

Д.Б. Кулеш, А.О. Филипчик

ВЛИЯНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ

Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. П.В. Снежицкий

Кафедра физического воспитания и спорта

Гродненский государственный медицинский университет, г. Гродно

D. B. Kulesh, H.O. Filipchyk

INFLUENCE OF VALEOLOGICAL FACTORS ON THE LIFESTYLE OF MODERN YOUTH

Tutor: PhD in pedagogical sciences, associate professor P.V. Snezhitsky

Department of Physical Education and Sports

Grodno State Medical University, Grodno

Резюме. Изучая отношение современной молодёжи к влияниям валеологических факторов на образ жизни современного человека, полученные результаты раскрывают причины неправильного образа жизни респондентов. Основными причинами которого являются: нехватка времени, лень и отсутствие желания. К самым распространённым причинам, которые могут привести к ожирению, более 80% респондентов отнесли малоподвижный образ жизни, калорийную пищу. Результаты указывают на недостаточную осведомленность респондентов о введении неправильного образа жизни. Следовательно, основным элементом профилактики является распространение научно обоснованной и актуальной информации, касающихся вопросов здорового образа жизни среди молодёжи.

Ключевые слова: образ жизни, рациональное питание, двигательная активность, ожирение.

Resume. Studying the attitude of modern youth to the influence of valeological factors on the way of life of a modern person, the results obtained reveal the reasons for the wrong way of life of the respondents. The main reasons for this are: lack of time, laziness and lack of desire. The most common reasons that can lead to obesity, more than 80% of respondents attributed a sedentary lifestyle, high-calorie food. The results indicate a lack of awareness among respondents about the introduction of an incorrect lifestyle. Therefore, the main element of prevention is the dissemination of evidence-based and up-to-date information on healthy lifestyle issues among young people.

Key words: lifestyle, rational nutrition, physical activity, obesity.

Актуальность. Двигательная активность подростков намного меньше, чем их сверстников, живущих 1-2 поколения назад. Основополагающую роль в этом играет внедрение в повседневный быт различных научно-технических новинок. Подавляющее большинство современной молодёжи живому общению, танцам, туристическим походам, спортивным играм предпочитают долгое сидение за компьютером, планшетом или ноутбуком.

Также подавляющему большинству подростков не свойственен размеренный образ жизни. Они куда-то торопятся, у них масса дел. В постоянной спешке некогда соблюдать режим питания. Питание, как и образ жизни, тоже изменилось коренным образом. Благодаря навязчивой рекламе «фаст-фуд», пользуется большой популярностью у молодёжи. Физиологическая ценность этих компонентов минимальна. Не принося никакой пользы, а лишь только вред, они быстро

откладываются в мягких тканях в виде жировых скоплений. А полноценную пищу реже можно встретить на полках магазинов.

Подростковый максимализм, эмоциональная лабильность – все это поводы для негативных эмоциональных проявлений. Молодые люди могут испытывать нервный стресс и сильные переживания даже там, где для этого нет объективных причин. Характерны частые нарушения режима сна, в частности – недосыпание [1].

ВОЗ предупредила, что отсутствие физической активности оборачивается полнотой и ожирением подростков, разного рода хроническими заболеваниями, в том числе сердечно-сосудистыми, диабетом и раком груди [2].

В подростковом возрасте движение – это необходимая потребность растущего организма, непереносимое условие физического развития, укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма неблагоприятным внешнесредовым условиям [3].

Поэтому создание здоровьесберегающего пространства в формировании физического состояния обучающихся играет ведущую роль [4, 5].

Цель: изучение влияния валеологических факторов в образе жизни современной молодёжи.

Задачи:

1. Выяснить влияние валеологических факторов в жизни современной молодёжи.
2. Провести анкетирование среди молодёжи при помощи сервиса Google формы.
4. Проанализировать полученные результаты онлайн-анкетирования.
5. Описать дальнейшие последствия неправильного образа жизни.

Материалы и методы. В работе использовались общепринятые методы обобщения, анализа и синтеза статистических данных и результатов анкетирования с помощью сервиса Google Формы, включающих несколько блоков вопросов по антропометрии, двигательной активности, состоянию здоровья молодёжи. В анкетировании участвовали 242 респондента. Возраст опрошенных составил 15–26 лет. Обработка полученных данных выполнена с помощью программы «Statistika12.0».

Результаты и их обсуждение. Когорта респондентов по своему составу имела не только различный возрастной, но также гендерный и социально-демографический статус. Она состояла из 24,8 % представительниц женского и 75,2 % – мужского пола. Большинство анкетированных (51,2%) имело возраст 18-20 лет, 15-17 лет (33,5%), 21-23 лет (10,7%), 24-26 лет (4,65%). Средний рост среди представителей женского пола $167,48 \pm 5,91$ см., а среди лиц мужского пола $180,42 \pm 9,0$ см. При ответе на вопрос, когда Вы в последний раз взвешивались –исследуемые отмечали: взвешиваюсь регулярно (51,7%), не помню (18,6%), за весом никогда не слежу (7,9%). Средний вес у женщин составил $58,74 \pm 10,94$ кг., а у мужчин – $71,18 \pm 15,58$ кг. На основании антропометрических данных индекс массы тела у лиц мужского пола – 21,87, для лиц женского пола – 20,94.

Довольны своим внешним видом 61,6%. Отмечают, что имеют лишнюю массу тела 33,1%. Поэтому, к самым распространённым причинам, которые могут привести

к лишней массе тела, 84,3% респондентов относят малоподвижный образ жизни, калорийную пищу (77,7%), гормональный дисбаланс (65,7%), генетическую предрасположенность (42,1%), психологические факторы (34,3%) и отказ от физических упражнений (31,8%). К серьезным осложнениям ожирения отнесли осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (82,6%), сахарный диабет (40,5%), нарушение пищеварительной системы (36,4%), расстройства со стороны костно-суставной системы (50,8%). Также 62% считают, что оно способствует развитию депрессии, и, в конечном счёте, может стать причиной наркомании, алкоголизма и расстройств питания. Также 86,8% молодых людей считают, что ожирение влияет на продолжительность жизни.

Самооценка состояния здоровья оказалась удовлетворительной у 47,9% участников исследования, хорошей – у 39,7%, а великолепной – у 8,7%. Среднее артериальное давление у респондентов женского пола 114/75 мм.рт.ст., а для мужчин -119/80мм.рт. ст.

70,2% молодых людей следит за количеством пройденных шагов. Количество шагов, которые проходят респонденты в день, представлено на рис.1:

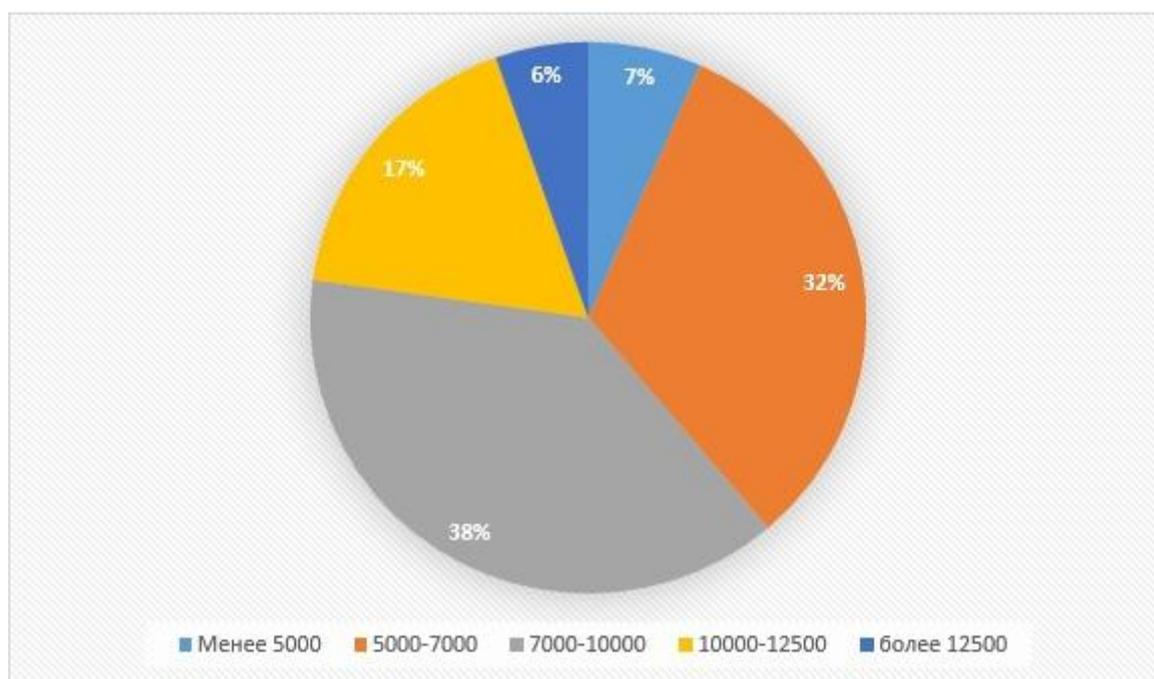


Рис. 1 – Сведения о количестве шагов в день

Однако большинство респондентов ведут неактивный образ жизни, основными причинами которого являются: нехватка времени (60,3%), лень (33,1%) и отсутствие желания (21,1%).

Основное время отхода ко сну 23.00-00.00 у – 55% респондентов, 22.00-23.00 у –22,3%, и позже 1 часа ночи – 21,1%. 38,4% участников исследования спят 6-7 часов, 29,8% – 7-8 часов, 21,9% – 5-6 часов в сутки.

Изучение рационов питания респондентов показало, что регулярное 3-х разовое питание получает 50,8% участников исследования. На рис.2 представлены ответы респондентов об отказе себе в приёме пищи:

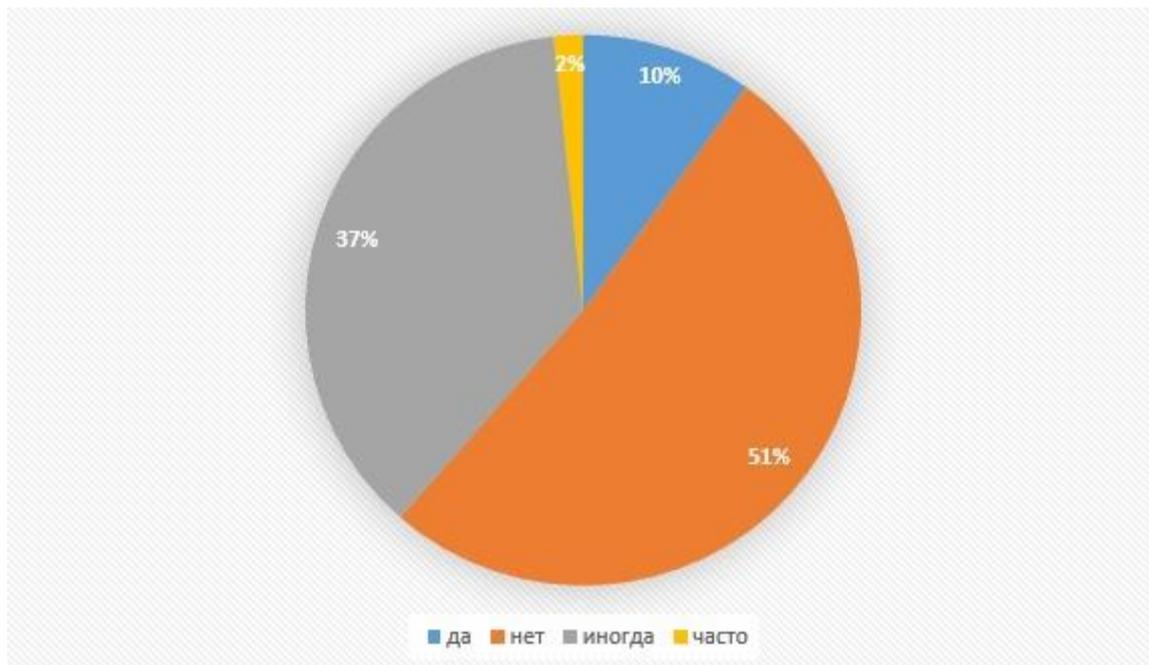


Рис. 2 – Данные об отказе в приёме пищи

Респонденты отметили у себя наличие таких заболеваний, как заболевания желудочно-кишечного тракта (12,8%), щитовидной железы (8,75%), расстройства сердечно-сосудистой системы (6,2%), анемия (6,25%) и ожирение (5,8%). 43,8% участников исследования готовы отказаться от своего привычного образа жизни, зная какой вред наносит он им.

Информацию о рациональном питании молодые люди получают из специальных выпусков телепередач (50%), средств массовой информации (34,7%), от родственников и знакомых (36%), а также не интересуются (14,5%).

Выводы:

1. На основании анализа результатов социологического исследования и результатов онлайн-анкетирования было выявлено, что большинство участников осознают дальнейшие последствия неправильного образа жизни.

2. Основные рекомендации по правильному питанию респонденты получают из Интернета и рекламы, собственных пищевых предпочтений, а не научно обоснованных данных.

3. Следовательно, необходимо проведение первичной профилактики и консультации, касающихся вопросов здорового образа жизни среди молодёжи.

Литература

1. Лишний вес у молодежи: причины, профилактика [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://crbkor.ru/informatsiya-dlya-patsientov/meditsinskaya-profilaktika/5215-lishnij-ves-u-molodezhi-prichiny-profilaktika> – Дата доступа: 01.10.2022.

2. Около 80 процентов всех подростков в мире ведут пассивный образ жизни профилактика [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://news.un.org/ru/story/2019/11/1367651> – Дата доступа: 01.10.2022.

3. Снежицкий, П.В. Роль и место физической культуры в образе жизни сельских школьников / П.В. Снежицкий, В.В. Григоревич // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы: навукова-тэарэтычны часопіс. Серыя 3. Філалогія, педагогіка. – 2006. – № 4. – С. 83 – 85.

4. Снежицкий, П.В. Индивидуализация двигательных режимов школьников / П.В. Снежицкий / Мир спорта – 2016. – № 4. – С. 40 – 46.

5. Снежицкий, П.В. К вопросу о формировании двигательной культуры как основы здорового образа жизни населения Республики Беларусь в социальных и профессиональных сообществах / П.В. Снежицкий / Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – С 184. – 189.