

УДК 378

Д.И. БАБАЕВА
(*daria.babaieva@mail.ru*)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ДИНАМИКА ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ, КАК УСЛОВИЮ ФОРМИРОВАНИЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Проведено динамическое исследование отношения студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности к здоровому образу жизни, что позволит активизировать работу, направленную на его формирование и профилактику заболеваний в социально-педагогическом вузе.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, здоровье, студенты, физическая культура.*

В последние годы уделяется более пристальное внимание здоровому образу жизни (ЗОЖ) и здоровью учащейся молодежи [4; 6]. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых средними и высшими учебными заведениями, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности [5].

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Отношение к ЗОЖ – 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. Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1980-х гг. нашего столетия определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных четыре производные. Используя последние, Межведомственная комиссия по охране здоровья населения Совета безопасности Российской Федерации в Федеральных концепциях «Охрана здоровья населения» и «К здоровой России» определила это соотношение применительно к нашей стране следующим образом (в скобках приведены данные ВОЗ):

1. генетические факторы – 15–20% (20%);
2. состояние окружающей среды – 20–25% (20%);
3. медицинское обеспечение – 10–15% (8%);
4. условия и образ жизни людей – 50–55% (52%).

Таким образом, здоровье человека более чем на 50% зависит от его образа жизни, от поведения в отношении собственного здоровья. В связи с этим хотелось бы отметить, что отсутствие личностного отношения студентов к здоровью, несформированность мотивации его сохранения и развития, в конечном счете, неизбежно сказывается на дальнейшем снижении уровня их здоровья [3].

Структура здорового образа жизни должна включать следующие факторы:

- оптимальный двигательный режим;
- тренировку иммунитета и закаливание;
- рациональное питание;
- психофизиологическую регуляцию;
- психосексуальную и половую культуру;
- рациональный режим жизни;
- отсутствие вредных привычек;
- валеологическое самообразование.

Валеология (от лат. valeo – здоровье, быть здоровым) представляет собой совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека. Обеспечение здорового образа жизни возможно толь-

ко при условии, что человек сам захочет быть здоровым. Показательно в этом отношении мнение Л.Н. Толстого, уделявшего много внимания здоровью: «Смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день, о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ» [1].

Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи – важный шаг на пути активизации человеческого фактора в перспективном развитии общества, имеющий конечной целью обеспечение всестороннего, гармоничного развития личности молодого человека. Учитывая все вышесказанное, данное исследование на сегодняшний день является особенно актуальным.

Цель данной работы: динамическое исследование отношения к здоровому образу жизни, как условию формирования своего здоровья студентов Волгоградского государственного социально-педагогического университета, факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности, кафедры теории и методики обучения физической культуре.

Мы провели двухлетнее динамическое исследование. Опрошено 23 человека, обучавшихся последовательно на 3 курсе (2014 г.) и 4 курсе (2015 г.), из которых 81,3% составили лица мужского пола, 18,7% – женского. Средний возраст опрошенных студентов на 3 курсе был $20,1 \pm 0,2$, на 4 курсе $21,2 \pm 0,2$ года.

Основным методом исследования мы выбрали анкетную форму опроса. Она является наиболее удобной при обработке и анализе данных, также позволяет значительно сократить время сбора информации, в отличие от метода беседы или интервьюирования. Мы использовали анкеты-опросники: «Здоровый образ жизни» (21 вопрос с одиночным вариантом ответа), «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), «Отношение студентов к здоровью» (анкета содержит 9 вопросов, предлагается от 2 до 8 вариантов ответа на поставленные вопросы), «Разумное ли у вас отношение к своему здоровью» (анкета состоит из 25 вопросов, на которые необходимо отвечать однозначно – «да» или «нет») [2]. Анкетирование носило анонимный и добровольный характер.

По результатам анкеты «ЗОЖ» на вопрос «Как Вы относитесь к здоровому образу жизни» мы выяснили, что 80% студентов на 3 курсе и 93,3% на 4 курсе ответили положительно; 20% и 6,7% соответственно скорее положительно. В динамике на 23,3% уменьшилось число студентов, которые оценивают состояние своего здоровья как удовлетворительное, за счет увеличения процента лиц полагающих, что их здоровье хорошее (на 16%) и плохое (на 13,3%), а 9% опрошенных третьекурсников затруднились дать ответ на этот вопрос. Отмечено, снижение числа студентов, которые занимаются спортом и посещают спортивные секции ежедневно от 40% до 13,3%. Однако на 4 курсе значимо (на 40%) возросло количество лиц делающих это 2–3 раза в неделю и уменьшилось на 13,3% тех, кто занимается время от времени. Ежедневно делали утреннюю зарядку на 3 курсе 26% респондентов, на 4 курсе – всего 6,7%. При этом в 2 раза увеличилось количество студентов (на 20%), которые отмечают, что не делают зарядку никогда. Предпочтительными занятиями в свободное от учебы время у большинства студентов и на 3, и на 4 курсах являлись занятия спортом (37% и 33,3% соответственно), «нахождение в интернете» (19% и 20%), а также встречи с друзьями, подругами (25% и 13,3%).

Анализ анкеты «Ваш образ жизни и здоровье» показал, что на 3 курсе 56% студентов вели ЗОЖ, 44% опрошенных нуждались в пересмотре отдельных аспектов образа жизни. При переходе на 4 курс эти категории оценки распределились следующим образом: 43,8% и 56,2% соответственно.

По результатам анализа анкеты-опросника «Отношение студентов к здоровью» установлено, что 25% респондентов 3 курса считали, что состояние здоровья студенческой молодежи хорошее, 50% – среднее, 12% – отличное и 13% – плохое. Выявлено, что на 4 курсе процент лиц оценивающих состояние здоровья учащейся молодежи как хорошее снизился до 12,5%, за счет увеличения на 12,5% числа студентов полагающих, что здоровье студентов находится на среднем уровне. Среди четверокурсников 12,5% считают, что оно на хорошем и на отличном уровнях.

Немаловажным является вопрос позволяющий определить, по мнению студентов, ведущие факторы, влияющие на их здоровье. На 3 курсе 39% и на 4 курсе 31,3% студентов отметили, что более всего влияет на их здоровье нарушение режима дня. Вторым по популярности ответом на 3 курсе 23% было безответственное отношение к своему здоровью. Через год так считали только 12,5% опрошенных. 15% студентов на 3 курсе утверждали, что более всего влияют на их здоровье вредные привычки. На 4 курсе этот процент значимо не изменился и составил 18,7%. Следует отметить рост на 25% на 4 курсе числа студентов, которые назвали в качестве такого фактора низкую физическую активность.

При ответе на вопрос «Следите ли вы за состоянием своего здоровья?» на 3 курсе 82% опрошенных утверждали, что следят за состоянием своего здоровья, а на 4 курсе этот вариант ответа выбрали 75% респондентов.

Мы проанализировали, каким образом студенты предпочитают следить за состоянием своего здоровья. На 3 курсе 31% учащихся предпочитали регулярно проходить медицинские осмотры в ВУЗе и посещать районную поликлинику, а 38% – обращаться к знакомым врачам. На 4 курсе большинство студентов более 50% продолжали обращаться к знакомым врачам, 31,2% опрошенных лиц в районную поликлинику. На 13,2% уменьшился процент учащихся выбирающих вариант регулярного прохождения медицинских осмотров в ВГСПУ.

В случае болезни и недомогания самолечением занимались примерно равное число студентов как на 3, так и на 4 курсе (44% и 43,8% соответственно). Количество учащихся, которые ничего не делают, т.к. уверены, что все пройдет само, также не изменилось и составило 31% и 31,2%. Выраженным отличием при ответе на этот вопрос стало то, что студенты будучи на 3 курсе в 13% случаев выбирали вариант «обращаюсь в районную поликлинику», проигнорировав ответ «обращаюсь в частную клинику», в то время как эти же самые респонденты на 4 курсе ответили именно второй вариант 12,5%. При анализе данных вопроса о влиянии состояния здоровья на посещаемость учебных занятий оказалось, что оно прослеживалось у 50% студентов на 3 курсе и 56,3% на 4 курсе. Это выражалось в пропуске занятий (62% и 62,5% соответственно). Ведущим источником получения информации о здоровье является Интернет (54% опрошенных студентов на 3 курсе и 62,5% на 4 курсе).

При ответе на вопрос «Как вы считаете, что необходимо делать для сохранения вашего здоровья?» наиболее популярными ответами в прошлом и настоящем году были: правильно питаться и заниматься физкультурой (ФК), спортом. На 3 курсе 14% опрошенных считали, что для того чтобы сохранить здоровье необходимо правильно питаться, 65% – заниматься ФК, спортом. Подавляющее большинство студентов на 4 курсе 75% стали полагать, что с этой целью необходимо заниматься ФК и спортом, 12,5% – правильно питаться.

Результаты анкетирования «Разумное ли у вас отношение к своему здоровью» продемонстрировали, что вполне разумное отношение к своему здоровью имело место лишь 7% третькурсников и 6,7% четверокурсников. «Достаточно разумное отношение к своему здоровью» было свойственно большинству обучающихся на 3 курсе 80% и на 4 курсе 86,6%. Чрезмерно беспокоились о своем здоровье – 20% учащихся на 3 курсе и только 6,7% на четвертом.

Выводы:

1. За 2 года наблюдения увеличилось число студентов, которые положительно относятся к ЗОЖ и оценивают состояние здоровья учащейся молодежи как среднее.

2. На 4 курсе на 40% возросло количество лиц, которые занимаются спортом и посещают спортивные секции 2–3 раза в неделю и уменьшилось на 13,3% тех, кто занимается время от времени. При этом значительно уменьшился процент учащихся ежедневно делающих утреннюю зарядку. Предпочтительные занятия в свободное от учебы время у большинства студентов не изменились.

3. На 3 курсе 56% студентов вели ЗОЖ, а на 4 курсе 56,2% опрошенных нуждались в пересмотре отдельных аспектов образа жизни.

4. Наиболее значимым фактором, который влияет на здоровье, студенты на обоих курсах выбрали – нарушение режима дня. За год снизилось на 10,5% число респондентов, которые назвали таким факто-

ром безответственное отношение к своему здоровью, и возросло на 25% количество студентов полагающих, что это низкая физическая активность.

5. За период наблюдения установлено небольшое уменьшение числа лиц, которые следят за состоянием своего здоровья. С этой целью большинство респондентов как в прошлом году, так и в настоящем предпочитали обращаться к знакомым врачам. При этом на 13,2% уменьшился процент учащихся выбирающих вариант регулярного прохождения медицинских осмотров в ВГСПУ.

6. Также остается неизменным высокий процент студентов, которые в случае болезни и недомогания занимаются самолечением 44% на 3 и 43,8% на 4 курсах и которые ничего не делают, т.к. уверены, что все пройдет само 31% и 31,2% соответственно. Через год отмечен рост количества учащихся обращающихся в частную клинику.

7. Состояние здоровья студентов продолжает существенно сказываться на посещаемости учебных занятий, что преимущественно выражается в их пропуске.

8. Наиболее популярным источником получения информации о здоровье человека для учащихся обоих курсов является интернет и роль в этом вопросе возрастает.

9. По мнению студентов и на 3 и на 4 курсах занятия ФК, спортом и правильное питание, являются ведущими и наиболее важными действиями для поддержания состояния своего здоровья. Значение ФК и спорта за год возросло.

10. За время наблюдения на 13,3% снизилось число учащихся, которые чрезмерно беспокоятся о своем здоровье.

11. Анкетирование является весьма эффективным и экономичным методом исследования отношения студентов к ЗОЖ, как условие формирования своего здоровья.

Литература

1. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. 9-е изд. М.: 2011.
2. Москвина Л.Г. 136 популярных тестов. М.: Рольф, 2000.
3. Страхова И.Б. Здоровый образ жизни как способ интеграции в социум: На примере студентов с ослабленным здоровьем: автореф. дис. ... канд. социол. наук. Новосибирск, 2005.
4. Токарева И.И., Юдина К.А. Исследование отношения студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности к здоровому образу жизни / студ. электрон. журн. «СтРИЖ». 2015. №2 (2).
5. Фурманов А.Г., Волчанина Е.И. Паспорт здоровья студента. Минск: Высшая школа, 2001.
6. Щербакова Т.Г., Грибанова О.В. Сравнительная характеристика отношения студентов 1, 3 и 5 курсов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности к своему здоровью. Грани познания: электрон. науч.-образовал. журн. 2015. №2 (36).

BABAeva D.I.

Volgograd State Socio-Pedagogical University

THE DINAMICS OF THE STUDENT'S ATTITUDE TO THE HEALTHY LIFE STYLE LIKE A CONDITION OF THE SELF-HEALTH FORMATION

There is a dynamical research of the student's attitude to the healthy life style of the faculties of Physical education and Self technologies, which let us activate the work concerning health life-style and make a good illness prevention in a social-pedagogical University.

Keywords: health life style, health, students, Physical education.