6. Heckhausen H. (2013) Motivation and action [*Motivacija i dejatel'nost'*]. –Moscow. – 800 c.
7. Shlyapnikova O.A. (2014) Motivation of educational activity: educational manual [*Motivacija obrazovatel'noj dejatel'nosti: uchebnoe posobie*]. – Yaroslavl: Publishing House YSU. – 124 p.

УДК 371.72

ВОСПРИЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ОТНОШЕНИЕ К СПОРТУ МОЛОДЕЖНОЙ АУДИТОРИИ

Н.В. Бычков

Аннотация. *В данной статье рассмотрена проблема восприятия здорового образа жизни среди студентов и молодежи, дано определение и выделены составляющие здорового образа жизни. Определена важность здорового образа жизни для каждого человека. Проведен социологический опрос среди 93 студентов, фокус-группа была выбрана на основании целей опроса, в котором участвовали студены 1-3 курса различных направлений подготовки, проживающие в разных городах. Основной массой для проведения опроса выступили студенты Елецкого государственного университета. Целью данного исследования являлось выяснение отношения молодежи к здоровому образу жизни, также студентам было предложено оценить свой образ жизни с помощью выбранной нами методики. Проанализированные результаты опроса показали, что положительное отношение к здоровому образу жизни имеют 43 студента, 31 человек указал на свое нейтральное отношение и 19 опрошенных не поддерживают здоровый образ жизни. По данным опроса выявились наиболее распространенные проблемы студентов в отношении здорового образа жизни, основными являются вредные привычки и неполноценный сон. Яркой проблемой в отношении студентов к здоровому образу жизни является недостаток времени, многие из числа опрошенных заявляли о положительном восприятии здорового образа жизни, однако в силу студенческих нагрузок им не удается придерживаться ЗОЖ. На формирование понятия о здоровом образе жизни у студентов сильное влияние оказывает их окружение, друзья, а также молодежные течения и мода. С помощью проведенного исследования определена значимость здорового образа жизни, а также ценность физического и психологического здоровья студентов.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, здоровье, молодежь, студенты, физическая культура, спорт.*

PERCEPTION OF A HEALTHY LIFESTYLE AND ATTITUDE TO SPORTS OF THE YOUTH AUDIENCE

N. Bychkov

Abstract. *This article examines the problem of perception of a healthy lifestyle among students and youth, defines and highlights the components of a healthy lifestyle. The importance of a healthy lifestyle for each person is determined. A sociological survey was conducted among 93 students, the focus group was selected based on the survey objectives, it involved students of 1-3 courses of various fields of training, students and residents in different cities. The bulk of the survey was conducted by students of the Yelets State University. The purpose of this study was to clarify the attitude of young people to a healthy lifestyle, and students were also asked to evaluate their lifestyle using the methodology we have chosen. The analyzed survey results showed that 43 students have a positive attitude to a healthy lifestyle, 31 people indicated their neutral attitude and 19 respondents do not support a healthy lifestyle. According to the survey, the most common problems of students with regard to a healthy lifestyle were revealed, the main ones are bad habits and inadequate sleep. A striking problem in the attitude of students to a healthy lifestyle is the lack of time, many of the respondents stated a positive perception of a healthy lifestyle, however, due to student workload, they are unable to adhere to a healthy lifestyle. The formation of the concept of a healthy lifestyle among students is strongly influenced by their environment, friends, as well as youth trends and fashion. With the help of the conducted research, the importance of a healthy lifestyle, as well as the value of physical and psychological health of students is determined.*

Keywords: *healthy lifestyle, health, youth, students, physical culture, sports.*

Важность здорового образа жизни невозможно переоценить. Для каждого человека ценность его здоровья имеет первостепенное значение в жизни. Физическое и психологическое состояние человека напрямую зависит от его отношения к здоровью. Понимание и ответственное отношение к собственному здоровью играет огромную роль в жизни всех людей. Образ жизни человека напрямую влияет на его самочувствие и душевное состояние.

При этом, часто можно увидеть халатное отношение к здоровью и пренебрежение даже элементарными правилами, которые позволяют чувствовать себя более здоровым. Часто возникающие еще в зародыше проблемы самочувствия мало волнуют людей, что в итоге может печально отразиться на их здоровье. Осознанное и правильное отношение к своему здоровью, и здоровому образу жизни в частности, может кардинально менять жизнедеятельность человека.

Понятие здорового образа жизни в головах многих людей сложилось стереотипно и воспринимают этот термин достаточно однобоко, с меньшей значимостью, которая характеризует эту важную категорию. Здоровый образ жизни, в первую очередь представляет собой набор положительных привычек. Следуя простым правилам ЗОЖ, человек может влиять на свою жизнь, уменьшить риски болезней, сохранить и улучшить свое здоровье, а также увеличить саму продолжительность жизни. Сохранение здоровья важно так же, как и его лечение, здоровый образ жизни, прежде всего, позволяет отдалить от человека многие болезни и заболевания.

Следует рассмотреть термин «здоровый образ жизни» с точки зрения и понимания различных авторов и ученых, занимающихся разбором этой социальной категории. Так, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровый образ жизни – это мышление человека, его поведение и система привычек,

обеспечивающая человеку необходимый уровень жизнедеятельности, охрану и укрепление его здоровья [1]. Определение ВОЗ широко описывает рассматриваемый нами термин с позиции психологического, социального и физического отношения к своему здоровью.

Изучив данные учебных пособий, связанных с исследованием здорового образа жизни, можно дать такое определение: ЗОЖ – это определенное поведение человека, включающее рациональное отношение к своему здоровью, его ответственная позиция к жизнедеятельности, предполагающая целенаправленное укрепление и улучшение здоровья, недопущение его вреда и рисков, развитие общего уровня физической активности. Обобщив определение, можно сказать, что здоровый образ жизни представляет собой деятельность человека, направленную на сохранение и улучшение его физического и морального самочувствия.

Здоровый образ жизни состоит из различных компонентов, выделим основные составляющие ЗОЖ:

- активный образ жизни;
- отказ от негативных и вредных привычек, алкоголя и курения;
- здоровый сон и режим дня;
- правильное питание;
- сбалансированные физические нагрузки и лечебная физкультура;
- личная гигиена;
- медицинская профилактика и проверки;
- порядочное сексуальное поведение;
- моральное и душевное состояние.

Все выделенные пункты являются основой здорового образа жизни, соблюдение которых позволяет людям сохранять свое физическое и психологическое здоровье.

Восприятие здорового образа жизни среди молодежи имеет неограниченную важность, будущее здоровье каждого студента зависит от его отношения к нему в молодости. Если рассматривать эту категорию с социально-экономической точки зрения, то молодежь – это будущее страны, ее перспективные представители, и сохранение их здоровья сейчас крайне важно для развития любой нации и государства.

Большая часть молодежной аудитории придерживается позиции, что ЗОЖ в первую очередь – это отказ от вредных привычек, занятия спортом и физкультурой, при этом игнорируют остальные «постулаты» здорового образа жизни. Молодежь и студенты, в частности, переносят большой стресс и психологические нагрузки во время учебы, возникновения недосыпа, и утрата продуктивности сильно влияет на учебную деятельность и жизнь в целом.

На основе проанализированной информации возникла необходимость проведения социологического опроса среди молодежи и студентов для выяснения более подробного восприятия здорового образа жизни, отношения и приверженности к нему.

Для оценки образа жизни человека можно воспользоваться анкетой, представленной в таблице 1 [2]. Она была предложена учеными Байером и

Шейнбергом. Методика подразумевает ряд вопросов, после ответа на которые выявляются результаты и считается набранная оценка.

Таблица 1 – Оценка здорового образа жизни [2]

Вопросы	Варианты ответов	Оценка
Вы часто занимаетесь физическими упражнениями?	Более 3 дней	10
	Менее 2 дней	4
	Ни разу	0
Вы часто курите?	Никогда	10
	Очень редко	5
	Каждый день	0
Как часто вы употребляете алкоголь?	Не употребляю	10
	2-3 раза в месяц	6
	4-6 раз в неделю	2
	Более 6 раз в неделю	0
Как часто вы завтракаете?	Никогда	0
	3-4 раза в неделю	6
	Каждый день	10
Как много времени вы спите?	Более 10 часов	4
	7-8 часов	10
	Меньше 5 часов	0
Уделяете вы время личной гигиене?	Всегда	10
	Часто	5
	Никогда	0
Как часто вы проходите медицинские обследования?	1-2 раза в год	10
	Никогда	0

Интерпретация:

- Оценка 60–70: оценка является положительной и отличной, человек следит за своим образом жизни и относиться хорошо к своему здоровью.

- Оценка 50–59: оценка положительная, человек может пренебрегать некоторыми правилами здорового образа жизни, но в целом следует всем установкам и следит за здоровьем.
- Оценка 40–49: оценка средняя, отношение человека к своему здоровью нейтральное, он может иметь вредные привычки, при этом несерьезно воспринимать здоровый образ жизни и не стремиться к повышению его уровня.
- Оценка 30–39: оценка посредственная, человек может пренебрежительно относиться как к правилам здорового образа жизни, так и к своему состоянию здоровья.
- Оценка менее 30: оценка отрицательная, человек решительно не воспринимает здоровый образ жизни, что впоследствии может губительно сказаться на его здоровье [2].

При проведении социологического опроса студентом предлагалось ответить на вопросы, представленные в таблице 1, при этом по возможности аргументировать свой ответ.

Социологический опрос подразумевал выяснение отношения студентов к здоровому образу жизни. В нем приняли участие 93 человека, фокус группа представляла собой молодежь и студентов в возрасте от 18 до 22 лет. Опрос проводился среди студентов Елецкого государственного университета, в основном в опросе участвовали студенты 1-3 курсов, обучающиеся на экономическом направлении. Также в опросе приняли участие студенты Тульского государственного университета, Московского городского педагогического университета и Воронежского государственного университета. Упор в социологическом опросе представлял собой широкий разброс специальностей студентов, направлений их обучения и территорий. В опросе участвовали студенты, обучающиеся на факультетах физической культуры, правоведения и истории, экономики и управления.

Социологический опрос, проведенный с помощью выбранной методики, показал неоднозначные результаты. В проведенном социологическом опросе из 93 человек были выявленные такие результаты: отличная оценка была присвоена только 19 участникам, в опросе они указали на приверженность к здоровому образу жизни, контролированию и охране своего здоровья, занятиям спортом и физической культурой. По выявленной статистике, 24 респондента получили оценку чуть выше средней, у них возникают некоторые проблемы с поддержанием здорового образа жизни, хотя они прилагают усилия для его достижения. Из 93 участвующих в опросе студентов, 31 человек получил среднюю и посредственную оценку, говоря об достаточном пренебрежении здоровым образом жизни, из основных проблем, выявленных в данной группе стоит выделить поощрение вредных привычек, подверженность курению и алкоголю, при этом большая часть рассматриваемой аудитории прилежно относится к своему сну и приветствуют занятия спортом. Оставшиеся 19 человек получили отрицательную оценку, из ключевых факторов подчеркивая нейтральное отношение к спорту и физической активности, злоупотребление вредными привычками и несоблюдение режима дня и рациона питания. При этом значительное количество участвующих в опросе студентов не считают, что вредные привычки могут сильно отразиться на их здоровье, некоторые

аргументируют это так: «мимолетное развлечение, от которого я могу отказаться если захочу».

Исходя из данных, полученных при проведении опроса, можно сказать о том, что большинство опрошенных студентов стараются придерживаться здорового образа жизни, по возможности заниматься спортом и физкультурой, стараются отказываться от вредных привычек, курения и алкоголя, чаще высыпаться и следовать правильному расписанию дня. Для лучшего понимания статистических данных изобразим полученную информация на диаграмме 1.

Диаграмма 1. Данные опроса студентов об отношении к здоровому образу жизни

На изображенной диаграмме можно увидеть равенство между количеством студентов, получивших отрицательную и отличную оценку, при этом количество средних оценок больше, чем положительных. Таким образом, можно сказать, что из числа опрошенных студентов 43 человека положительно относятся к здоровому образу жизни, 31 человек нейтрально и 19 не поддерживают здоровый образ жизни, но все-таки большая часть опрошенных заявляла о своем намерении следовать здоровому образу жизни.

На основе проанализированной информации из проведенного опроса, можно выделить наиболее распространенные проблемы, которые встречаются у молодежи в отношении здорового образа жизни. Для наглядности изобразим на графике выявленные результаты. На диаграмме 2 можно увидеть три наиболее распространенные проблемы, на которые указывали студенты в проведенном опросе.

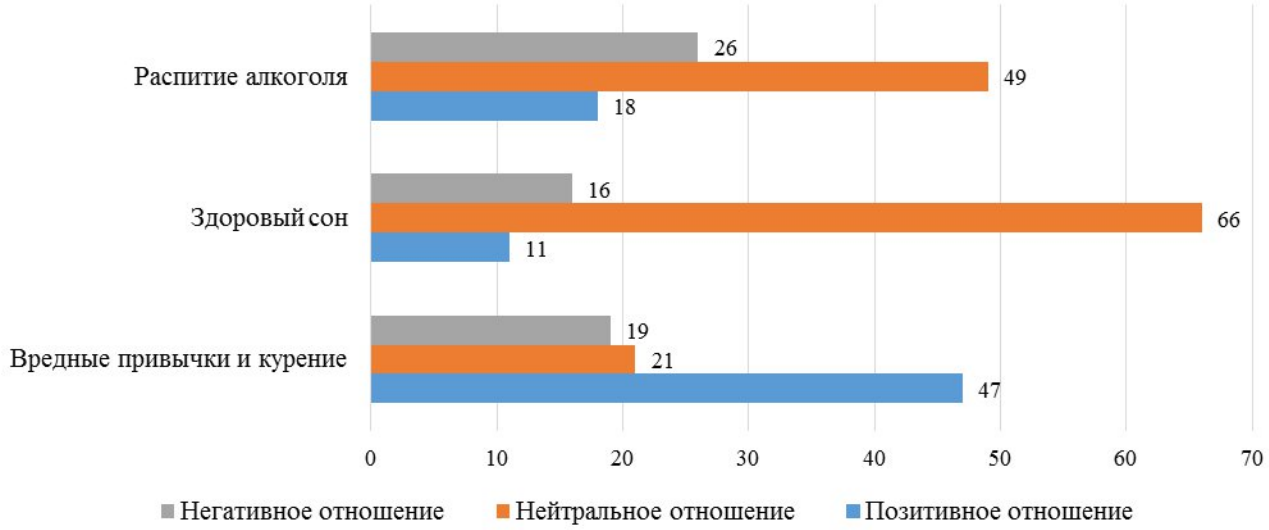

Диаграмма 2. Наиболее распространенные проблемы студентов в отношении здорового образа жизни

Из наиболее частых проблем, встречающихся у студентов в отношении здорового образа жизни, на основе опроса выявились: проблема вредных привычек и курения, нездоровый сон, а также распитие алкоголя.

Проблему вредных привычек, а именно курения, отметили 47 участников опроса, то есть практически каждый второй из опрошенных так или иначе сталкивался с курением, также большая часть студентов из этой подгруппы заявила о зависимости от электронных сигарет. При этом многие из них утверждают, что данная пагубная привычка в будущем не сильно отразиться на их здоровье. Остальные опрошенные 27 студентов выразили свое нейтральное отношение к курению, и лишь 19 человек относятся к курению полностью отрицательно и негативно.

Проблема здорового сна проявилась у 16 респондентов, они отмечали, что не следят за расписанием своего сна, поздно ложатся и часто не высыпаются. При этом из 93 опрошенных студентов 66 по возможности стараются следовать режиму дня и придерживаться полноценного сна, но из-за учебных нагрузок у них это часто не выходит. И лишь 11 студентов отметили свое положительное отношение к здоровому сну и рациональному распорядку дня.

Третья проблема, выявленная с помощью опроса, это распитие алкогольных напитков. По данным опроса 18 из 93 участников положительно относятся к алкоголю, 49 человек имеют нейтральное отношение, а оставшиеся 26 – негативное. Большая часть студентов считают, что употребление алкоголя несовместимо со здоровым образом жизни.

Далее рассмотрим следующие составляющие проведенного опроса и изобразим статистику на диаграмме 3.

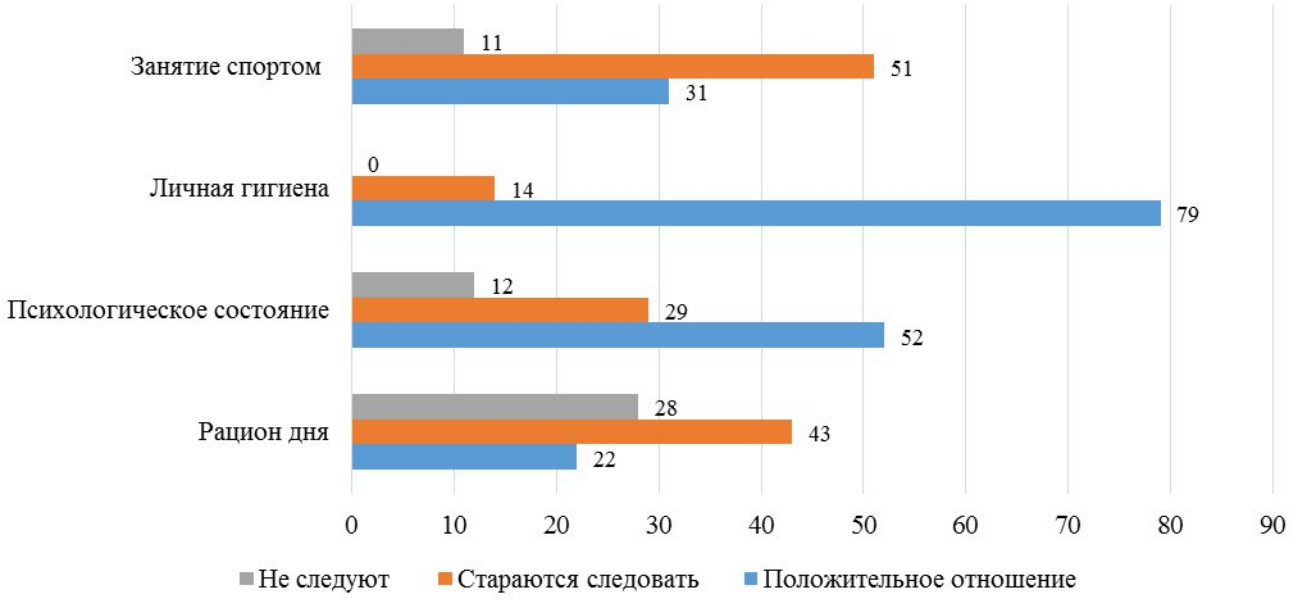

Диаграмма 3. Данные опроса студентов о ведении здорового образа жизни

Как видно на графике, большинство студентов, участвующих в опросе, стараются следовать здоровому образу жизни и положительно относятся к личной гигиене, своему психологическому состоянию, рациону дня и спорту.

Также хочется отметить крайне позитивное отношение студентов к физической культуре, спорту и активности. Это говорит о популярности среди молодежи занятий физической культурой, многие утверждают, что спорт является неотъемлемой частью здорового образа жизни. По данным опроса, 31 студент положительно относится к физической активности, 51 человек по возможности стараются заниматься физической культурой, и лишь 11 человек нейтрально относятся к спорту.

Таким образом, с помощью проведенного исследования нам удалось выяснить отношение молодежной аудитории к здоровому образу жизни и помогло лучше понять представление студентов о ЗОЖ, а также выявить конкретные проблемы. Хочется отметить, что при проведении опроса понятие студентов о здоровом образе жизни достаточно разнилось, имея индивидуальное отношение каждого человека к своему стилю жизни. В целом, мнение опрошенной молодежи касательно ЗОЖ имело позитивный характер.

Отношение молодежи к здоровому образу жизни положительное, при этом многие из студентов хоть и относятся бережно к своему здоровью, но не следуют всем составляющим здорового образа жизни. Это можно объяснить тем, что в силу молодого возраста и отсутствия заболеваний, многие студенты могут игнорировать некоторые правила ЗОЖ и легкомысленно относиться к ведению своего образа жизни. С другой стороны, студенты все же позитивно отзываются о здоровом образе жизни. Многие из опрошенных изъявили желание отказаться от своих вредных привычек в пользу здоровья.

В настоящее время проблемы, выявленные в опросе, требуют многопланового подхода к их решению. К сожалению, они обретают глобальный характер, возникает необходимость правильной пропаганды ЗОЖ среди молодежи, возможных

законодательных ограничений, касающихся вредных привычек и алкоголя, составления мотивационных планов.

Формирование положительной динамики в отношении здорового образа жизни молодежи, сохранение их здоровья и минимизация заболеваний является значимой задачей как государства, так и общества в целом.

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – URL: https://www.who.int/ru

2. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020 – 1,68 Мб; 128 с. – Режим доступа: https://clck.ru/33mHcC (дата обращения: 03.03.2023).

3. Челнокова Е.А., Кирсанова К.И., Ершова Е.А., Уткина Е. О. Исследование отношения молодежи к здоровому образу жизни // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2021. – №3 (53). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-otnosheniya-molodezhi-k-zdorovomu-obrazu-zhizni (дата обращения: 25.02.2023).

References

1. World Health Organization [*Vsemirnaya organizatsiya zdravookhraneniya*] [Electronic resource]. – URL: https://www.who.int/ru

2. Physical education. Healthy lifestyle [*Fizicheskaya kul'tura. Zdorovyy obraz zhizni*] [Electronic resource]: textbook / K. V. Sedov, G. A. Gavronina, T. I. Sedova; Perm State National Research University. – Electronic data. – Perm, 2020 – 1.68 MB; 128 s. – Access mode: https://clck.ru/33mHcC (date of application: 03.03.2023).

3. Chelnokova E.A., Kirsanova K.I., Ershova E.A., Utkina E. O. Research of the attitude of youth to a healthy lifestyle [*Issledovanie otnosheniya molodezhi k zdorovomu obrazu zhizni*] // Innovative economics: prospects for development and improvement. 2021. No.3 (53). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-otnosheniya-molodezhi-k-zdorovomu-obrazu-zhizni (accessed: 02/25/2023).

УДК 371.7

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВИРТУАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ СРЕДЫ В ОЗНАКОМЛЕНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ИСТОРИЕЙ РОССИИ

Е.Н. Ермошина

Аннотация. *В статье автором рассматриваются вопросы, связанные с использованием виртуальной информационной среды в обучении младших школьников истории своей страны. Автором предпринята попытка определить особенности такой среды. К их числу она относит способность обеспечивать физическое или*