

ИССЛЕДОВАНИЯ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Ю.А. Корепанова – доцент,
В.Д. Паначев - доктор социологических наук, профессор,
Пермский национальный исследовательский политехнический университет,
г. Пермь

STUDENTS' HEALTHY LIFE-STYLE COMPONENTS STUDY

Y.A. Korepanova - associate professor,
V.D. Panachev- doctor of the sociological sciences, professor,
Perm National Research Polytechnic University,
Perm

e-mail: panachev@pstu.ru

Ключевые слова: здоровье, здоровьесформирующие компетенции, компоненты ЗОЖ.

Аннотация. В современном обществе здоровье рассматривается как социальное свойство личности, качественный и количественный уровень которого обеспечивает человеку конкурентоспособность, благополучие семьи, профессиональный рост. В настоящее время существуют многочисленные определения и ракурсы рассмотрения феномена здоровья и культуры здоровья. С этим связана сложность разработки программ по формированию культуры здоровья у населения, и в частности у студентов. Выделяют, например, некоторые наиболее известные подходы к пониманию сущности здоровья: медицинский, гигиенический, психологический, религиозный, биолого-информационный. В зависимости от этих подходов оздоровительная деятельность также понимается по-разному. Анализ научной литературы обнаружил следующее: для граждан собственное здоровье и здоровье своих детей ценно не само по себе, а как средство достижения жизненных целей, т.е. инструментально. Представляется, соответственно, что физическое и психическое здоровье современного студента важно не само по себе, а как средство для достижения успехов в учебе, приобретения более высокого рейтинга в вузе. Данные исследований студентов показывают, что состояние здоровья респондентов находится на низком уровне.

Материал. Проведен анализ составляющих здорового образа жизни. В ходе исследований изучался вопрос об уровне знаний о здоровом образе жизни. Опрошены 1686 студентов Пермского национального исследовательского политехнического университета, а также их преподаватели.

Методы: анализ и обобщение научной литературы, мониторинг, интервьюирование, анкетирование.

Результат. Главным итогом коллективного мониторинга составляющих здорового образа жизни являются: отказ от вредных привычек, регулярные занятия физической культурой и спортом, активность в студенческих мероприятиях, регулярное здоровое питание и двигательная активность, оптимизм и чувство юмора.

Заключение. В целом наши исследования показали, что здоровьесформирующие компетенции у студентов университета еще недостаточно развиты, а это является показателем недостаточной оздоровительной и спортивно-массовой работы. Следовательно,

необходимо активное вовлечение студенческой молодежи в физическую культуру и спорт, что в олимпийский год особенно актуально для оздоровления нации.

Keywords: *health, health forming competence components of healthy way of life.*

Annotation. *In general our research works showed that University students' health forming competencies are not developed yet and it can be conditioned by lack of health-improving and sport work. In modern society health is seen as a social characteristic of a personality, the qualitative and the quantitative levels of which provide a person's competitiveness, family prosperity, aggrandizement. Nowadays there are many different definitions of a health phenomenon and a health culture. That is why it is difficult to create a program on health culture formation among population and, in particular, among students. There are several the most known approaches to understanding the essence of health: a medical, hygienic, psychological, religious, biological- informational. Depending on these approaches, health-improving activity is also understood in different ways. But a deeper analysis showed the following: for citizens their health and their children's health are important as the way to achieve life aims, i.e. instrumentally. It is considered that physical and psychic health of a modern student is not important in itself, but as a way to achieve success in education, higher rating in a higher educational establishment. The research results show that a health state of the respondents is at a low level.*

Materials. *The analysis of healthy life-style components was held. During the research work the question of knowledge level on healthy life-style was studied. 1686 students from Perm National Research Polytechnic University and their teachers were asked.*

Research methods: *scientific literature analysis and summarizing, monitoring, interview, questionnaire survey.*

Research results. *The main result of a collective monitoring of healthy life-style components is the following: giving up all bad habits, regular physical exercises, activity in events for students, a regular healthy food and motional activity, optimism and a sense of humor.*

Conclusion. *In general our research works showed that University students' health forming competencies are not developed yet and it can be conditioned by lack of health-improving and sport work. That is why it is necessary to involve students actively into physical culture and sport, which is especially important this year (the Olympic Games) for health-improvement of a nation.*

В современном обществе здоровье рассматривается как социальное свойство личности, качественный и количественный уровень которого обеспечивает человеку конкурентоспособность, благополучие семьи, профессиональный рост. В настоящее время существуют различные многочисленные определения и ракурсы рассмотрения феномена здоровья и культуры здоровья. С этим связана сложность разработки программ по формированию культуры здоровья у населения, и в частности у студентов [1-3]. Выделяют, например, некоторые наиболее известные подходы к пониманию сущности здоровья: медицинский, гигиенический, психологический, религиозный, биолого-информационный. В зависимости от этих подходов оздоровительная деятельность также понимается по-разному. Результаты опросов взрослого населения и студентов показывают, что подавляющее большинство респондентов в системе ценностей помещают здоровье на 1-2-е ранговое место. Причем родители особо выделяют здоровье своих детей среди остальных слагаемых благополучия. Однако более глубокий анализ обнаружил следующее: для граждан собственное здоровье и здоровье своих детей ценно не само по себе, а как средство достижения жизненных целей, т.е. инструментально. Представляется, соответственно, что физическое и психическое здоровье современного студента важно не само по себе, а как средство для достижения успехов в учебе, приобретения более высокого рейтинга в вузе.

В ходе исследований изучался вопрос об уровне знаний о здоровом образе жизни. Опрошены 1686 студентов, а также их преподаватели. На вопрос "Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ)?" относительно полные ответы дали 4% юношей и 5% девушек из числа опрошенных. На вопрос "Назовите составные части ЗОЖ" - далеко не полные ответы дали 40% юношей и 57% девушек. По данным опроса: 28% юношей и 23% девушек курят; 14% юношей и

19% девушек переедают, в основном, по праздникам и семейным торжествам; 17% юношей и 8% девушек недоедают; регулярно выпивают 11%, (по праздникам – 38%); совсем не пьют 51% юношей и, соответственно, 5%, 7%, 24% девушек. По ответам респондентов выявлено 5 наркоманов, которые прекратили вредное занятие; 2% девушек и 10% юношей пробовали наркотики, 87% - не пробовали и не имеют желаний пробовать, понимая пагубность этого увлечения. Из проведенного исследования можно сделать вывод, что все респонденты понимают, как важно придерживаться ЗОЖ. Преподаватели физической культуры учебных заведений на занятиях обязаны настойчиво разъяснять студентам теоретические положения ЗОЖ и побуждать их включать основные его положения в повседневную жизнь. В современных условиях эти проблемы особенно актуальны, так как ухудшение уровня жизни общества оказывает негативное воздействие на состояние здоровья и воспитание физической культуры молодежи – ценного стратегического ресурса страны. Данные исследований студентов показывают, что состояние здоровья респондентов находится на низком уровне. Следует обратить внимание, что 74 % участников опроса являлись представителями семей интеллигенции – той части общества, которая призвана формировать моду на здоровье, физическую культуру и здоровый образ жизни. К сожалению, на деле это не так. Можно утверждать, что не на должном уровне находится семейное, дошкольное и школьное физическое воспитание, которые формируют наличие интереса, знаний, убеждений и потребностей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. За период обучения в вузе, где происходит становление личности будущего бакалавра, магистра и специалиста, у молодежи должна быть сформирована убежденность в необходимости постоянной работы над собой, изучения особенностей организма, рационального питания, оптимального использования своего физического потенциала, ведения здорового образа жизни. Исследование факторов здорового образа жизни показало, что динамика отношений к нему неуклонно падает и это снижение обусловлено изменениями в социальной среде и общем снижении уровня жизни. Общество не играет должной роли в воспитании сознательного отношения к здоровому образу жизни. Целью исследований было изучение социальных и культурных особенностей молодежи различных вузов и факультетов Пермского края, их отношение к спорту, здоровому образу жизни. Для реализации поставленной цели использовались методы анкетирования, статистическая и графическая обработка данных. Методика анкетного опроса как прием исследования включала в себя две стороны: интервьюирование и анкетирование, осуществляемые параллельно. Было опрошено 1686 студентов различных факультетов вузов Пермского края. В качестве опросника использовалась разработанная анкета. С ее помощью оценивались знания ЗОЖ, спортивная активность, здоровье, учеба, стиль жизни, ценностные ориентации респондентов. По данным опросов, проведенных нами, среди важнейших приоритетов первые-вторые места респонденты отдают сохранению здоровья. Однако это было обусловлено дороговизной лечения, а не осознанным стремлением к здоровому образу жизни. На вопрос анкеты «Ниже перечислены некоторые жизненные ценности, к которым может стремиться взрослый человек. Выберите пять «самых-самых» важных для Вас» – нами были получены следующие ответы респондентов групп (% от общего числа опрошенных по каждой группе) (Табл. 1):

Таблица 1

Жизненные ценности	Студентки	Студенты
Хорошая семья и дети	86	91
Хорошее здоровье	80	76
Любимая работа, успешная деловая карьера	72	62

Материальное благополучие, экономическая независимость, самостоятельность	65	79
Хорошие жилищные условия	27	52
Сознание того, что приносишь пользу людям	16	11
Содержательный, интересный досуг, возможность заниматься любимыми увлечениями в свободное время	23	11
Порядочность, совестливость, доброе имя	40	17
Хорошие товарищи, верные друзья	47	37
Чувство безопасности от насилия, грабежа, разбоя, воровства	22	13
Другие	2,1	0,5
Затруднились ответить	0,7	0,7

Нетрудно видеть, что здоровье занимает «вторую «твёрдую» позицию как у лицеистов, так и у их родителей. Иерархия жизненных ценностей юношей и девушек, молодых людей, учащихся лица и школ, практически идентична (Табл. 2).

Таблица 2

Жизненные ценности	Студенты	
	юноши	девушки
Хорошая семья и дети	89	87
Хорошее здоровье	66	72
Любимая работа, успешная деловая карьера	69	70
Материальное благополучие, экономическая независимость, самостоятельность	58	61
Сознание того, что приносишь пользу людям	26	21
Хорошие жилищные условия	41	44
Содержательный, интересный досуг, возможность заниматься любимыми увлечениями в свободное время	31	24

Естественно, преобладающая мотивация ответа связана с низким уровнем доходов большей части населения края. Нельзя забывать, что здоровый человек обладает высокой работоспособностью и, следовательно, может выполнить больше работы и получить более высокую оплату. Таким образом, через укрепление здоровья можно повысить и уровень благосостояния.

На вопрос анкеты «Сколько примерно дней Вы пропустили по болезни с января этого года?» нами были получены следующие ответы (% от общего числа опрошенных по каждой группе):

Таблица 3

Пропустил по болезни	Студенты	
	юноши	девушки
Не более трех дней	18	16
4-5	13	12
6-10	14	18
11-15	12	11
16-20 дней	5	7
Более 20 дней	8	8
Ни одного	31	29
Затруднились ответить	-	-

Самосохранительное отношение и поведение» индивида вытекает из знания и принятия им основных социальных ценностей человека: индивидуального смысла жизни, направленного на самореализацию духовных и физических способностей и потенциальных возможностей в здоровье, любви, красоте, материальном благополучии, общении с людьми и т.п. Основой здесь выступает биологический инстинкт самосохранения человека, осознанный применительно к социально-культурным условиям существования. Важную роль в процессе осознания и принятия в качестве цели самосохранительного поведения играют знания о природе, сущности человека, его здоровье и факторах, его сохраняющих.

В отличие от этого, содержание саморазрушительного поведения индивида характеризуется нежеланием считаться с нормами здорового образа жизни, питания, режима работы и отдыха, оздоровительными рекомендациями валеологии, предписаниями медицины, санитарии и гигиены.

На вопрос анкеты нашим респондентам «Ваше участие в спорте» – нами были получены следующие ответы (% от общего числа опрошенных по каждой группе):

Таблица 4

Виды занятий		Студентки	Студенты
Делаю физзарядку	более или менее регулярно	14	6
	от случая к случаю	29	22
Занимаюсь в спортивной секции		2,7	4,1
Иногда участвую в соревнованиях		3,3	6
Хожу в тренажёрный зал		9	14
Сам индивидуально:	занимаюсь бегом	2,7	3,6
	хожу на лыжах	13	11
	люблю плавать	20	15
	занимаюсь гириями, гантелями	2,5	8
	занимаюсь сноубордом	-	0,4
	катаюсь на коньках	8	10
Хожу в турпоходы		5	8
Езжу на мотоцикле, велосипеде		3	6
Играю в шахматы		5	4
Другие варианты		41	6
В настоящее время спортом не занимаюсь, к сожалению, нет времени и условий		-	31
Затруднились ответить		0,7	2,0

Медицина оказывается все более бессильной в решении проблем выраженного снижения уровня физического компонента здоровья и психофизического потенциала людей еще и потому, что, как многократно было показано исследователями разных стран, среди факторов, влияющих на здоровье, здравоохранению принадлежит лишь около 10-12%, наследственность определяет 15-20%, экология - 10-15 и 50% - образ жизни, в изучении которого ведущее место занимает педагогика.

Образ жизни студентов Пермского края, по данным исследований, является интегральным показателем того, каковы мотивы, ценностные ориентации, содержание, способы и формы жизнедеятельности будущих специалистов, магистров и бакалавров. Современные студенты высших учебных заведений являются будущим социально-экономическим, интеллектуальным, творческим потенциалом России. Они составляют особую социальную группу, характеризующуюся определённым возрастом, специфическими условиями труда и жизни и определённым качеством индивидуального здоровья. Исследования последних лет, проведенные в нашем университете, свидетельствуют об ухудшении показателей физического и психического здоровья студентов, проявляющихся в нарушениях опорно-двигательного аппарата, миопии слабой и средней степени, нервно-психической неустойчивости, снижении функциональных возможностей организма, снижении сопротивляемости организма и др. [7]. Причинами ухудшения состояния здоровья студентов являются условия обучения в вузе (значительные умственные и психо-эмоциональные нагрузки в период семестра и экзаменационной сессии) и нездоровый образ жизни (неоптимальный режим дня, нерациональное питание, вредные привычки, низкая двигательная активность), которые способствуют развитию дезадаптивных состояний, рецидивов имеющихся хронических болезней и возникновению новых [5].

В целом наши исследования показали, что здоровьесформирующие компетенции у студентов университета еще недостаточно развиты, а это является показателем недостаточной оздоровительной и спортивно-массовой работы, активным вовлечением студенческой молодежи в физическую культуру и спорт, что особенно актуально для оздоровления нации.

Литература

1. Глотов, Н.К. Философско-культурологический анализ физической культуры / Н.К. Глотов, А.С. Игнат'ев, А.В. Лотоненко. // Теория и практика физ. культуры. – 2006. - № 1. – С. 16.
2. Ефимова, И.В. Психофизиологические основы здоровья студентов / И.В. Ефимова, Е.В. Будыка, Р.Ф. Проходовская. – Иркутск., 2003. – 180 с.
3. Казин, Э.М. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика / Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина. – Кемерово : Изд-во КРИПКиПРО, 2009. – 347 с.
4. Кизько, А.П. Современное состояние здоровья и работоспособности студентов НГТУ / А.П. Кизько, В.А. Цимбалюк, А.В. Колокольников // Организация методик учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : мат. VI междуниверситет. научно-метод. конф. – Ростов на Дону, 2000. - С. 108-109.
5. Медведков В.Д. Здоровье детей, проживающих на экологически неблагоприятных территориях / В.Д. Медведков // Педагогико-психологические проблемы ФКиС: электронный журнал. - 2010. - № 2 (Вып. 15). – С. 68-72.
6. Медведкова Н.И. Результаты совместного оздоровления детей и их матерей элиминационными физическими нагрузками / Н.И. Медведкова // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. - № 3 (43). – С. 47-51.

Bibliography

1. Glotov, N.K. Philosophical-cultural analysis of physical culture / N.K. Glotov, A.S. Ignat'ev, A.V. Lotonenko. // Theory and practice of physical culture. - 2006, No 1.- P.16.
2. Efimova, I.V. Psycho- physiological bases of students' health / I.V. Efimova, E.V. Budyka, R.F. Prokhodovskaya. - Irkutsk., 2003. - 180 p.
3. Kazin, E.M. Health-saving activity in the system of education: theory and practice / E.M. Kazin, N.E. Kasatkina. – Kemerovo: publishing house of Kuzbass Regional Institute of Qualification Improvement and Retraining of Teachers, 2009. - 347 p.
4. Kiz'ko, A.P. Modern state of health and working capacity of students at Novosibirsk State Technical University/ A.P. Kiz'ko, V.A. Tsimbalyuk, A.V. Kolokol'nikov // Organization of educational process, athletic-sanitary and sport work methodologies: Materials of the VI th Interuniversity scientific-practical conference. - Rostov on Don, 2000.- P. 108-109.
5. Medvedkov, V.D. Health of children, living on ecologically disadvantageous territory / V.D. Medvedkov // Pedagogical-psychological problems of physical culture and sport: electronic journal. - 2010. - No 2 (Issue 15). - P. 68-72.

6. Medvedkova, N.I. The Results of mutual health improvement of children and their mothers by means of elimination physical loads / N.I. Medvedkova // Scientific notes of P.F. Lesgaft University. - 2010. No 3 (43). - P. 47-51.

Статья поступила в редакцию: 06.06.2014 г.