдают ЗОЖ, и 17,6 % ответили, что не соблюдают ЗОЖ (рис. 1).



Рис.1. Распределение ответов респондентов о здоровом образе жизни

На вопрос: «Какие меры помогают вам следовать здоровому образу жизни?» – 6,1 % из всех респондентов ответили, что никакие; 36,7 % ответили, что для следования ЗОЖ соблюдают режим дня; 44,9 % респондентов соблюдают правильное питание; 59,2 % – соблюдают правила гигиены, ответ «занятие спортом» дали 71,4 % респондентов.

Ответы респондентов на первые три вопроса дали положительные резуль-

таты. Здоровый образ жизни – это довольно популярное среди студентов явление. Студенты хорошо ознакомлены с ним и успешно определяют его составляющие. Особенно отмечают роль спорта как одного из наиболее популярных механизмов здорового образа жизни, которым занимается большая часть респондентов.

Далее последовали вопросы, показывающие отношение студентов к здоровому образу жизни по отдельным его компонентам.

На вопрос: «Имеете ли вы вредные привычки?» – из всех респондентов 53,1 % ответили, что они не имеют вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотических веществ); 34,7 % респондентов ответили: «редко, но бывает», и 12,2 % ответили, что имеют вредные привычки (регулярное употребление) (рис. 2). Следует отметить, что под редким потреблением в данном случае подразумевается употребление данных веществ только по особо важным датам или в праздничные дни. Большая часть студентов старается жить без употребления вредных веществ.

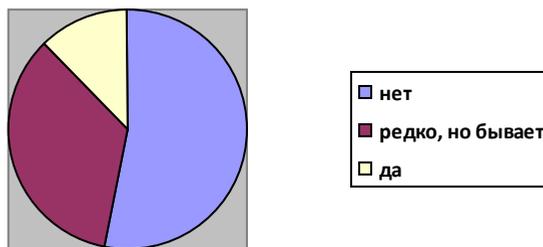


Рис. 2. Распределение ответов респондентов о вредных привычках

На следующий вопрос: «Соблюдаете ли вы правильное питание?» – ответы были следующие: 67,3 % – стараются придерживаться правильного питания, 24,5 % респондентов – не соблюдают правильное питание, и питаются только полезной пищей 8,2 % из всего количества респондентов (рис. 3). Несоблюдение правильного питания, по словам студентов, прежде всего, связано с неравномерным режимом дня и нехваткой денежных средств



Рис.3. Распределение ответов респондентов о правильном питании

Далее идёт вопрос о следующем компоненте здорового образа жизни, который получил наибольшую популярность по результатам предыдущих ответов – это спорт. На вопрос: «Как часто вы занимаетесь спортом?» – ответы были вполне ожидаемыми, 51 % респондентов занимаются спортом на занятиях физической культуры, а также посещают дополнительные секции, 38,8 % занимаются спортом только на занятиях физической культуры, и только 10,2 % респондентов вообще не занимаются спортом (рис. 4). Студенты стараются заниматься спортом не только на занятиях физической культуры, но и на различных секциях.

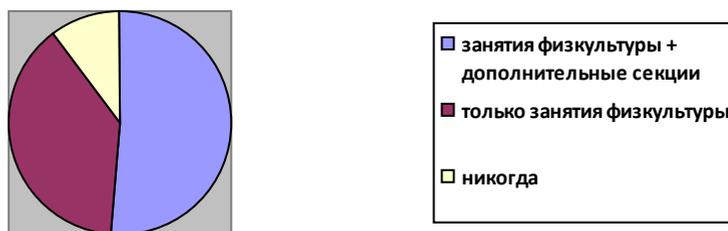


Рис.4. Распределение ответов респондентов о занятии спортом.

Мотивацией занятия спортом послужило для 83,7 % респондентов собственное желание; 10,2 % респондентов были мотивированы деятельностью вуза по пропаганде здорового образа жизни; 6,1 % респондентов мотивировали друзья или родственники (рис. 5).

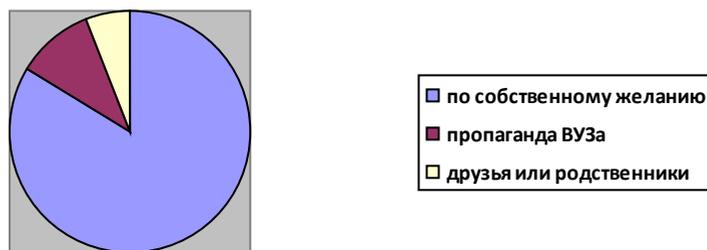


Рис.5. Распределение ответов респондентов о пропаганде здорового образа жизни.

Затем мы выяснили, что 57,1 % респондентов не соблюдают режим дня, а 42,9 % – соблюдают.

Закаливание оказалось не особо популярной разновидностью здорового образа жизни, так как 93,9 % респондентов ответили, что не занимаются закаливанием, 6,1 % занимаются закаливанием.

Результаты опроса, которые мы получили, разделив здоровый образ жизни по отдельным компонентам, подтверждают, что спорт является неотъемлемой

частью жизнедеятельности большинства студентов. Данный результат подтверждает предыдущие выводы.

По полученным результатам опроса о компонентах здорового образа жизни делаем вывод, что студенты стараются придерживаться здорового образа жизни, но нет 100-процентного результата.

Возникает вопрос: «Почему же?». На данный вопрос мы тоже получили ответы. Мы спросили у студентов: «Что мешает следовать здоровому образу жизни?». Ответ на данный вопрос предполагал свободный ответ. Респонденты давали разные ответы, наиболее популярными были следующие: «нехватка времени», «много плохих продуктов в магазине», «отсутствие мотивации», «плохой самоконтроль» и «собственная лень».

Далее на вопрос: «Из каких источников вы получаете информацию о здоровом образе жизни», который также предполагал свободный ответ, мы получили ответ, который оказался наиболее популярным: «Интернет», ведь Интернет становится неотъемлемой частью нашей жизни, особенно молодого поколения. Также были и другие ответы: «учебные занятия», а именно «физическая культура», «культура здорового образа жизни (КЗОЖ)»; «средства массовой информации» (телевидение, журналы); а также «друзья и родные». Информацию о здоровом образе жизни студентам узнать совсем несложно.

Нам было интересно узнать о роли и влиянии вуза по пропаганде здорового образа жизни, поэтому задали следующие вопросы:

«Какие мероприятия проводятся для пропаганды здорового образа жизни в вашем вузе?» Большая часть респондентов ответила так: «общеуниверситетские спортивные соревнования по различным видам спорта», «день здоровья», «верёвочный курс», «занятия физкультуры», «дни донора». Наиболее популярные мероприятия по пропаганде здорового образа жизни имеют спортивную направленность.

На вопрос: «Все ли условия созданы для здорового образа жизни в вашем вузе?» – ответили 49 % – «отчасти»; 32,7 % – «да»; 18,4 % – «нет» (рис. 6).

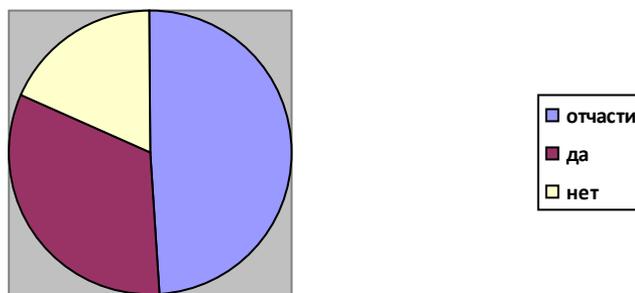


Рис.6. Распределение ответов респондентов на вопрос о создании условий для здорового образа жизни.

Также нам было интересно узнать мнение самих студентов о том, какие

меры способствуют улучшению деятельности вуза по пропаганде здорового образа жизни. Ответы были разными, но наиболее популярными следующие: «больше рекламы в стенах вуза», «встречи с известными спортсменами», «улучшить инфраструктуру» (большой тренажерный зал, спорт площадки, бассейн), «проводить квесты», «продавать полезную пищу в столовых и ларьках», «устроить флэшмоб», «больше различных секций», «проводить новые интересные мероприятия по пропаганде ЗОЖ, а не только день здоровья и спортивные соревнования». Студенты предпочитают в пропаганде здорового образа жизни больше разнообразия и различных нововведений.

По результатам исследования было выявлено, что студенты довольно хорошо ознакомлены со здоровым образом жизни. Они конкретно определяют компоненты здорового образа жизни, а также активно стараются следовать им. Здоровый образ жизни – доступное для студентов явление. Информацию о здоровом образе жизни они получают на учебных занятиях, от своего ближайшего окружения, а также из СМИ и сети «Интернет». Большая часть студентов не имеет вредных привычек и занимается спортом, причём не только на занятиях физической культуры, но и на различных дополнительных секциях. Также студенты стараются соблюдать режим дня и правильное питание. Больше всего студентам вести здоровый образ жизни мешают «отсутствие мотивации», «плохой самоконтроль» и «собственная лень». Высокая вовлечённость студентов в спорт объясняется тем, что в вузе в большей степени проводится пропаганда здорового образа жизни именно в спортивной направленности. Однако для осуществления здорового образа жизни в полной мере студентам не хватает мотивации на ЗОЖ, введения новых разнообразных форм пропаганды ЗОЖ.

Таким образом, мы сделаем вывод, что здоровье студенческой молодёжи напрямую зависит от образа жизни самих студентов.

Проблемой формирования здорового образа жизни занимаются на государственном уровне, а также на других уровнях власти, особую роль в формировании здорового образа жизни студентов занимает вуз. Формирование здорового образа жизни проводится в традиционных формах – это лекции, беседы, дискуссии, спортивные соревнования и др. Также внедряются новые формы пропаганды здорового образа жизни, такие как квесты, флэшмобы, выставки, создание виртуальных игр и др.

Таким образом, студенческая молодёжь является одной из самых активных категорий нашего общества, которая характеризуется высоким уровнем адаптации, динамичностью, активностью и проявлением большого интереса ко всему новому. Это наблюдалось и в проведённом исследовании. Студенческая молодёжь желает, кроме традиционных спортивных праздников и соревнований, введения новшеств и в пропаганде здорового образа жизни, таких как флэшмобы, тематические квесты, постройка новой спортивной инфраструктуры и т. д.

#### Список литературы

1. Бодюков, Е. В. Формирование культуры здорового образа жизни студентов (на примере занятий атлетической гимнастикой) : монография / Е. В. Бодюков, М. В. Бутенко. – Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2007. – 179 с.

2. Бутуева, З. А. Основы социальных инноваций : учебно-методическое пособие / З. А. Бутуева. – Улан-Удэ, 2012. – 50 с.
3. Дугарова, Т. Ц. Особенности адаптации сельских студентов к обучению в вузе: проблемы и пути решения / Т. Ц. Дугарова, И. Ж. Шахмалова // Вестник Томского гос. пед. ун-та. – 2016. – № 1 (166). – С. 57–62.
4. Ильина, И. В. Перспективы социально-медицинской работы в формировании культуры здоровья населения / И. В. Ильина // Особенности формирования здорового образа жизни: факторы и условия : мат-лы II Междунар. практ. конф., г. Улан-Удэ, 27 апреля, 2012. – Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2012. – С. 82.
5. Кишинский, А. А. Мотивационно-ценностное отношение студентов экономического университета к занятиям физической культурой и спортом / А. А. Кишинский [и др.] // Вестник Бурят. Гос. ун-та. – 2013. – № 13. – С. 65–71.
6. Кишинский, А. А. Влияние личностно-ориентированных спортизированных форм занятий на психологический статус студентов первого курса / А. А. Кишинский и [и др.] // Вестник Бурят. Гос. ун-та. – 2013. – № 13. – С. 71–76.
7. Концепция воспитательной деятельности БГУ [Электронный ресурс] // Бурятский государственный университет : сайт. – URL: <http://www.bsu.ru/university/social/ovsr/kontseptsiya/> (дата обращения: 09.06. 2016).
8. Проблемы и пути формирования здорового образа жизни населения Российской Федерации / под ред. Т. В. Яковлева, В. Ю. Альбицкий. – М. : М-Студио, 2011 – 216 с. – (Серия «Социальная педиатрия»).

## The Modern Ways of Forming Students' Healthy Lifestyle in Republic of Buryatia

**I. M. Ochirov, L. S. Elgina, A. I. Ochrova**

*Buryat State University, Ulan-Ude*

**Abstract.** *The article deals with the problem of keeping health of the students' as the future highly qualified and required specialists. The current research work is based on the analysis of a great amount of the scientific literature, devoted to the defining such categories as "health", healthy lifestyle". The phenomenon "health" being commonly used is a scope of research for doctors, philosophers, educators and last years for social studies specialists.*

*This paper notes the necessity of Pedagogics and Psychology cooperation for healthy lifestyle propaganda because all main risk factors including smoke, alcohol and drugs addiction have behavioral nature.*

*The authors pay special attention to the innovative forms and methods of healthy lifestyle propaganda. Implementing the new forms of mass cultural and sports events such as flash mobs, quests, etc. will be able to attract students to healthy life.*

**Keywords:** *students, healthy lifestyle, healthy lifestyle propaganda, innovations, educational activity, questionnaire survey.*

**Очиров  
Иннокентий Михайлович**

*старший преподаватель кафедры  
физического воспитания*

*Бурятский государственный уни-  
верситет*

*670000, г. Улан-Удэ,  
ул. Смолина, 24 а*

*тел.: 8(924)0156960  
e-mail: sveta\_ochirova@rambler.ru*

**Ochirov  
Innokentiy Mikhailovich**

*Senior Lecturer Department of  
Physical Education*

*Buryat State University*

*24 a Smolina St, Ulan-Ude, 670000*

*tel.: 8(924)0156960  
e-mail: sveta\_ochirova@rambler.ru*



**Ёлгина  
Лариса Сергеевна**

*кандидат философских наук, до-  
цент кафедры социальной работы*

*Бурятский государственный уни-  
верситет*

*670000, г. Улан-Удэ,  
ул. Смолина, 24 а*

*тел.: 8(902)5646371  
e-mail: elgina66@bk.ru*

**Elgina  
Larisa Sergeevna**

*Candidate of Sciences  
(Philosophy), Associate Professor  
Social Work Theory Department*

*Buryat State University*

*24 a Smolina St, Ulan-Ude,  
670000*

*tel.: 8(902)5646371  
e-mail: elgina66@bk.ru*

**Очирова  
Анна Иннокентьевна**

*Магистрант кафедры возрастной  
и педагогической психологии*

*Бурятский государственный уни-  
верситет*

*670000, г. Улан-Удэ,  
ул. Смолина, 24 а*

*тел.: 8(908)5900640  
e-mail: fyyz1990@mail.ru*

**Ochirova  
Anna Innokentievna**

*Undergraduate Developmental  
and Educational Psychology*

*Buryat State University*

*24 a Smolina St., Ulan-Ude,  
670000*

*tel.: 8(908)5900640  
e-mail: fyyz1990@mail.ru*