

УДК 796

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ–ПОЛИТЕХНИКОВ

## STUDY OF HEALTHY LIFESTYLES AT STUDENTS POLYTECHNIC UNIVERSITY'S

©Паначев В. Д.

*д-р. социол. наук**Пермский национальный исследовательский политехнический университет**г. Пермь, Россия, panachev@pstu.ru*

©Panachev V.

*Dr. habil., Perm national exploratory polytechnic university**Perm, Russia, panachev@pstu.ru*

©Морозов А. П.

*Пермский национальный исследовательский политехнический университет**г. Пермь, Россия, panachev@pstu.ru*

©Morozov A.

*Perm national exploratory polytechnic university**Perm, Russia, panachev@pstu.ru*

*Аннотация.* 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. С каждым годом поступающие абитуриенты все больше имеют отклонений в состоянии здоровья. Поэтому для допуска к практическим занятиям по физической культуре необходимо обязательно проверить состояние их здоровья, чтобы в ходе занятий не было травм и негативных моментов со стороны сердечно-сосудистой системы и других органов. Студенты проходят медицинский осмотр после зачисления в университет, врачи определяют группу для занятий физической культурой, преподаватели в беседах со студентами первого курса опрашивают их с целью определения круга спортивных интересов и состояния здоровья. Большинство студентов считают свое здоровье хорошим, что не подтверждается результатами медицинского осмотра. Студенты стараются скрыть свои ограничения по состоянию здоровья, чтобы не потерять авторитет в глазах одногруппников. Результаты опросов студентов говорят о том, что большое число студентов 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. В настоящее время абитуриенты поступают в университет с различными ограничениями по состоянию здоровья. В данной работе анализируется работа кафедры физической культуры по профилактике и укреплению здоровья студентов средствами физической культуры на учебных занятиях по расписанию и дополнительных учебно-тренировочных занятиях в оздоровительных группах.

Основные методы исследования: анкетирование студентов, педагогический эксперимент, математическая обработка полученных результатов.

*Abstract.* Analysis result studies is presented in the article on the problem of health and sound lifestyle student, is the 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. Since each year entering applicants, all more have deflections of able health. So for

tolerance to the practical occupation on physical culture necessary without fall to check the condition of their health to in the course of occupation was not a trauma and negative moments on the part of the cardiovascular system and another organ. The students pass the physical examination after enrolment in university, physicians define the group for occupation by physical culture, teachers in conversation with a student of the first-course interview them for the reason determinations of the circle athletic interest and pictures of health. The majority student considers its health good that is not confirmed the result of the physical examination. The students try to hide their own restrictions on the picture of health to not to lose the authority in eye students. The results questioning student speak of that large number student consider health necessary condition too full-fledged life, but only small their part spares him the due attention that brings about the origin of one more contradiction between the realization of the significant value of health and active conscious activity on his conservation and fortification. At present, the applicants enter in university with different restrictions on the picture of health. In given work analyzed functioning the pulpit of the physical culture on preventive maintenance and fortification of health student facility of the physical culture on scholastic occupation on the timetable and additional scholastic-burn occupation in the sanitary group.

The main methods of the study: survey students, pedagogical experiment, mathematical processing got a result.

*Ключевые слова:* студенты, здоровье, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт, университет, физические нагрузки.

*Keywords:* students, health, sound lifestyle, physical culture, sport, university, physical loads.

Известно, что постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности и наступление преждевременной старости. Многими учеными установлено [1, с.14], что регулярные физические упражнения уменьшают в кровотоке количество холестерина, способствующего развитию атеросклероза. Актуальность данных исследований только возрастает с каждым годом, так как имеет огромное значение в развитие мировой науки и улучшает здоровье студенческой молодежи.

На основе анализа литературных источников и проведенных исследований разрабатывалась экспериментальная программа по физической культуре и технология ее реализации. В задачи экспериментальной программы входит усиление функции воспитывающего обучения и перестройка организационных форм физического воспитания, как на занятиях, так и во внеучебной деятельности студентов. Для решения этих задач была организована экспериментальная работа. В качестве контрольной группы (45 чел.) выступали студенты первого курса, занимающиеся по традиционной программе обучения. Контрольную группу составили студенты (45 чел.), занимающиеся по экспериментальной программе. Эксперимент проводился в течение учебного года. В конце были сделаны контрольные срезы. В век атома и кибернетики умственный труд все больше вытесняет физический или тесно сливается с ним. Но, по образному выражению многих ученых, напряженный умственный труд требует очень хорошей физической подготовки человека. «Всю мою жизнь, — писал академик И. П. Павлов, я любил и люблю умственный труд, и физический, и, пожалуй, даже больше второй. А особенно чувствовал себя удовлетворенным, когда в последний вносил какую-нибудь хорошую догадку, т.е. соединял голову с руками». Основатель дела физического воспитания в России выдающийся врач и педагог П. Ф. Лесгафт неоднократно подчеркивал, что несоответствие слабого тела и развитой умственной деятельности — «тела и духа» рано или поздно скажется отрицательно на общем состоянии и здоровье человека. «Такое нарушение гармонии... писал он, — не остается безнаказанным — оно неизбежно влечет за собой бессилие внешних проявлений: мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной

проверки идей и настойчивого проведения и применения их на практике» [2, с.18], что поддерживать высокую умственную работоспособность помогает специальная «гимнастика мозга». Общее мнение специалистов в области физической культуры заключается в признании, необходимости перестройки системы физической культуры студенческой молодежи на основе принципов гуманистической педагогики, этики и психологии направленной на саморазвитие личности занимающихся. Анализ системы физической культуры студентов позволяет констатировать ряд ее основных противоречий, которые характеризуются:

–наличием инновационных программ физической культуры и не разработанностью адекватных технологий, обеспечивающих их реализацию;

–необходимостью уровня образованности учащейся молодежи по физической культуре и отсутствием готовности преподавательского состава к этому раскрытию;

–значимостью проявления студентом субъективной позиции в физкультурно–образовательном процессе и низким уровнем использования личностно развивающих педагогических технологий, обеспечивающих ее проявление и становление;

–направленностью учебного процесса на формирование культуры физической и утилитарно–прикладной ориентации критериев оценки успешности освоения учебного материала, предусмотренных программой по физической культуре.

Анализируя в целом организацию занятий физической культурой в высших учебных заведениях, а также отношение к ним студентов, можно отметить следующие тенденции:

–снижение интереса к занятиям физическими упражнениями студентов, особенно в традиционных формах, мало учитываются потребности, мотивы и ценностные ориентации самого студента в преобразовании собственной физической природы;

–недостаточная готовность студентов, особенно 1 курсов перейти к организации самостоятельных форм занятий физкультурной деятельностью, укрепление своего здоровья и повышение творческого долголетия;

–несоответствие уровня компетенции преподавателя физической культуры современным требованиям, проявляющееся в их недостаточной профессиональной готовности овладеть новыми формами знаний физическими упражнениями, современными технологиями, требующими по преимуществу владения индивидуальными системами, средствами, методами и формами их организации;

–отсутствие учебно–методической литературы по саморазвитию личности студента средствами физической культуры.

Все это побудило нас к разработке педагогического эксперимента на основе социологического анализа здорового образа жизни студента средствами физической культуры.

### *Результаты и их обсуждение*

Приобщение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, двигательной активности, повышение функциональных возможностей организма через введение в учебный процесс студентов инновационной педагогической системы, направленной на развитие личности занимающихся. Две с половиной тысячи лет назад в Элладе на громадной скале были высечены слова: «Если хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай» [3, с.68]. При правильно подобранной дозировке бег — одно из эффективных средств сохранения здоровья. Бег необходим для организма. Сердце, желудок, кишечник, печень, почки и другие органы нашего тела в течение миллионов лет формировались в условиях постоянных движений. При ограничении движений функции этих органов нарушаются. Движение — сущность жизни. Движение — это и основа здоровья. «Настоящая физическая культура, — писал известный авиаконструктор О. К. Антонов, — это разумное отношение к организму — вместилищу нашего разума — все 24 часа в сутки» [4, с.43]. Подчеркиваем: не утренняя зарядка, даже не спортивные занятия несколько раз в неделю, а постоянная круглосуточная культура

отношения к самому себе, оптимальный физический образ жизни делают существование человека полноценным. 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) как задача государственной важности и национальной безопасности, отвечающая вызовам планетарного масштаба, особо актуализируется в современной мировой практике, так как необходимо обеспечить к 2018 году «снижение смертности» в том числе за счет «мероприятий по формированию здорового образа жизни» [5, с.31]. 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 амбулаторных карт показал, что у подавляющего большинства студентов, ушедших в академический отпуск (85%), заболевания начинаются на первом–втором курсах. Причинами заболевания являются нервное напряжение и перегрузка в процессе занятий. Диагностика уровня здоровья студентов, проведенная в университете, показала, что только у 9% обследованных студентов, состояние опорно–двигательной системы было хорошим, у 28% выявлены функциональные нарушения и у 63% — пред– и патологические. Состояние пищеварительной системы только у 7% обследованных было нормальным, у 85% выявлены функциональные нарушения, у 8% — 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 25% могли характеризоваться как «условно здоровые» (то есть имели только функциональные нарушения). 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 31% из обследованных студентов–политехников. 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 4 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. По нашим данным (опрошено 1380 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. Результаты опросов студентов говорят о том, что большое число студентов 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. Необходимой и главной предпосылкой сохранения здоровья является здоровый образ жизни как некая эталонная модель, система общих условий, предписаний мероприятий, способствующих укреплению и сохранению здоровья. 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.

#### *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.

Отмечено более активное отношение к здоровому образу жизни. Существенно снизилась заболеваемость студентов и улучшилась посещаемость учебных занятий. В течение учебного года учащиеся экспериментальной группы реже болели острыми респираторными заболеваниями (ОРВИ, грипп, болезни уха, горла и носа), чем студенты контрольной группы. За период исследования на студентов экспериментальной группы приходилось 5 случаев простудных заболеваний, а в контрольной группе — 10. Средняя длительность одного случая в экспериментальной группе составляла 2 дня, а в контрольной — 7 дней. Улучшилась дисциплина и появилась организованность и самостоятельность. Появился интерес к занятиям физическими упражнениями и желание студентов заниматься в спортивных секциях. В контрольной группе больших изменений по всем параметрам не зафиксировано. Повышая у студентов физическую и психологическую устойчивость, мы закладываем и инновационный фундамент в улучшение их физической подготовленности и двигательной активности на будущие периоды всей жизни, тем самым происходит образование и укрепление здоровья студентов.

#### *Список литературы:*

1. Оплетин А. А. Формирование компетенции саморазвития личности студентов средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2013 № 10 С. 13–17.
2. Оплетин А. А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности) // Теория и практика физической культуры. 2014 № 5 С. 25–31.
3. Паначев В. Д. К оценке здорового образа жизни в студенческой молодежи // Физическая культура и спорт в структуре здоровьесберегающей системы высшей школы: сб. науч. тр. по материалам междунар. науч.–метод. конф., посвященной 80-летию образования Ставропольского государственного университета 19 апреля 2011 г. 2011. с. 67–71.
4. Паначев В. Д. Анализ физической культуры и здорового образа жизни // Международный журнал экспериментального образования. 2013. № 4 (2) С. 40–45.

5. Паначев В. Д. Физическая культура и спорт — средство социально–педагогического развития личности // Мониторинг качества здоровья в практике формирования безопасной здоровьесберегающей образовательной среды: материалы всерос. науч. практ. конф., г. Волгоград, 25–27 ноябрь. 2014 г. 2014. с. 28–32.

*References:*

1. Opletin A. A. Formirovanie kompetentsii samorazvitiya lichnosti studentov sredstvami fizicheskoi kultury // Teoriya i praktika fizicheskoi kultury. 2013 No 10 Pp. 13–17.
2. Opletin A. A. Potentsialnye vozmozhnosti fizicheskoi kultury kak odin iz vedushchikh stimulov samorazvitiya lichnosti) //Teoriya i praktika fizicheskoi kultury. 2014 No 5 Pp. 25–31.
3. Panachev V. D. K otsenke zdorovogo obraza zhizni v studencheskoi molodezhi // Fizicheskaya kultura i sport v strukture zdorovesberegayushchei sistemy vysshei shkoly: sb. nauch. tr. po materialam mezhdunar. nauch.–metod. konf., posvyashchennoi 80-letiyu obrazovaniya Stavropolskogo gosudarstvennogo universiteta 19 aprelya 2011 g. 2011. Pp. 67–71.
4. Panachev V. D. Analiz fizicheskoi kultury i zdorovogo obraza zhizni // Mezhdunarodnyi zhurnal eksperimentalnogo obrazovaniya. 2013. No 4 (2) Pp. 40–45.
5. Panachev V. D. Fizicheskaya kultura i sport — sredstvo sotsialno–pedagogicheskogo razvitiya lichnosti // Monitoring kachestva zdorovya v praktike formirovaniya bezopasnoi zdorovesberegayushchei obrazovatelnoi sredy: materialy vseros. nauch. prakt. konf., g. Volgograd, 25–27 noyabr. 2014 g. 2014. Pp. 28–32.

*Работа поступила  
в редакцию 18.09.2016 г.*

*Принята к публикации  
21.09.2016 г.*