

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ: ОПЫТ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

*В статье представлен анализ результатов исследований по проблеме здоровья и здорового образа жизни студентов, определена роль физической культуры, кафедры физической культуры в этом процессе, намечены пути активизации ресурсов образовательного пространства университета для решения данной проблемы.*

**Ключевые слова:** *здоровье, здоровый образ жизни (ЗОЖ), физическая культура, компетентностный подход, образовательное пространство.*

**Постановка проблемы.** Качественная профессиональная подготовка студентов в университете невозможна без их активной учебно-трудовой, познавательной деятельности. Экономические и социальные причины, не позволяющие увеличить срок обучения, заставляют интенсифицировать его, что требует от студентов мобилизации воли, психофизических, духовных и физических сил. Однако ставить сегодня вопрос об ограничении возрастающего напряжения в процессе обучения нереально. И, если нельзя полностью освободить студента от психоэмоционального и физического напряжения (и вряд ли стоит стремиться к этому), то необходимо повысить устойчивость адаптационных механизмов организма к эмоциональным стрессам и упорядочить их учебную деятельность. Надо научить студентов здоровому образу жизни, для которого характерны единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на полноценную реализацию своих сущностных сил, дарований и способностей.

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) граждан как задача государственной важности и национальной безопасности, отвечающая вызовам планетарного масштаба особо актуализируется в современной России. Так, В.В. Путиным был подписан указ № 598 "О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения", в котором правительству России дается поручение обеспечить к 2018 году "снижение смертности" в том числе за счет "мероприятий по формированию здорового образа жизни граждан Российской Федерации". Различные подходы к пониманию феномена "здорового образа жизни" позволяют сделать вывод о том, что он объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. Мы провели социологическое исследование на тему "Здоровый образ жизни студентов", которое показало отношение молодежи к себе, к своему образу жизни и здоровью в целом.

Анализ исследований ЗОЖ. В последнее время активизировалось внимание к ЗОЖ студентов, что отражает озабоченность государства и общества здоровьем специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением дееспособности в трудовой сфере. Именно поэтому необходимо рассматривать здоровье и ЗОЖ как одну из важных образовательных ценностей общества и личности студента [1].

Здоровье студента и образовательная среда вуза. Обучение в высшей школе – сложный и достаточно длительный процесс, имеющий ряд характерных особенностей и предъявляющий высокие требования к пластичности психики и физиологических функций молодых людей. При поступлении в высшее учебное заведение у вчерашних школьников происходит нарушение жизненного стереотипа. Начальный период обучения играет существенную роль в развитии адаптационно-компенсаторных механизмов. От него во многом зависит, будет студент здоровым или больным. Так, например, на основании изучения неврологического статуса и состояния сердечно-сосудистой системы 2142 студентов первого курса выделено четыре группы: Практически здоровые студенты – 1509 чел. (70%). Студенты с повышенным артериальным давлением – 254 чел. (11%). Студенты с явлениями гипотонии – 90 чел. (4%). Студенты с функциональными неврологическими нарушениями – 289 чел. (13%). Во вторую, третью и четвертую группы вошло в общей сложности 29% студентов – первокурсников, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Анализ амбулаторных карт показал, что у подавляющего большинства студентов, ушедших в академический отпуск (83%), заболевания начинаются на первом – втором курсах. Причинами заболевания являются нервное напряжение и перегрузка в процессе занятий [1, с. 52]. Диагностика уровня здоровья студентов проведенная в университете показала, что только у 7% обследованных студентов, состояние опорно-двигательной системы было хорошим, у 28% выявлены функциональные нарушения и у 64% – пред – и патологические. Состояние пищеварительной системы только у 7% обследованных было нормальным, у 85% выявлены функциональные нарушения, у 6% – пред – и патологические. В целом обследование показало наличие субъективных жалоб и объективно подтвержденных изменений в одной или нескольких системах и органах у подавляющего большинства обследованных. Ни одному обследованному студенту нельзя было дать заключение "абсолютно здоров", и лишь 15% могли характеризоваться как "условно здоровые" (то есть имели только функциональные нарушения) [2, с. 16]. При исследовании психической составляющей здоровья студентов обращает на себя внимание астенизация и большое число функциональных нервно-психических расстройств, стрессоустойчивая психика выявлена в среднем всего у

21% из 312 обследованных студентов гуманитариев и естественников. Увеличение числа функциональных расстройств нервной системы у студентов – так называемых пограничных нервно-психических состояний – отмечалось еще в 80-е годы. Нарушения в нервно-психической сфере у студентов возрастают от 1 к 3 курсу, причем в технических вузах чаще болеют юноши. Нервно-психические расстройства развиваются на фоне синдрома социальной дезадаптации, интеллектуально-эмоциональных перегрузок в период сессий, межличностных конфликтов [3, с. 23].

При сопоставлении данных, полученных учеными в различных регионах страны, наблюдается однотипная картина ухудшения здоровья студентов в период их обучения в вузе, в зависимости от экологической обстановки и климатогеографических особенностей [2; 3; 4; 5; 6]. Отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами, в том числе воспитанием и обучением. Оно конкретно проявляется в действиях и поступках, переживаниях и вербально реализуемых мнениях и суждениях людей относительно факторов, влияющих на их психическое и физическое благополучие. Эмпирическим критерием отношения к здоровью в поведении может служить степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни, а также нормативным требованиям медицины, санитарии и гигиены. В высказываемых мнениях и суждениях выступает уровень осведомленности и компетентности индивида. Отношение к здоровью включает в себя и самооценку человеком своего физического и психического состояния, которая является своего рода индикатором и регулятором его поведения.

Анализ литературных источников [7; 8; 9], показал, что здоровье в иерархии ценностей занимает у студентов ведущие позиции. Так, по разным данным (выведены средние показатели), здоровье как общечеловеческая ценность получило высокую оценку у 75% ( $\pm 5,0$ ) юношей и девушек (у девушек показатель выше). При этом здоровье соотносится с другими общечеловеческими ценностями: удачной семейной жизнью, всесторонним и гармоничным развитием, интеллектуальными способностями и др. В тоже время, отмечается, что ценность здоровья как средства достижения других целей (достижение материального благополучия, карьерный рост и др.) оказалась для студентов важнее, чем ценность здоровья как средства прожить наиболее продолжительную и полноценную на всех этапах жизнь.

**Основной материал исследования.** По нашим данным (опрошено 380 студентов различных годов обучения), основная масса студентов несерьезно относится к своему здоровью. Так, на вопрос: "Следите ли вы за своим состоянием своего здоровья?", были получены следующие ответы: слежу регулярно – 13% юноши, 23% девушки; слежу от случая к случаю – 37% юноши, 39% девушки; начинаю следить только тогда, когда почувствую недомогание – 50% юноши, 38% девушки. Студенты затрудняются с ответами каков у них пульс в покое, каково артериальное давление. Подобное отношение студентов к собственному здоровью отмечается и в других исследованиях [3; 10]. Результаты опросов студентов говорят о том, что большое число студентов (как было отмечено выше) считают здоровье необходимым условием полноценной жизни, но лишь незначительная их часть уделяет ему должное внимание, что приводит к возникновению еще одного противоречия между вербальным осознанием значимой ценности здоровья и активной сознательной деятельностью по его сохранению и укреплению. Так, например, Э.А. Житницкая с соавторами отмечают, что многие красноярские студенты с хронической патологией органов дыхания курят и не собираются бросить курить, имеющие хронические заболевания желудочно-кишечного тракта систематически нарушают режим питания, а страдающие заболеваниями опорно-двигательного аппарата пренебрегают лечебной физической культурой [3, с. 40].

Необходимой и главной предпосылкой сохранения здоровья является здоровый образ жизни как некая эталонная модель, система общих условий, предписаний мероприятий, способствующих укреплению и сохранению здоровья. Многочисленные исследования позволили ученым прийти к знаковому теоретико-практическому выводу о том, что здоровье человека зависит на 50% от образа жизни, на 25% от влияния окружающей среды, на 15% от наследственности и на 10% – от медицины. Здоровый образ жизни, как и здоровье в ценностных ориентирах студентов имеют высокую оценку, а реальное поведение противоречит высказанным мнениям и суждениям о ценности ЗОЖ. Так на вопрос, ведете ли вы здоровый образ жизни, были получены следующие ответы: в основном да – 24%, скорее да, чем нет – 18%, скорее нет, чем да – 38%, затруднились ответить – 18%. Анализ полученных данных показывает, что свыше 50% студентов не соблюдают основные элементы режима жизнедеятельности, у них не сформирована установка на рациональное планирование своего времени. Они нарушают гигиенические нормы умственного труда, быта, питания, недооценивают положительное влияние на учебную деятельность таких важных факторов, как режим сна, питания, пребывания на свежем воздухе и выполнение физических упражнений. Известно, что при современных требованиях к студенту, успешная деятельность требует значительного умственного напряжения, но результаты опроса говорят, что систематически самостоятельной учебной работой занимаются 42% студентов, остальные занимаются периодически. Физиологами установлено, что лучшее время для начала самостоятельной подготовки к занятиям – послеобеденное время, в 16 часов. В нашем исследовании выявлено, что в определенное время выполняют учебные задания – 35% студентов, остальные готовятся к занятиям не в определенное время. Значительная часть – 55% опрошенных, приступают к занятиям с 20 до 22 часов, а некоторые и позже, что естественно снижает качество подготовки.

Для восстановления умственной работоспособности на достаточно высоком уровне и сохранения здоровья необходимо гигиенически правильно чередовать занятия с отдыхом. Лучшим отдыхом является сон в определенное время не менее 7 – 8 часов, но 40% студентов не соблюдают режим сна, многие из них испытывают его дефицит, так как ложатся после 24 часов, а некоторые и позже, что отрицательно влияет на умственную работоспособность. Проведенные многочисленные исследования физиологов, гигиенистов, психологов и педагогов свидетельствуют о том, что режим двигательной активности значительно влияет на

качество учебной деятельности студентов. Установлено, что наиболее благоприятный двигательный режим 6 – 8 часов в неделю. Данного двигательного режима придерживается всего лишь 26% опрошенных, основная часть студентов – 75% физическими упражнениями занимается от 2 до 4 часов, включая занятия по физической культуре в вузе. Регулярно посещают такие занятия – 43% и нерегулярно – 56% опрошенных, самостоятельно физическими упражнениями занимается незначительная часть студентов. Для того, чтобы ответить на главный вопрос – как и каким образом, действовать для достижения цели – повышение эффективности процесса формирования ЗОЖ студентов, необходимы исследования по изучению уже имеющихся данных, как в теории, так и в практике по данной проблеме. Без такого знания нельзя определить механизм управления данным процессом, невозможен выбор средств и методов целенаправленных действий. В настоящее время в социологических, медико-биологических, психологических, педагогических исследованиях заложены теоретические основы решения данной проблемы. Учеными обсуждаются общие вопросы здоровья студенческой молодежи и ее образа жизни (Н.П. Абаскалова, Н.А. Агаджанян, А.М. Гендин и др.); исследуется влияние различных факторов на формирование ЗОЖ студентов (В. Буйлов, Т.А. Иванова, В.Г. Николаев и др.); изучается уровень знаний студентов по данной теме (А.В. Белоконов, Ю.М. Политова, Г.С. Совенко и др.).

Наметилась тенденция к переосмыслению способов ее решения, отражающих смещение акцента из сферы медицины в педагогику (Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Э.Н. Вайнер, Г.К. Зайцев, Э.М. Казин, Л.Г. Татарникова и др.). Это связано с тем, что основные "факторы риска" имеют поведенческую основу, поэтому важную роль в сохранении и укреплении здоровья человека играет его образ жизни, в рациональной организации которого существенное значение имеет воспитание и образование, физическая культура.

По мнению многих учёных, теория и практика здравоохранения неизбежно будет исповедовать наступательную концепцию – концепцию физически культурного образа жизни. Важнейшим элементом этого, по прогнозам представителей медицинской науки, будет целенаправленное повышение жизнеспособности систем и функций организма человека средствами физической культуры [4; 5; 11]. Физическая культура объединяет многие компоненты: культуру двигательной активности, закаливания, дыхания, питания, массажа, медитации, использование факторов природы. О физической культуре следует говорить в первую очередь именно в этом смысле. Тогда становится очевидным, что она – основа и движущая сила формирования здорового образа жизни. Необходимо отметить, что понимание роли физической культуры, как одного из ведущих факторов формирования ЗОЖ студентов, послужило тому, что активизировался поиск эффективных педагогических условий, подходов, технологий формирования ЗОЖ студентов средствами физической культуры, издаются монографии, учебные и методические пособия, защищаются докторские и кандидатские диссертации, в которых были заложены теоретические и практические предпосылки успешного решения данной проблемы [12; 13; 14].

В трудах, посвящённых различным аспектам данной проблемы, отмечается, что попытки реанимировать физкультурно-оздоровительную, рекреационную и спортивно-массовую работу в вузах старыми организационными формами и методами, как правило, не дают желаемых результатов. Специалисты констатируют, что, к сожалению, занятия физической культурой в учебных заведениях, по-прежнему, направлены на решение задач, отражаемых показателями физической подготовленности, зачётными нормативами учебной программы. В связи с этим, во многих публикациях прослеживается мысль о том, что необходимо создать такие программы и технологические модели формирования ЗОЖ средствами физической культуры, которые существенно изменили бы проблемную ситуацию, отношение студента к своему здоровью и образу жизни. Это необходимо сделать ещё и потому, что происходит вхождение страны в компетентностное образование, и чтобы не остаться в стороне от модернизации высшего образования, необходимо перестроить процесс преподавания учебной дисциплины "Физическая культура" и её дидактической составляющей "Основы здорового образа и стиля жизни" на основе компетентностного подхода. И, естественно, встаёт вопрос, что необходимо сделать, чтобы компетентностный подход, не противореча имеющимся инновационным концепциям и моделям физического воспитания студентов (доказавшим их практическую целесообразность) был наряду с другими подходами (личностно-ориентированный, деятельностный, дифференцированный и др.) использован в практической деятельности кафедр физической культуры. Но, разрабатывая данное инновационное направление формирования ЗОЖ студентов средствами физической культуры, необходимо активизировать и ресурсы образовательного пространства вуза:

Административный ресурс (разработка соответствующих вузовских программ, планирование здоровьесберегающих мероприятий, пропаганда ЗОЖ, поддержка, финансирование, контроль и др.). Ресурсы учебно-воспитательного процесса (введение спецкурса о ЗОЖ, межпредметные связи, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, культурно-массовые и досуговые формы работы); использование возможностей регламентированного (формы учебных занятий) и нерегламентированного образовательного пространства (различные формы внеучебных занятий) совместной деятельности субъектов образовательного пространства вуза.

Ресурс общественных организаций (профсоюзной, спортивного клуба, молодёжных объединений и др.). Медицинское обеспечение (регулярный медицинский осмотр студентов, диагностика состояния их здоровья, профилактика, медицинское сопровождение и др.). Таким образом, подводя итог проведённого анализа теории и практики формирования ЗОЖ студентов как условия укрепления и сохранения их здоровья, необходимо сделать вывод о том, что эффективность решения данной проблемы заключается как в активизации деятельности кафедр физической культуры по использованию инновационных моделей и

подходов в процессе физического воспитания студентов, так и в целенаправленном использовании ресурсов образовательного пространства вуза. В нашем университете в этом учебном году созданы для дополнительных занятий 68 групп здоровья. Студенты два раза в неделю еще приходят по собственному желанию заниматься физической культурой, выбранным видом спорта или системой физических упражнений. Эти занятия проходят под контролем преподавателей и медицинских работников. ЗОЖ не на словах, а на деле.

**Выводы:** Результаты исследования показали, что современная студенческая молодежь стремится поддерживать свое здоровье. Большая часть опрошенных под здоровым образом жизни понимает – правильное питание, полноценный сон, занятия спортом и отказ от вредных привычек. Однако, как показало исследование, молодое поколение не всегда соблюдает эти простые правила. Необходимо активизировать работу кафедр физической культуры в этом направлении и проводить научные исследования по данной проблематике.

## Bibliography

1. Vilensky, M.Y. Physical education and healthy lifestyles student: textbook. Benefit / M.J. Vilensky, A.G. Pots. – M.: Garuariki, 2007.
2. Bondin, V.I. School health teacher in higher education: Theory and Practice of Physical Culture. – 2004. – № 10.
3. Zhitnickaya, E.A. Education priority attention to health as a basis for promoting the formation of healthy-lifestyle of students / E.A. Zhitnickaya, AV Berkowitz and others – Irkutsk, 1991.
4. Aghajanian, N.A. Health of students. –Moscow: Izd Rund., 1997.
5. Iseman, R.I. Russia's health crisis: medical, social, psychological and pedagogical principles for its formation. – Novosibirsk: Izd NGPU, 1997.
6. Kazin, T.M. Scientific-methodical and organizational approaches to the creation of a regional program of "education and health / T.M. Kazin, N.E. Kasatkin / Valeology. – 2004. – № 4.
7. Aleshina, L.I. Building Motivation healthy lifestyle of the future teachers in the process of professional under-cooking: Author. dis ... Cand. Ped. Science. – Volgograd, 1998.
8. Bezrykhih, N.A. Formation of setting students on a healthy lifestyle in the educational process of professional schools: Dis .... Cand. Ped. Science. – Saratov 2006.
9. Vasilyeva, O. Psychology of human health: standards of presentation of the students. – M.: Academia, 2001.
10. Malyarenko, T.N. Valeological aspects of higher education / Valeology. – 1996. – № 2.
11. Apanasenko, G.L. Valueology: First Results and Future Prospects: The Theory and Practice of Physical Culture. – 2001. – № 6.
12. Valiulina, O. A healthy lifestyle of students in the learning process by means of adaptive physical education: Author. dis .... Cand. Ped. Science. – Ufa, 2006.
13. Ovchinnikov, S.A. Physical culture identity as a leading factor in the formation of a healthy lifestyle Student: Author. Cand. Ped. Science. – N.Novgorod, 2006.
14. Salov, V.Y. Theoretical and methodological foundations of a healthy lifestyle for students, you sredst Physical Education: Author. Dr. Ped. Science. – SPb, 2001.

*Panachev V.D.*

### SOUND LIFESTYLE STUDENT: EXPERIENCE OF THE SOCIOLOGICAL STUDY

*Analysis result studies is presented in article on problem of health and sound lifestyle student, is determined role of the physical culture, pulpits of the physical culture in this process, is intended way to activations resource educational space of the university for decision given problems.*

**Key words:** *health, sound lifestyle (ZOZH), physical culture, kompetention approach, educational space.*

*Стаття надійшла до редакції 24.07.2013 р.*

