

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКИХ СЕМЕЙ

Бабенко Алёна Александровна

студент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, РФ, г. Белгород

Чернышева Елена Анатольевна

научный руководитель, доцент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет, РФ, г. Белгород

Аннотация. В современном мире мало кто говорит о студенческих семьях, особенно об их здоровом образе жизни. Студенческая семья является особым типом молодой семьи, которая нуждается в поддержке. Мало кто знает, что в отношении студенческой семьи отсутствует единая правовая база социальной политики. Многие проблемы студенческих семей рассматривают наравне с молодыми семьями, считая их проблемы, интересы и одинаковыми. Это касается и проблемы здорового образа жизни. В статье представлены результаты социологического исследования на тему здорового образа жизни студенческих семей г.Белгорода, в ходе которого были выявлены общее отношение студенческих семей к здоровому образу жизни, его принципам, а также важные жизненные ценности членов студенческих семей.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая семья, принципы здорового образа жизни, здоровье.

Здоровый образ жизни – это стиль жизни, который направлен на совершенствование организма человека, его омоложение и оздоровление, составление режима дня с местом для отдыха и для физической активности.

Чаще всего предпочтение в вопросах здорового образа жизни отдают молодежи, студентам или молодым семьям, но мало кто повествует о студенческих семьях и их здоровом образе жизни.

Студенческая семья довольно сложный и малоизученный объект. Ученые часто называют ее социальным феноменом, ведь оба супруга являются студентами, имеющие похожие привычки и интересы.

Чаще всего под студенческой семьей понимают – союз двух студентов в возрасте не более 28 лет, стаж семейной жизни которых не превышает 5 лет и обучающихся на очной форме обучения высшего учебного заведения.

На сегодняшний день формирование и развитие студенческой семьи происходит по общим законам. На федеральном уровне студенческие семьи до сих пор не включены в особую категорию молодых семей. Многие проблемы рассматриваются под призмой молодой семьи, полагая, что этим семьям присущи одинаковые черты и проблемы. Это проблема касается и здорового образа жизни.

В феврале 2022 г. было проведено социологическое исследование на тему здорового образа жизни студенческих семей г. Белгорода. В исследование приняли 290 респондентов.

На вопрос «Какие жизненные ценности для вас важны?» большинство респондентов ответили, что семья и здоровье, т.е. можно сказать, что здоровье, будучи качественной характеристикой личности, способствует достижению многих целей и удовлетворению многих потребностей человека, а ценность его становится все более инструментальной.

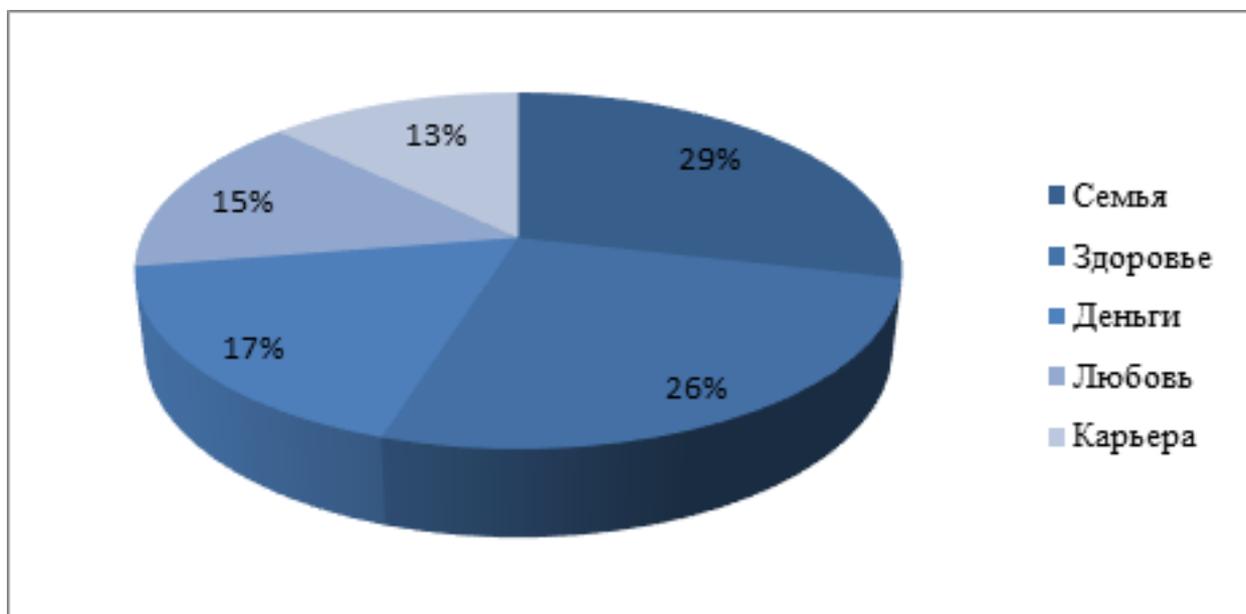


Рисунок 1. «Какие жизненные ценности для вас важны?»

К здоровому образу жизни семейные студенты относятся положительно, но есть и те, кто считает, что «можно обойтись и без него». Больше половины респондентов уважают тех, кто ведет здоровый образ жизни, но у самих пока не хватает силы воли, чтобы встать на сторону зожников.

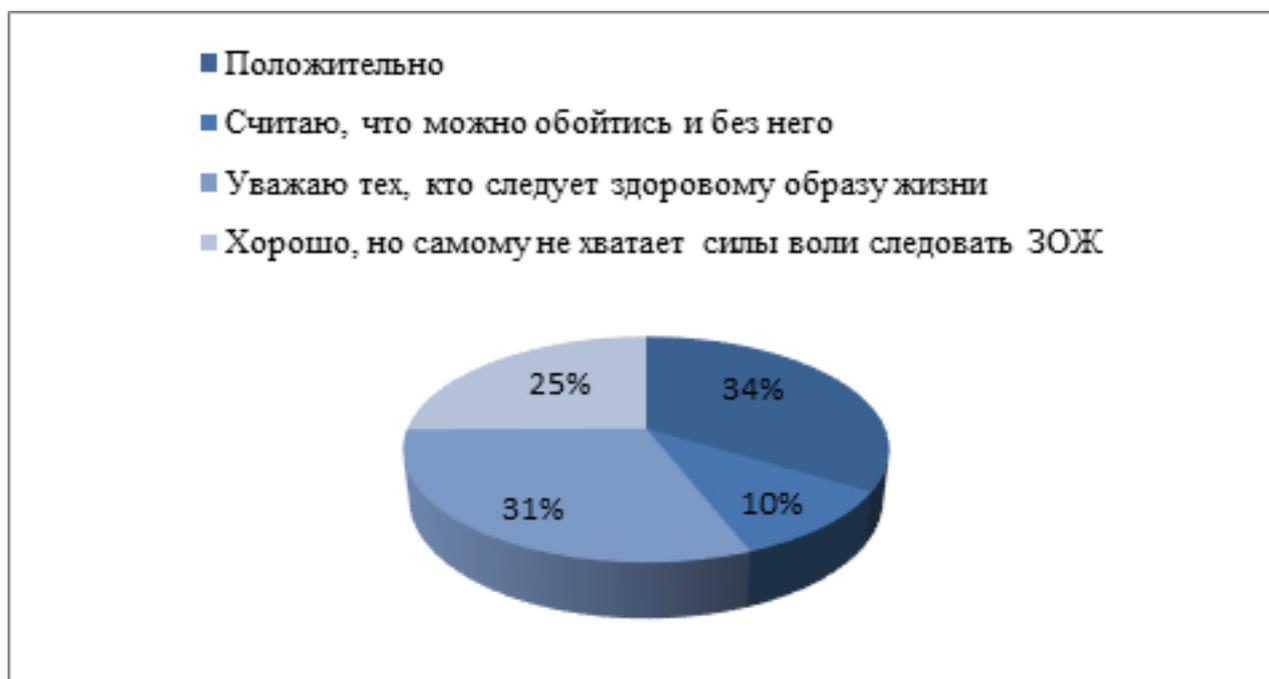


Рисунок 2. «Как вы относитесь к ЗОЖ?»

Многие семейные студенты активно участвуют в популяризации здорового образа жизни, следят за тенденциями здорового образа жизни и следуют его принципам.

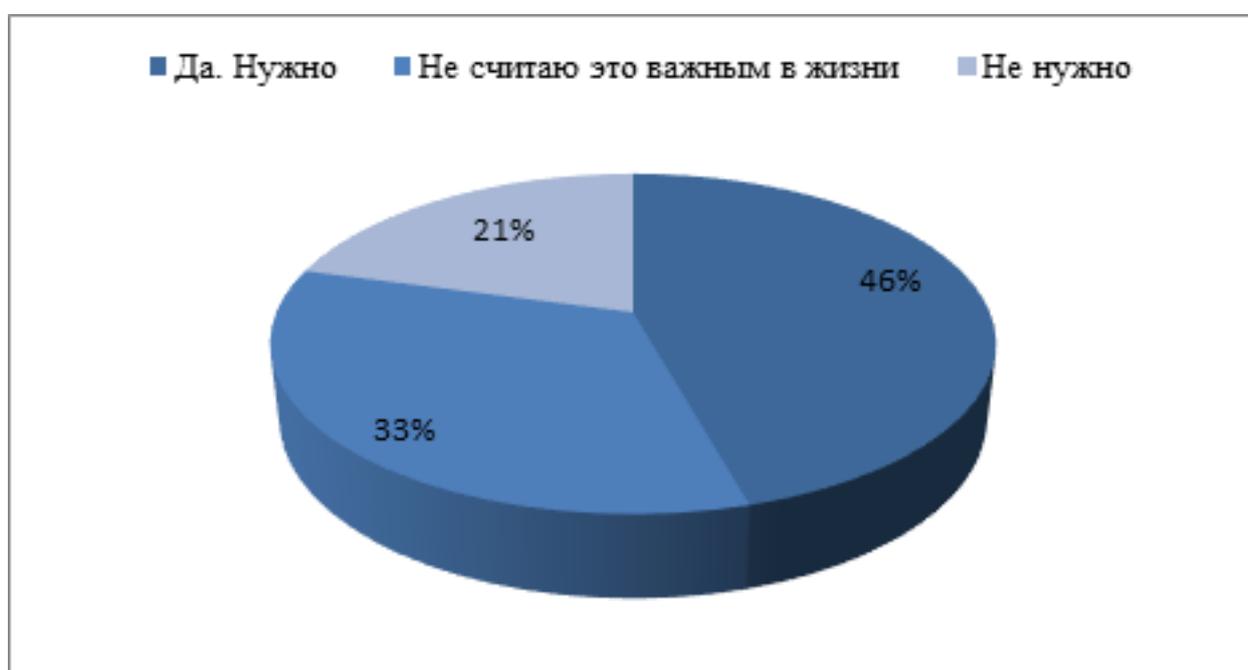


Рисунок 3. «Нужно ли следовать принципам ЗОЖ?»

Как можно заметить выше на диаграмме, многие студенты не считают нужным и важным придерживаться принципам ЗОЖ. Вероятно, есть какая-то причина. Для многих это – отсутствие воли, недостаток времени и нежелание вести здоровый образ жизни.

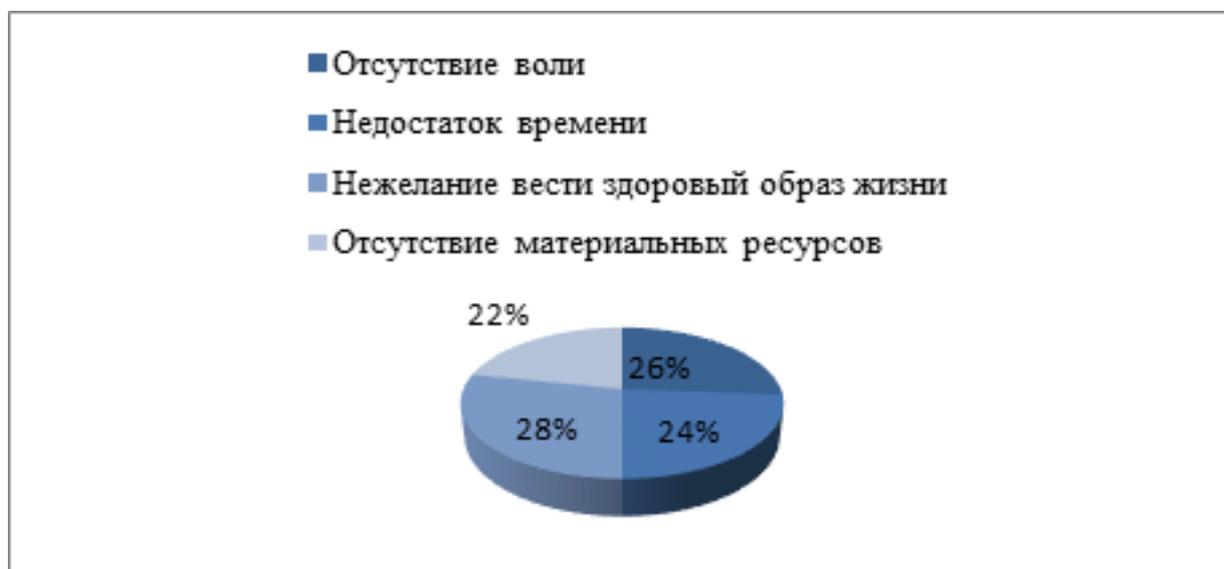


Рисунок 4. «Что мешает вам придерживаться принципов ЗОЖ?»

Таким образом, можно сделать вывод, что многие студенческие семьи знают о здоровом образе жизни, считают это направление популярным, но не все и не всегда действуют его принципам. Для одних, кто испытывает материальные трудности, здоровый образ жизни – это дорого, для других – это просто модно и он не хочет следовать современным тенденциям, но есть и те, кто считает здоровый образ жизни полезной деятельностью, способной преобразить человеческий организм и всего человека, в целом.

Чтобы молодых людей, которые любят и популяризируют здоровый образ жизни, стало больше нужно разрабатывать новые эффективные социальные программы и проекты по содействию здоровому образу жизни студентов, студенческих семей и всей молодежи в целом, а также сформировать отдельное направление в государственной молодежной политике по поддержке студенческих семей.

Список литературы:

1. Зотин, В.В. Социально-педагогические аспекты формирования мотивации у студентов к здоровому образу жизни / В.В. Зотин, Л. Н. Яцковская // Сборник статей всеросс. науч. практ. конф. «Теория и практика физической культуры». – Казань, 2011. – С. 125-127.
2. Меерманова, И. Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / И.Б. Меерманова, Ш.С. Койгельдинова, С.А. Ибраев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2 (2). – С. 193-197.
3. Попова, Т.В. Проблемы управления здоровьем студентов / Т.В. Попова // Педагогический журнал. – 2016. – № 4. – С. 140-150.