

У двоих респондентов из числа обследуемых были выявлены признаки расстройства пищевого поведения, что составило 1,6% обследуемых лиц.

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В целях сохранения и укрепления здоровья студентов, повышения сформированности культуры здоровья в целом, необходимы специальные знания и соответствующие компетенции студентов педагогических вузов в области культуры здоровья и ЗОЖ, организация питания детей и подростков, основ гигиенического обучения и воспитания, профилактики аддиктивного и делинквентного поведения детей и подростков.

2. Повышение компетенции студентов педагогического вуза в области культуры здоровья повысит эффективность формирования ЗОЖ у обучающихся. Для этого необходимо постоянно повышать квалификацию студентов за счет регулярного прохождения курсов, вебинаров, семинаров, лекций как в очном, так и в дистанционном формате. Также на базе образовательных учреждений нужно оказывать помощь учителям в развитии и совершенствовании в области культуры здоровья и ЗОЖ, и ее формирования у школьников.

3. Организовать информационно – просветительскую деятельность с родителями (законными представителями), традиционными или инновационными методами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Корчемкина, Ю.В. Проектирование компонентов виртуальной образовательной среды для развития уровня самоорганизации будущих педагогов / Ю.В. Корчемкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – 7 (185). – С. 185–190.

2. Киселева, Э.М. Подготовка педагогических кадров в области безопасности жизнедеятельности: проблемные аспекты / Киселева Э.М., Зуев А.В. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – 8 (198). – С. 136-140.

3. Хихлич, О.С. Мнение родителей школьников и педагогов школ о целесообразности проведения мероприятий по формированию здорового образа жизни школьников / Хихлич О.С., Борцов В.А., Гуринович Е.Г. // Медико-фармацевтический журнал Пульс. – 2021. – Т. 23. № 5. – С. 204-209.

4. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности школьников / Шурыгина В.В., Семенова И.К., Насырова Л.У., Кузнецова Н.О., Аминова А.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 430–432.

REFERENCES

1. Korchemkina Yu.V. (2020), "Designing components of a virtual educational environment for developing the level of future teachers self-organization level", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 7 (185), pp. 185–190.

2. Kiseleva E. M., Zuev A. V. (2021), "Training of pedagogical personnel in the field of life safety: problematic aspects", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (198), pp 136–140.

3. Khikhlich O.S., Bortsov V.A., Gurinovich E.G. (2021), "The opinion of parents of schoolchildren and school teachers on the advisability of conducting measures to create a healthy lifestyle for schoolchildren", *Medical and pharmaceutical magazine Pulse*, Vol. 23. № 5, pp 204–209.

4. Shurygina V.V., Semenova I.K., Nasyrova L.U., Kuznetsova N.O., Amineva A.A. (2021), "Formation of life safety culture among schoolchildren", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (202), pp 430–432.

Контактная информация: val_ufa@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.05.2023

УДК 331.43:796

ИЗМЕНЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПОД ВЛИЯНИЕМ ПАНДЕМИИ COVID-19

Светлана Юрьевна Щетинина, доктор педагогических наук, доцент, Станислав Алексеевич Дробязго, студент, Тихоокеанский государственный университет, г. Хабаровск

Аннотация

Здоровье – одна из важнейших базовых ценностей человека. Здоровье в первую очередь зависит от факторов, его определяющих, ключевым из которых является образ жизни. В этой связи представляется важным изучение отношения населения к ценности здоровья и к здоровому образу жизни под влиянием пандемии COVID-19. В работе обозначены составляющие системы ценностей человека в отношении сохранения и укрепления собственного здоровья. Проводится анализ результатов исследований об изменении отношения к здоровью за период пандемии коронавируса, в том числе по вопросам поддержания физической активности. Пандемия акцентировала значение здоровья как социальной и личностной ценности, повысила медицинскую активность населения. Но существенно не изменила отношение людей к здоровому образу жизни в плане режима физической активности и питания.

Ключевые слова: пандемия COVID-19, здоровье, здоровый образ жизни, медицинская активность, физическая активность, население, обучающиеся.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p474-478

CHANGING THE POPULATION'S ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE IN RESPONSE TO THE COVID-19 PANDEMIC

Svetlana Yurievna Schetinina, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer, Stanislav Alekseevich Drobyazgo, the student, Pacific National University, Khabarovsk

Abstract

Health is one of the most important basic human values. Health primarily depends on the factors that determine it, the key of which is lifestyle. In this regard, it is important to study the attitude of the population to the value of health and to a healthy lifestyle under the influence of the COVID-19 pandemic. The paper outlines the components of a person's value system in relation to the preservation and strengthening of one's own health. An analysis of the results of studies on changes in attitudes towards health during the coronavirus pandemic is conducted, including on maintaining physical activity. The pandemic emphasized the importance of health as a social and personal value, and increased the medical activity of the population. But it did not significantly change the attitude of people to a healthy lifestyle in terms of physical activity and nutrition.

Keywords: COVID-19 pandemic, health, healthy lifestyle, medical activity, physical activity, population, students.

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье – одна из важнейших базовых ценностей человека. Здоровье в первую очередь зависит от факторов, его определяющих, ключевым из которых является образ жизни. Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается понятием «здоровый образ жизни», что включает рациональное питание, занятия физической культурой и спортом, отказ от вредных привычек и др.

Отношение отдельного человека, социальной группы или всего населения к своему здоровью в значительной степени зависит от ценности здоровья в данном обществе или социальной группе и от тех мер, которые направлены на информированность населения относительно аспектов здоровой жизнедеятельности и пропаганду здорового образа жизни [6].

Современные исследования показывают, что как со стороны обучающихся, так и со стороны взрослого населения в реальной жизнедеятельности здоровью не уделяется должного внимания, несмотря на то что здоровье входит в ранг основных жизненных ценностей, и обусловлено это тем, что реализация ценности здоровья требует физических, психических и экономических усилий.

В этой связи представляется важным изучение отношения населения к ценности здоровья и к здоровому образу жизни под влиянием пандемии COVID-19.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Отношение человека к собственному здоровью включает когнитивную, эмоциональную и мотивационно-поведенческую составляющие, которые представляют собой

комплекс познавательных, оценочных и практических действий по сохранению своего здоровья [4]. Обозначено схематично на рисунке.

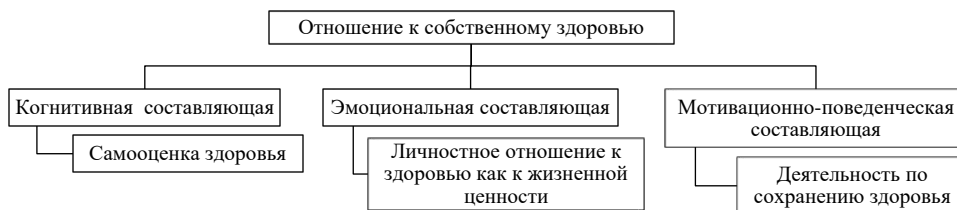


Рисунок – Составляющие системы ценностей человека в отношении сохранения и укрепления собственного здоровья

В рамках когнитивной составляющей человек оценивает свое здоровье, определяет действия, которые он будет предпринимать, чтобы здоровье не ухудшалось. Эмоциональная составляющая представляет собой личностное отношение человека к своему здоровью. Мотивационно-поведенческая составляющая является комплексом мотивационных и практических мер, которые человек осуществляет для сохранения своего здоровья.

Представленные составляющие формируют систему ценностей человека в отношении сохранения и укрепления собственного здоровья. Данная система подвергается влиянию внутренних и внешних факторов, под воздействием которых в ней происходят изменения. Наиболее мощным внешним фактором, оказавшим влияние на отношение людей к собственному здоровью, в последние годы, на наш взгляд, было распространение пандемии COVID-19.

Это обусловило проведение во всем мире большого количества исследований по данной проблеме, результаты которых не всегда согласуются между собой.

Например, электронное издание «Psychologies» опубликовало мнения экспертов об изменении отношения россиян к здоровью за период пандемии коронавируса. По мнению экспертов, до распространения пандемии многие люди считали, что ухудшение здоровья может повлечь за собой нарушение планов, потерю финансовых средств или возможностей. В период пандемии многие граждане осознали, что ухудшение здоровья может повлечь за собой и более негативные последствия, включая летальный исход. Это вызвало повышение озабоченности у населения своим здоровьем и, в связи с этим, повышение его медицинской активности.

Так, еще в 2019 г. результаты различных социологических исследований показывали, что мужчины вдвое реже женщин обращаются за медицинскими услугами. Но пандемия изменила ситуацию. По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), в сентябре 2020 г. разница составляла уже 20%. По данным того же исследования, пандемия внесла и другие коррективы – мужчины стали больше уделять внимания профилактике заболеваний ОРВИ. Среди принимаемых мер лидировали отказ от курения, диспансеризация и физическая активность [5].

В то же время, по данным других социологических исследований, например Т.А. Соколовской, О.В. Армашевской, Е.В. Бахадовой, в условиях пандемии, наоборот, резко снизилась значимость отсутствия вредных привычек, что объясняется, возможно, тем, что люди, находящиеся в чрезвычайной ситуации, более подвержены стрессу, справляться с которым помогают подобные поведенческие реакции.

Социологический опрос проводился ими в два этапа: первый – осенью 2019 г., второй – осенью 2020 г., в котором приняли участие две возрастные группы: 1) респонденты до 28 лет (n=58, студенты или работающие люди, не имеющие семей или живущие с родителями); 2) респонденты от 30 до 60 лет (n=62). Обязательным критерием включения респондентов было участие в обоих этапах опроса. Это позволило определить влияние пандемии на взгляды респондентов.

Исследование показало, что у обеих групп снизилась значимость отсутствия вредных привычек, но выросла в отношении приверженности к здоровому питанию. Молодые люди стали больше заниматься физическими упражнениями, в то время как лица старшего поколения практически не изменили своей двигательной активности. В обеих группах увеличилась профилактическая направленность (контроль за своим здоровьем и выполнение профилактических действий), что согласуется и с международными исследованиями. Выявленные тенденции свидетельствуют об опоре на личностные ресурсы обеих групп при небольшом различии их позиций [4].

В исследованиях Т. Arora, I. Grey акцентируется, что вынужденная социальная изоляция в период пандемии связана с более высоким уровнем рисков малоподвижного образа жизни для людей разного возраста и пола, даже при наличии хороших жилищных условий, семейного положения, образования, статуса занятости, контроле массы тела и общего самочувствия [8].

Как отмечала Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), пребывание дома в течение длительного периода времени может серьезно осложнить поддержание физической активности, а также вызвать дополнительный стресс. В этой связи ВОЗ разработала рекомендации по поддержанию физической активности в условиях ограниченного пространства, которые включали следующее: делать короткие перерывы в течение дня; больше ходить и проводить время в стоячем положении; использовать онлайн-ресурсы, предлагающие различные комплексы упражнений; расслабляться; правильно питаться. ВОЗ рекомендовала 150 минут умеренной физической активности, или 75 минут интенсивной физической активности в неделю, или сочетание умеренной и интенсивной физической активности [1].

Согласно статистическим данным, ежедневная активность людей весной 2020 г. снизилась в среднем во всём мире примерно на 12% в сравнении с весной 2019 г. В период изоляции наиболее распространенными видами спорта стали тренировки на велотренажерах и ходьба. Значительно возросло количество тренировок по подъему по лестнице. В сравнении с 2019 г., когда более половины всех занятий в помещениях являлись силовыми, весной 2020 г. около половины всех тренировок были основаны на кардиоупражнениях.

Также была выявлена тенденция увеличения времени на спорт у людей, ведущих наиболее активный образ жизни, и, наоборот, уменьшения подвижности у людей, ведущих малоподвижный образ жизни [2].

Несмотря на общие рекомендации со стороны ВОЗ и рекомендации со стороны образовательных учреждений по организации самостоятельных занятий дома физической культурой, ситуация с вынужденной самоизоляцией и дистанционным обучением, связанная с пандемией коронавируса, сказалась и на снижении физической подготовленности обучающихся, в том числе студентов вуза [3 и др.].

Проведенные нами исследования выявили [7], что многие студенты в период пандемии не занимались самостоятельно в системе физической культурой, что отразилось на снижении их физической подготовленности. Дистанционное обучение обозначило существовавшую и ранее проблему сниженной мотивации студентов вузов к самостоятельным занятиям физической культурой, что неизбежно влечет за собой ухудшение их физического статуса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, пандемия COVID-19 акцентировала значение здоровья как социальной и личностной ценности, повысила медицинскую активность населения. Но существенно не изменила отношения людей к здоровому образу жизни в плане режима физической активности и питания. Можно констатировать, что те, кто в системе и ранее занимался физической культурой и спортом, продолжили эти занятия и в период самоизоляции в доступной для них форме, а также соблюдали режим рационального питания. Для кого занятия физической культурой не были значимы и до пандемии (доминирование

малоподвижного образа жизни), не изменили своего отношения к двигательной активности и во время пандемии, и после ее окончания. Для решения данной проблемы необходимо отметить обязательность проведения образовательной и воспитательной работы с населением медицинскими работниками, педагогами, социологами и другими членами общества, которые придерживаются идеи о необходимости здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. О рекомендациях ВОЗ как оставаться физически активным во время карантина или самоизоляции в связи с COVID-19 // Роспотребнадзор : [сайт]. – URL: https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14117 (дата обращения: 25.04.2023).
2. Пашкевич В.А. Занятия физической культурой во время COVID-19 / В.А. Пашкевич, Н.А. Пусташева, Д.С. Приходов // Всемирные студенческие игры: история, современность и тенденции развития : материалы I Международной научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 1. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2022. – С. 103–106.
3. Пягай Л.П. Влияние режима самоизоляции в период коронавирусной инфекции на физическую подготовленность студентов, обучающихся в Омске / Л.П. Пягай, Е.А. Сергиевич // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2021. – Т. 15. № 2. – С. 165–176.
4. Соколовская Т.А. Приоритеты ценности здоровья у населения и влияние на них пандемии COVID-19 / Т.А. Соколовская, О.В. Армашевская, Е.В. Бахадова // Социальные аспекты здоровья населения. – 2021. – № 67 (3). – URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1272/30/>.
5. Уроки пандемии: как изменилось наше отношение к здоровью за последний год // Psychologies. – URL: <https://www.psychologies.ru/wellbeing/uroki-pandemii-kak-izmenilos-nashe-otnoshenie-k-zdorovyu-za-posledniy-god/> (дата обращения: 25.04.2023).
6. Щетинина С.Ю. Медицинская активность как компонент здорового образа жизни / С.Ю. Щетинина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 5-3 (44). – С. 194–197.
7. Щетинина С.Ю. Организация дистанционного обучения в вузе по дисциплине «Физическая культура и спорт» в период пандемии / С.Ю. Щетинина // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С. 507–514.
8. Arora T. Health behaviour changes during COVID-19 and the potential consequences: A mini-review / T. Arora, I. Grey // Journal of Health Psychology. – 2020. – Vol. 25 (9). – P. 1155–1163.

REFERENCES

1. *About World health organization's advice on how to stay physically active during quarantine or self-isolation due to COVID-19*, Rosпотребнадзор, available at: https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=14117 (date of access: 25.04.2023).
2. Pashkevich, V.A., Pustasheva, N.A., Prihodov, D.S. (2022), "Physical culture during COVID-19", *World Student Games: history, modernity and development trends, Proceedings of the I International Scientific and Practical Conference, in two parts, Part 1*, Krasnoyarsk, Siberian Federal University, pp. 103–106.
3. Pyagai, L.P., Sergievich E.A. (2021), "Influence of the self-isolation regime during COVID-19 on the physical ability of Omsk students", *The Science of Person: Humanitarian Researches*, Vol. 15, No. 2, pp. 165–176.
4. Sokolovskaya, T.A., Armashevskaya, O.V., Bakhadova, E.V. (2021), "Health value priorities among the population and impact of the COVID-19 pandemic on those priorities", *Social aspects of population health*, No. 67(3), available at: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1272/30/>.
5. *The lessons of the pandemic: how our attitude to health has changed over the past year*, Psychologies, available at: <https://www.psychologies.ru/wellbeing/uroki-pandemii-kak-izmenilos-nashe-otnoshenie-k-zdorovyu-za-posledniy-god/> (date of access: 25.04.2023).
6. Schetinina, S.Yu. (2020), "Medical activity as a component of a healthy lifestyle", *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, Vol. 5-3 (44), pp. 194–197.
7. Schetinina, S.Yu. (2021), "Organization of distance learning at the University for the discipline "Physical education and sports" in the pandemic period", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (193), pp. 507–514.
8. Arora, T., Grey, I. (2020), "Health behaviour changes during COVID-19 and the potential consequences: A mini-review", *Journal of Health Psychology*, Vol. 25 (9), P. 1155–1163.

Контактная информация: Shetinina65@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.05.2023