

И.И. ТОКАРЕВА, К.А. ЮДИНА
(Волгоград)

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВГСПУ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В данной работе проведено исследование отношения студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности к здоровому образу жизни, что позволит наметить пути повышения их информированности и мотивации к сохранению своего здоровья.

Ключевые слова: *Здоровый образ жизни, здоровье, студенты, физическая культура*

За последние десятилетия стала серьезно рассматриваться проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, она занимает одно из ведущих мест в системе социальных ценностей. В связи с обострением социально-экономических проблем жизни общества и ухудшением состояния здоровья как детского, так и взрослого населения возрастает роль образования в формировании культуры здоровья и здорового образа жизни обучающихся разных возрастных групп [1]. В общественном сознании прочно утверждается мнение, что физическая культура общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни (ЗОЖ), который, в свою очередь, – не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России [3, 4].

Здоровый образ жизни является основным элементом культуры современного человека. Здоровый образ жизни – образ жизни, при котором человек соблюдает все правила, необходимые для сохранения и улучшения здоровья. Отношение к здоровому образу жизни – восприятие человеком правил, необходимых для сохранения и улучшения здоровья. Главное в здоровом образе жизни – это активное творение здоровья, включая все его компоненты.

Здоровье – главная ценность человека, которая в основном зависит от самого человека, его поведения, привычек, желания прожить долгую, полноценную жизнь. По определению устава Всемирной организации здравоохранения, здоровье характеризуется, как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Согласно проведенным многочисленным исследованиям, здоровье человека зависит на 50% процентов от здорового образа жизни, от поведения в отношении собственного здоровья; на 20% от генетики и наследственности; 20% от внешней среды, экологии и лишь на 10% от здравоохранения. В связи с этим особо хотелось бы отметить, что отсутствие личностного отношения студентов к здоровью, несформированность мотивации его сохранения и развития, в конечном счёте, неизбежно сказывается на дальнейшем снижении уровня их здоровья [5].

Образ жизни студента есть не что иное, как определенный способ интеграции его потребностей и соответствующей им деятельности, сопровождающих ее переживаний. Структура образа жизни выражается в тех отношениях субординации и координации, в которых находятся разные виды жизнедеятельности. Это проявляется в той доли бюджета времени личности, которая на них тратится; в том, на какие виды жизнедеятельности личность расходует свое свободное время, каким видам отдает предпочтение в ситуациях, когда возможен выбор. Если образ жизни не содержит творческих видов жизнедеятельности, то его уровень снижается. Одни студенты больше используют свободное время для чтения, другие – для занятий физическими упражнениями, третьи – на общение. Сознательно планируя затраты времени и усилий, студент может либо включаться в широкую сеть таких связей, либо обособляться.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закреплённых в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентации студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием.

В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние социально-психологических факторов на этот процесс. Особенно этот вопрос актуален для современной России, с учетом сложившейся демографической ситуации (показатели смертности превышают показатели рождаемости). Помимо низкой рождаемости, а так же стихийных факторов, таких как несчастные случаи, большое влияние на эту негативную статистику оказывают вредные привычки и отказ от ведения здорового образа жизни по разным причинам, что значительно сказывается на здоровье многих людей, а значит и на общей демографической ситуации в стране. Ситуацию не улучшают и частные спортивные секции, так как часы занятий в них стоят достаточно дорого, что делает их недоступными для большей части населения. Возрастает темп жизни, в результате занятия спортом становятся невозможными из-за плотного графика работы.

Однако эта лишь общая картина и если исследовать каждую возрастную категорию по отдельности, то результаты будут отличаться.

Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Учитывая все вышесказанное, данное исследование на сегодняшний день является особенно актуальным.

Целью данной работы явилось исследование отношения современной учащейся молодежи к здоровому образу жизни на примере студентов 1, 3 и 5 курсов кафедры теории и методики обучения физической культуре, факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности Волгоградского государственного социально-педагогического университета. Нами выдвигались следующие гипотезы:

1. Современная молодежь ведет здоровый образ жизни и положительно к нему относится.
2. Студенты не могут постоянно соблюдать здоровый образ жизни из-за различных причин.
3. Вредные привычки мешают вести здоровый образ жизни.

Материалы и методы. Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса. Она наиболее удобна при обработке и анализе данных, так же позволяет значительно сократить время сбора информации, в отличие от метода беседы или интервьюирования.

Использование анкетного метода в оценке здоровья студентов приобретает все большую популярность. Грамотно построенное анкетирование оказывается весьма экономичным и позволяет получать необходимую для принятия оперативных управленческих решений информацию [2].

Нами было обследовано 66 студентов обучающихся на 1, 3 и 5 курсах Волгоградского государственного социально-педагогического университета, факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности, кафедры теории и методики обучения физической культуре. Лица женского пола составили 16,2% респондентов, мужского – 83,8%. Средний возраст опрошенных студентов составил $20,1 \pm 0,2$ года.

В ходе исследования использовались анкеты-опросники: «Здоровый образ жизни» (21 вопрос с одиночным вариантом ответа) и «Ваш образ жизни и здоровье» (тест состоит из 25 вопросов, каждый вопрос содержит два варианта ответов «да» или «нет», каждый ответ равен определенному количеству баллов). Анкетирование носило анонимный и добровольный характер.

По результатам первого анкетирования «Здоровый образ жизни» на вопрос «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни», 94% студентов 1 курса, 100% – 3 курса и 89% – 5 курса ответили положительно и скорее положительно. Оценивают состояние своего здоровья как хорошее 53%, 44% и 33% опрошенных учащихся 1, 3 и 5 курсов соответственно. Отмечено, значительное увеличение процента студентов ежедневно занимающихся спортом и посещающих спортивные секции от 16% на 1 курсе до 40% на 3-м и 44% на 5 курсе. Ежедневно делают утреннюю зарядку 7%, 26% и 33% респондентов 1, 3 и 5 курсов соответственно. Установлено, что никто из студентов регулярно не выполняет закаливающие процедуры для поддержания своего здоровья. Анализ результатов анкетирования продемонстрировал, что ежедневно придерживаются режима питания (питаются по часам) 17% студентов 1 и 3 курса и 22% учащихся 5 курса. В свободное от учебы время большинство студентов 1 курса (37%) предпочитают, заниматься спортом; 3 курса заниматься спортом и встречаться с друзьями, подругами (29% и 29% соответственно); 5 курса встречаться с друзьями, подругами (75%).

Анализ анкеты «Ваш образ жизни и здоровье» показал, что ведут здоровый образ жизни 56%, 56% и 67% студентов 1, 3 и 5 курсов соответственно. Нуждаются в пересмотре отдельных аспектов образа жизни 44%, 44% и 22% обучающихся. Немедленно следует пересмотреть свой образ жизни и изменить его 11% учащихся 5 курса.

Выводы:

1. Большинство студентов 1, 3 и 5 курсов Волгоградского государственного социально-педагогического университета, факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности, кафедры теории и методики обучения физической культуре относятся положительно к здоровому образу жизни.
2. Число учащихся оценивающих состояние своего здоровья как хорошее прогрессивно уменьшается от 1 к 5 курсу.
3. В процессе обучения увеличивается количество студентов ежедневно занимающихся спортом и посещающих спортивные секции, выполняющих утреннюю гимнастику.
4. Студенты всех опрошенных курсов не уделяют достаточного внимания проведению закаливающих процедур с целью поддержания своего здоровья.
5. Отмечается низкий процент студентов ежедневно придерживающихся режима питания, доля которых незначительно увеличивается к 5 курсу.
6. Большинство студентов 1, 3 и 5 курсов ведут здоровый образ жизни, части из них требуется пересмотр отдельных аспектов образа жизни и только 11% студентов 5 курса нуждаются в серьезном изменении образа жизни.
7. Анкетирование является весьма эффективным и экономичным методом оценки отношения к здоровому образу жизни студентов Волгоградского государственного социально-педагогического

университета, что позволяет не только оценить состояние проблемы, но и наметить пути повышения информированности и мотивации студентов к ведению здорового образа жизни и сохранению собственного здоровья.

Литература

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. М. 1996.
2. Гордиец А.В., Трофимова Е.А., Рублева Т.Ю. Особенности отношения студентов медицинского вуза к собственному здоровью // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Мониторинг состояния здоровья, качества и образа жизни населения России. Влияние поведенческих факторов риска на здоровье населения». М. 2011. С.76-77.
3. Здоровое поколение: Программа уроков здоровья и нравственности для учащихся 1-11 классов средней общеобразовательной школы: учебное пособие. М.: ФЛИНТА. 2011.
4. Марьясис В.В. Берегите себя от болезней. М. 1992.
5. Страхова И.Б. Здоровый образ жизни как способ интеграции в социум: на примере студентов с ослабленным здоровьем / автореф. ... канд. социол. наук. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat [Электронный ресурс: URL: <http://www.dissercat.com/content/zdorovyi-obraz-zhizni-kak-sposob-integratsii-v-sotsium-na-primere-studentov-s-oslablennym-zd#ixzz3D1sSm1ys.э>] (дата обращения 1 ноября 2015 г.)

Рекомендовано к публикации:

Щербакова Т.Г., кандидат медицинских наук, доцент