

В. А. Лопатин¹✉

Осознанное отношение человека к здоровьесбережению на этапе студенчества

¹ Сибирский государственный университет геосистем и технологий,
г. Новосибирск, Российская Федерация
e-mail: lopatina_ov66@mail.ru

Аннотация. По результатам анонимного анкетирования 63 студентов вузов г. Новосибирска установлено, что большинство молодых людей стремятся к здоровому образу жизни, однако лишь менее половины постоянно задумываются о своём здоровье. В статье исследуются причины этого разрыва и предлагаются меры по повышению осознанности студентов в вопросах здоровьесбережения. Автор использовал изучение научной и научно-популярной литературы, анкетирование и личный опыт преподавателя по физической культуре высшей школы. На основании письменного опроса об отношении студентов вузов города Новосибирска к физической культуре, посещению занятий по данному предмету, к здоровому образу жизни: сну, питанию, эмоциональному восприятию событийности, гигиеническим навыкам, в отношении физического тела и гигиены мысли, о следовании модным направлениям жизни, об умении прикладывать волевые усилия, был проведён анализ. Результаты исследования показали то, что большинство студентов высших учебных заведений стремятся к физическому совершенству, а значит и здоровьесберегательным практикам. Однако, отсутствие свободного времени, средств, отсутствие чёткого планирования дня, повышенное внимание к виртуальным играм и искусственному общению, следование разрекламированной еде и зрелищам приводит к уменьшению качества здоровья и повышенной утомляемости. Только повышение общего уровня образования, стремление семьи, школы, институтов и самого человека дадут толчок в повышении уровня осознанности студенческой молодёжи.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, здоровьесбережение, студент, осознанность

*V. A. Lopatin¹**

Conscious attitude of a person to health care at the student stage

¹ Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation
e-mail: lopatina_ov66@mail.ru

Abstract. The article hypothesizes a conscious attitude to the health of students. This topic is relevant at all times and is the purpose of the research. The author used the study of scientific and popular science literature, questionnaires, and the personal experience of a high school physical education teacher. Based on a written survey on the attitude of Novosibirsk university students to physical education and attendance at classes in this subject. Towards a healthy lifestyle: sleep, nutrition, emotional perception of events, hygiene skills, in relation to the physical body and mental hygiene, following fashionable trends in life, and the ability to make strong-willed efforts. The results of the study showed that the majority of university students strive for physical perfection, and hence health-saving practices. However, the lack of free time and money, the lack of clear planning of the day, increased attention to virtual games and artificial communication, following advertised food and circuses leads to a decrease in the quality of health and increased fatigue. Only an increase in the

general level of education, the desire of the family, schools, institutions and the person himself will give an impetus to raising the level of awareness of students.

Keywords: health, physical education, health care, student, awareness

Введение

В жизни человека прослеживается несколько важных периодов: рождение, детство, молодость, зрелость, смерть. И каждый из них, прожитый в низовом, среднем или высоком диапазоне здоровьесбережения, ведёт человека к здоровому или проблемному, со стороны физиологии организма, сценарию жизни. Литературные источники, интернет, средства массовой информации пестрят предложениями о сохранении, возвращении и приумножении здоровья. Предлагают различные способы от аллопатии до народных методов. Однако целостную и честную, по отношению к человеку, картину здоровьесбережения человеку приходится искать в безбрежном море информации [1].

Осознанное отношение к своей жизни предполагает углубленное, серьёзное отношение к себе, своей семье. Уважение и внимание как к происходящему внутри, так и во внешнем проявлении и взаимодействии. Здоровьесбережение чрезвычайно актуально в жизни современного студента. Оно содержит в себе всё, что касается физиологии, психологии, мышления человека и влияния на него внешних факторов жизни. Полноценный сон, питание, оптимистичное отношение к жизни, гигиена тела и мысли, волевые усилия в достижении правильных целей, освоение прикладных умений и навыков для жизни. Умение противостоять агрессивным, навязанным извне временным трендам, уводящим от оптимальной траектории жизни [2, 3].

Методы и материалы

Объектом исследования являются представители студенчества высших учебных заведений города Новосибирска. Предметом исследования выбрано здоровьесбережение студенческой молодёжи. Выяснение вопроса об осознанном отношении к своему здоровью, является целью работы. Изучение литературы, составление анкеты, анкетирование, анализ собранного материала, выводы и практические рекомендации – задачи, данной статьи.

Жизнь студента, нашего экстремально меняющегося времени, полна событийностью, которая требует находиться в здоровье для решения учебных задач и задач вне университета, оставаясь в хорошей биологической, физической и психофизиологической форме. Осознанно формируя множество составных частей, из которых и складывается обучение в университете, можно сделать прохождение этого пути здоровым.

Результаты

Среди студентов было проведено анонимное анкетирование по вопросам отношения к физической культуре, питанию, сну, общей культуре, отношению к жизненным трудностям, обучению прикладным навыкам, следованию моде, будущему. В исследовании приняло участие 63 человека. По вопросу о регулярном

посещении студентами занятий физической культуры, положительно ответили чуть больше 54 %. О том, что занятия нравятся, подтвердили 46 % ребят. Студенты аргументировали своё позитивное отношение и участие в занятиях мышечным «голодом» и получением радости от движения, интересом общения в коллективе, возможностью обрести новых друзей и получением зачёта.

Многие студенты отметили, что ходят или намерены ходить тренироваться вне вуза 23 %. Об этом заявили студенты, занимавшиеся спортом в школьные годы, имеющие устойчивую привычку к тренировочному процессу и спортивные разряды. В момент опроса регулярно посещают спортивные секции 12 %, эти студенты выступают на соревнованиях в составе команд институтов по видам спорта. Иногда занимаются в центрах для занятий физическими практиками 16 % респондентов, часть ходит в тренажёрные залы, часть интересуется разными направлениями, такими как танцы, растяжка, восточные направления, плавание, оздоровительные практики. Необходимость работать для пропитания, оплаты обучения и проживания, мешают гармоничному развитию молодых людей. Известно, что развитый интеллект и физическая дисциплина неотделимы: человек, не управляющий собственным телом, с трудом справляется и с другими жизненными задачами. Ответы показали, что многим студентам недоступно (по финансовым вопросам) или неведомо понимание важности физического совершенствования. Семейное и школьное образование обошло стороной один из главных принципов обучения, который предполагает регулярную смену деятельности от концентрации внимания, напряжения памяти до физической активности. Попеременное сочетание нервно-психической работы даёт повышение образованности и малую утомляемость [1].

На вопрос о количестве часов ночного сна, 69 % опрошенных остановились на 5 – 6 часах. Обозначив тем самым реальное снижение качества мышления, уменьшение выносливости и повышение раздражительности в повседневной и учебной жизни. Причиной недосыпания выделены ночные смены на работе и чрезмерное общение в социальных сетях, игры и просмотр информации на компьютере и в телефоне. Сон, как ключевой момент в здоровьесбережении, задвигнут студенческой молодёжью на одно из последних мест в иерархии жизненных приоритетов и этот серьёзный крен в сторону ухудшения жизненных показателей требует быстрого исправления. Молодой организм студента находится ещё в состоянии роста и становления. Полноценный сон исключает приобретение невротических состояний и хронических заболеваний. И. П. Павлов указывал, что сон является главным восстановителем нервной системы [4]. Никакой другой способ не в состоянии компенсировать полноценный ночной сон.

Признались в употреблении «мусорной» еды около 89 %. В анкете «Мусором» были названы такие продукты как: энергетики, чипсы, газированные напитки, уличная еда из консервированных ингредиентов, хранящаяся годами без холодильника в том числе, еда, имеющая в своём составе элементы химической промышленности. О том, что готовят себе еду, заявили 16 %, часто покупают готовую еду – около 35 %. Усилители вкуса, реклама и модные тенденции оставляют молодые, растущие организмы без полноценного питания. Пустая,

выхолощенная еда без нутриентов не даёт питать, расти и восстанавливаться молодому организму, крадёт силы, забирает потенциал, который рассчитан на использование в последующие годы жизни [4].

Об уровне общей культуры указывает показатель 37 % из числа опрошенных – это посещение театров, выставок, музеев и других классических мероприятий, не связанных с современной популярной культурой. Ненормативная лексика отсутствует в речи более 54 % студентов.

Чуть меньше 37 %, из всех ответивших на вопросы анкеты, отметили, что параллельно с учёбой осваивают другие важные навыки: ремонт техники, вождение машины, обучение иностранным языкам, вязание, кулинарию, мебельное дело и другие.

На вопрос о планировании своей жизни после получения высшего образования, 82 % студентов планируют найти любимого человека, организовать семью, родить детей и это является естественным, биологическим продолжением жизненного цикла человека и показателем здоровья. Постоянно задумываются о своём здоровье меньше половины опрошенных студентов что свидетельствует о недостаточной осведомлённости студентов в вопросах здоровьесбережения и указывает на необходимость планомерной работы в данном направлении на всех уровнях образования [5].

Таблица 1 – Результаты анонимного анкетирования студентов вузов г. Новосибирска

Вопрос / Тема анкеты	Результат	Примечание
Регулярно посещают занятия по физической культуре	54 %	–
Занятия физической культурой нравятся	46 %	–
Тренируются вне вуза или намерены тренироваться	23 %	Преимущественно бывшие спортсмены
Регулярно посещают спортивные секции	12 %	Выступают за сборные институтов
Иногда занимаются в фитнес-центрах, студиях, бассейне	16 %	Танцы, растяжка, йога, плавание
Спят 5–6 часов в сутки	69 %	Ниже нормы (8–9 ч для молодёжи)
Признают употребление «мусорной» еды	89 %	Энергетики, фастфуд, снеки
Готовят еду самостоятельно	16 %	–
Покупают готовую еду	35 %	–
Посещают театры, музеи, выставки	37 %	–
Не используют ненормативную лексику	54 %	–
Осваивают прикладные навыки параллельно с учёбой	~37 %	Иностранные языки, вождение, ремонт и др.
Планируют создать семью и родить детей	82 %	–
Постоянно задумываются о своём здоровье	< 50 %	–

Обсуждение и заключение

Анкетирование зафиксировало средний уровень осознанности студентов в вопросах здоровьесбережения. Для его повышения необходимо повышение общего уровня культуры общества, обучение азам здоровой жизни в семье и детских садах, затем в школьном и высшем образовании. Для высшей школы актуально на сей момент и востребовано обществом, включение в программу преподавания на кафедрах физической культуры занятий по тематике здоровья. Молодым людям, студентам, вполне реально пополнить и углубить свои знания по анатомии и физиологии, по вопросам о выборе партнёра для жизни, о рождении детей, о правильном питании, здоровой одежде, планировании дня, первой помощи [6]. С помощью этих знаний осознанное отношение к себе и всему окружающему миру заметно вырастет.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лопатин В. А. Физическая культура и спорт, как ложный ориентир в закладке фундамента здоровья в современном обществе // Перспективы науки. 2025. № 3. С. 141-146.
2. Лопатин В. А. Формирование здоровьесберегающих компетенций в вузе средствами физической культуры // Педагогика, психология, общество: новая реальность. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием: сб. материалов, 22 января 2021 г. – Чебоксары: ИД «Среда», 2021. – 260 – 262.
3. Лопатин В. А., Ковалева М. И. Формирование здорового образа студентов посредством занятий физической культуры // Сибирский учитель. – 2021. – № 5 (138). – 112 с. : ил., портр., табл.
4. Физиология человека: учебное пособие / Е.В. Евстафьева, С.А. Зинченко, С.Л. Тымченко [и др.]. – Москва: ИНФРА-М, 2022. – 355 с.
5. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2012. – 240 с.
6. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – Москва: Флинта, 2016. – 448 с.

© В. А. Лопатин, 2026