

СФОРМИРОВАННОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

Воронова Елена Константиновна

К.п.н., доцент, ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет», г. Петрозаводск
voronova_helena@mail.ru

FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG HIGHER UNIVERSITY STUDENTS

E. Voronova

Summary: The article is devoted to certain issues of students' formation of a value attitude to their state of health, active maintenance of a healthy lifestyle in the process of studying at a higher educational institution. Data are presented that the level of knowledge of cultural norms in the field of health among some students is insufficient; there are gaps in the formation of the concept of "health", and there is also a partial lack of harmony in the way of life that students lead. The study obtained data that a small part of students observe the daily routine, eat right, optimally combine the processes of sleep and wakefulness, etc. Analyzing the results of the study, it can be assumed that with favorable social factors and a properly organized educational process at the university, the introduction of health-saving technologies in the educational and extracurricular activities of students, a healthy lifestyle can become an essential need of the younger generation. As well as the purposeful educational work of teachers, aimed at teaching students the knowledge and skills of leading a healthy lifestyle, can give effective results in the formation of a generation of healthy people.

Keywords: health, healthy lifestyle, daily routine, diet, attitude to physical culture.

Аннотация: Статья посвящена отдельным вопросам сформированности у студентов ценностного отношения к своему состоянию здоровья, активному ведению здорового образа жизни в процессе обучения в высшем учебном заведении. Представлены данные о том, что уровень владения культурными нормами в сфере здоровья у некоторых студентов недостаточный; имеются пробелы в сформированности понятия «здоровье», а также частично отсутствует гармоничность в том образе жизни, который ведут студенты. В исследовании получены данные о том, что незначительная часть студентов соблюдает режим дня, правильно питается, оптимально сочетают процессы сна и бодрствования и т.п. Анализируя результаты исследования можно предположить, что при благоприятных социальных факторах и правильно организованном учебном процессе в вузе, внедрении здоровьесберегающих технологий в учебную и внеучебную деятельность студентов здоровый образ жизни может стать неотъемлемой потребностью молодого поколения. А также целенаправленная учебно-воспитательная работа преподавателей, направленная на обучение студентов знаниям и навыкам ведения здорового образа жизни, может дать эффективные результаты по формированию поколения здоровых людей.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, режим дня, режим питания, отношение студентов к здоровью.

Состояние здоровья молодёжи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации. Образовательное пространство современного высшего учебного заведения призвано сохранять и укреплять здоровье студентов, приобщать их ценностям здорового образа жизни. Однако можно констатировать тот факт, что в настоящее время обострилось противоречие между сохранением здоровья студентов и недостаточной эффективностью решения этой проблемы в рамках традиционно сложившегося учебного процесса. Поэтому физическая культура должна рассматриваться как средство формирования у студентов здорового образа жизни. Анализ исследований Безруких Н.А., Зысманова Б.Н., Соколовой Н.В., Гончаровой И.Г. и др. показывает, что значительная часть преподавателей физической культуры ориентированы на повышение физической подготовленности и улучшении спортивно-технических результатов студентов, а не на формирование мотивационной сферы студентов, направленной на реализацию здорового образа жизни и укрепления здоровья.

Цель данного исследования – выявить представле-

ния студентов о здоровье и здоровом образе жизни.

Известно, что здоровье оценивается по соматическому, социальному и личностному признакам. Соматический признак отражает текущее состояние внутренних органов и систем, качество процессов саморегуляции в организме, гармонию физиологических процессов, возможности адаптации к окружающей среде. Социальный признак характеризует меру трудоспособности, социальной активности, деятельное отношение к миру. Личностный признак включает стратегию жизни человека, определяется системой ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде.

Социологическое исследование проведено в 2021-2022 году с участием 75 студентов профиля подготовки «Физическая культура» и «Педагог-психолог дошкольного образования». Анкета содержала 30 вопросов, касающихся различных сторон жизни студентов – здоровья, качества питания, режима дня, отношения к физической культуре и спорту. Ответы оценивались по 5-ти бальной системе: ответ «да» - 5 баллов; «скорее да» - 4 балла; «за-

трудняюсь ответить» - 3 балла; «скорее нет» - 2 балла; ответ «нет» оценивался в 1 балл. Полученные результаты обработаны и представлены в % отношении.

Обязательный медицинский профосмотр студентов, к сожалению, последнее время не проводится. В связи с этим мы воспользовались методом самооценки здоровья по 5-ти бальной шкале, который популярен в социологических исследованиях. Самооценка здоровья является важным показателем состояния и динамики здоровья в дополнение к объективным медицинским исследованиям.

По полученным данным среди девушек здоровье «плохим» назвали 4,3%, «средним» - 41,4%, «хорошим» - 52%, «очень хорошим» - 2,3%; из них имеют хронические заболевания - 38,9%. У юношей самооценка здоровья значительно выше - «среднее» - 27%, «хорошее» - 65%, «очень хорошее» - 8%. Такую самооценку здоровья мы считаем несколько завышенной, т.к. многие из них продолжают активно заниматься избранным видом спорта. Однако около 30% опрошенных юношей имеют хронические заболевания; 42% - болели в течение года и треть из них - 2 и более раз. По результатам наблюдения для юношей характерна некоторая беспечность в отношении своего здоровья; только 37,5% юношей знают величину своего постоянного артериального давления. Среди девушек, группа постоянно следящих за своим давлением составила 66%.

Своими основными заболеваниями студенты назвали COVID-19, ОРЗ и ОРВИ, что связано с неблагоприятными климатическими факторами Республики Карелия и пандемией. Среди хронических заболеваний отмечены заболевания пищеварительной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

На вопрос «считают ли здоровье главной жизненной ценностью» утвердительно ответили только 88,5% девушек и 77,5% юношей. Недостаточность заботы о здоровье проявляется в том, что к врачу студенты обращаются в случае крайней необходимости. 55% девушек и 44% юношей занимаются самолечением и переносят болезни «на ногах».

Общепризнано, что здоровье во многом определяет образ жизни. В связи с этим было интересно выяснить у студентов отношение к режиму дня и питанию.

Было установлено, что «частично соблюдают режим дня» только около 25% опрошенных студентов. 40,1% девушек и 52,8% юношей не имеют определённого режима дня.

Юноши проводят больше времени на свежем воздухе (61,7%), чем девушки (44,3%). Большинство опрошенных студентов спит 8 и более часов.

Значительная часть студентов питается без режима («как придётся») - 46,7%; 2 раза в день питается 30%

опрошенных; 3 раза в день - 21,6%; 4 раза в день - 1,7%. Считают, что выбор продукта должен зависеть от вкуса - 41,3%, от цены - 15%; от пользы - 43,7%. Также 92% опрошенных студентов знают о вредности пива, жареной картошки, копчёной колбасы, соли, сахара. Около 80% студентов питаются полуфабрикатами и консервированными продуктами (сосиски, пельмени и др.); около 10% студентов не едят суп. У 52% студентов в рационе питания не достаёт овощей, фруктов, молочных и мясных продуктов, что формирует дефицит витаминов группы В, витамина С, фолиевой кислоты, железа, а это может привести к развитию железодефицитной анемии. У большинства студентов наблюдается несбалансированное питание, не соблюдаются нормы потребления жиров и углеводов. 90% девушек отметило избыточное потребление сладостей, сахара, шоколада, мороженого и пр. Полноценный завтрак имеют 8%, а полноценный ужин - 13% студентов, выявлены единичные случаи еды по ночам. 37,5% студентов затрудняются ответить на вопрос «За сколько часов до сна должен быть последний приём пищи?».

Большинство студентов (82,8%) отметили, что во вторую половину дня занимаются избранными видами физических упражнений. Это объясняется тем, что в опросе участвовали студенты направления физическая культура, многие из которых продолжают спортивную карьеру и являются действующими спортсменами. На вопрос «Чем бы Вы хотели заниматься после окончания спортивной карьеры?» 18,2% девушек и 29,6% юношей хотели бы отдохнуть от активных занятий спортом и предпочли бы другие виды деятельности (получить автоправа, вышивать, читать книги, встречаться с друзьями, создать семью и др.). 27,2% девушек и почти четверть юношей затруднилось ответить на этот вопрос. Остальные участники опроса выбрали бы: девушки - занятия оздоровительными видами гимнастики (аэробика, шейпинг, фитнес, колонетика), танцы, туризм, плавание, тренажёрный зал и лыжи; юноши - спортивные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон), лыжи, туризм.

Выводы

1. Анализируя результаты исследования можно предположить, что выявленные некоторые недостатки в образе жизни, питании, отношении к физической культуре и спорту могут в последствии негативно сказаться на физическом здоровье будущих педагогов.
2. Поддержание здоровья молодёжи, приобщение к ценностям здорового образа жизни - это планируемая и управляемая деятельность преподавателей по физической культуре в высшем учебном заведении, связанная как с активной социальной позицией самого студента, так и с обязательной заботой о здоровье молодёжи со стороны государственного учебного заведения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Безруких Н.А. К вопросу о здоровом образе жизни социальных проблемах учащейся молодёжи // Проблемы развития науки и образования в малых городах России: сб. науч. трудов по материалам межвузовской научно-практической конференции. – Саратов: Из-во «Научная книга», 2006. – С. 50-53.
2. Зысманов Б.М. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи как доступного и эффективного средства противодействия неблагоприятным воздействиям окружающей среды // Проблемы региональной экологии. – 2006. - №4. – С.94-98.
3. Морозов, О.В. Управление здоровьесберегающей деятельностью студентов высшего учебного заведения: монография / О.В. Морозов. – Орск: Изд-во Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2020. – 161 с.
4. Наскалов, В.М. Комплексный подход к физическому воспитанию студентов / В.М. Наскалов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2014. – № 11(117). – С. 94–98.
5. Соколова Н.В., Гончарова И.Г., Кувшинова Н.М., Гончарова Д.Г. Роль школы в вопросах формирования ценности здоровья и здорового образа жизни среди подростков // Культура физическая и здоровье. 2021. № 4. С. 117-120.
6. Тимошин В.В. Роль физической культуры в пространстве деятельности общества и личности / В.В. Тимошин, С.В. Бусарова, Е.А. Шуняева, Н.А. Паршина // Глобальный научный потенциал. – СПб.:ТМБпринт. – 2021. – № 1(118). – С. 49–52.

© Воронова Елена Константиновна (voroova_helena@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



Петрозаводский государственный университет