

СФОРМИРОВАННОСТЬ КОМПОНЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА»

Пантюк И.В., Янушевич И.И., Омелиусик В.С.

*Белорусский государственный университет,
Минск, Республика Беларусь
E-mail: pantiouk@bsu.by*

Резюме. В предлагаемой статье рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. В статье описаны результаты определения уровня сформированности компонентов здорового образа жизни у студентов специальности «социальная работа» дневной и заочной формы обучения. Полученные данные свидетельствуют о среднем (объективно-активном) уровне становления здорового образа жизни студентов в процессе обучения. Студенты-заочники проявляют большую потребность в здоровом образе жизни, при этом умения и навыки здоровьесберегающей деятельности у них ниже, чем у студентов дневного отделения, при равных значениях уровня знаний о здоровом образе жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенческая молодежь, государственная политика в области физической культуры и здоровья молодежи.

FORMATION OF THE COMPONENTS OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS OF THE SPECIALTY «SOCIAL WORK»

Pantiouk I., Yanushevich I., Amialiusik V.

*Belarusian State University,
Minsk, Republic of Belarus*

Summary. This article examines the issues of formation of healthy lifestyle of students. The article describes the results of study determining the level of formation of the components of a healthy lifestyle of students of the specialty "social work" full-time and correspondence forms of education. The results indicate the average objective-active level of formation of healthy lifestyle of students in the education process. Students of postal tuition show a greater need for a healthy lifestyle, but the skills of health care activity are lower than of full-time students when they have the same level of knowledge about a healthy lifestyle.

Key words: a healthy lifestyle, students, state policy in the field of physical education and health of youth.

Введение. Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни в высшей школе обусловлена, во-первых, потребностью в дальнейшем развитии теории и методологии изучения здорового образа

жизни студенческой молодежи, во-вторых, необходимостью выявления факторов, способствующих его развитию, в-третьих, важностью создания у молодых людей установки на ведение здорового образа жизни. Решение этой социально-педагогической проблемы требует тщательного анализа показателей здоровья студентов, их отношения к ведению здорового образа жизни, выявление степени влияния различных медико-социальных, культурологических, психологических, духовных и иных факторов на формирование установок на здоровый образ жизни.

Понимание этой проблемы отражается на государственном уровне: 2008 год был объявлен годом семьи, 2015 год — годом молодежи, утверждены Государственные программы, определяющие основные направления в области укрепления здоровья, развития физической культуры и спорта в молодежной среде: Государственная программа развития туризма в Республике Беларусь на 2011-2015 годы // Зарегистрировано в Национальном реестре правовых актов Республики Беларусь 29 марта 2011 г. № 5/33538; Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011-2015 годы [4, 5, 6].

В соответствии с Директивой Президента Республики Беларусь от 11 марта 2004 г. № 1 «О мерах по укреплению общественной безопасности и дисциплины» необходимо продолжить целенаправленную работу по формированию у учащихся и студентов безопасного и ответственного поведения, соблюдению общественной дисциплины и порядка, проявлению заботы о своем здоровье [7].

Для решения этой задачи увеличивается количество спортивных зданий и сооружений, вводятся дополнительные часы физической культуры в учебных учреждениях. Одним из ведущих направлений деятельности учреждений образования является дальнейшее осуществление общегосударственной политики в области физической культуры, спорта и туризма по привлечению обучающихся к активным занятиям физической культурой и спортом, туризмом и краеведением. С этой целью в учреждениях образования рекомендуется проводить научные семинары, круглые столы, научно-практические конференции и другие разнообразные мероприятия оздоровительно-туристской и краеведческой направленности, как можно шире привлекать молодежь к активным массовым занятиям физкультурой и спортом [1].

Всего в Республике Беларусь 45 государственных учреждений высшего образования, при которых действуют многочисленные спортивные секции, и есть возможность посещать тренажерный зал [4]. Приоритет в формировании здоровья студенческой молодежи

принадлежит дисциплине «Физическая культура», которая, по сути, и содержанию, является единственным лидером в обобщении и структурировании знаний в области здорового образа жизни человека. Кроме того, эта учебная дисциплина преподается студентам дневной формы обучения на каждом курсе, создавая все условия для поддержания физической формы и мотивируя студентов на ведение здорового образа жизни в период обучения в ВУЗе.

В противоположность им, студенты заочного отделения имеют доступ к спортивно-оздоровительным комплексам, которыми располагают университеты, но не всегда используют эти возможности для поддержки здорового образа жизни по причине специфики формы и организации процесса обучения в ВУЗе.

В процессе обучения особое внимание следует уделять формированию у студентов этических, нравственных, гражданских, экологических, общекультурных ценностей, мотивов поведения и отношений к природным объектам. Ранее нами рассматривались вопросы формирования экологического сознания у студентов гуманитарного профиля в процессе обучения в ВУЗе. Студенты факультета социокультурных коммуникаций БГУ обладают достаточно сформированным экоцентрическим типом экологического сознания. Студенты специальности «социальная работа» стремятся больше знать о природе вообще или различных природных объектах в частности, не допуская по отношению к ним разрушительных действий. Они готовы получать, искать и перерабатывать информацию об объектах природы, включаться в практическую деятельность, получая эстетическое удовольствие от общения с природой [2].

Цель работы — определить уровень сформированности компонентов здорового образа жизни у студентов специальности «социальная работа».

Материалы и методы. Для проведения исследования использовался опросник «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся» А.Г. Носова [3]. Это стандартизированная методика, предназначенная для оценки исходного уровня становления здорового образа жизни у обучающихся в возрасте от 14 до 30 лет.

В данном опроснике общий показатель становления здорового жизни складывается из значений по 3 шкалам-компонентам ЗОЖ: 1) ценностно-смысловой — потребность в здоровом образе жизни; 2) информационно-содержательный — знания о здоровом образе жизни; 3) индивидуально-деятельностный — умения и навыки здоровьесберегающей деятельности.

Опросник состоит из 27 вопросов, на которые испытуемый должен ответить «да» (2 балла), «не знаю» (1 балл), «нет» (0 баллов). Каждый

вопрос, основываясь на содержании общеизвестных элементов здорового образа жизни, таких как: организация двигательной активности, правильное питание, личная гигиена, закаливание, профилактика вредных привычек, учитывая при этом ценность здоровья, позволяет оценить степень сформированности, того или иного компонента становления здорового образа жизни у обучающихся. Количество набранных баллов характеризует уровень становления здорового образа жизни следующим образом: 0–27 (0–50%) баллов соответствует объектно-пассивному (низкому) уровню, 28–45 (52–74%) — объектно-активному (среднему), 45–54 (76–100%) — субъектному (высокому) уровню [3].

В исследовании приняли участие студенты факультета социокультурных коммуникаций Белорусского государственного университета специальности «социальная работа» в количестве 68 человек: 34 студента 1 и 2 курсов дневной формы обучения в возрасте 18 ± 2 лет и 34 человека заочной формы обучения 4-5 курсов в возрасте 25 ± 2 года. Исследование проводилось на основании группового письменного опроса, при добровольном согласии и с возможностью конфиденциальности.

Результаты и обсуждение. Нами установлены следующие результаты общего показателя становления здорового жизни у студентов дневного отделения: среднее арифметическое — 36,9 (68,3%); по ценностно-смысловому компоненту — 20,6 (69,4%); по информационно-содержательному компоненту — 33,6 (70%); по индивидуально-деятельностный компоненту — 17,7 (67,2%) при уровне значимости $p \geq 0,4$. Полученные данные представлены в таблице 1.1.

Средние арифметические показатели по составляющим и общему показателю уровня сформированности здорового образа жизни у студентов дневного отделения

Таблица 1.1

Показатель	Среднее арифметическое	Min	Max	Стандартное отклонение	Уровень
Ценностно-смысловой	20,6 (69,4 %)	4,0	18,0	3,0	Средний
Информационно-содержательный	33,6 (70 %)	7,0	18,0	2,8	Средний
Индивидуально-деятельностный	17,7 (67,2 %)	3,0	18,0	3,7	Средний
Общий	36,9 (68,3 %)	22,0	50,0	7,0	Средний

Установлено, что для 76% студентов дневной формы обучения свойственен объективно-активный (средний) уровень становления здорового образа жизни, для 15 % — субъектный (высокий) и лишь для 9% — объектно-пассивный (низкий) уровень. Объектно-активный же уровень становления здорового образа жизни, отражая объектно-активную позицию личности в отношении здоровьесберегающей деятельности, не обеспечивает при этом необходимой включенности обучающегося в данный процесс.

Анализ общих показателей позволяет говорить о сформированности здорового образа жизни у студентов дневной формы обучения на оптимальном уровне – 36,9 из 54 баллов (68,3%). Можно констатировать, что большинство студентов дневной формы обучения имеют знания о здоровом образе жизни, потребность в таковом, обладают умениями и навыками здоровьесберегающей деятельности на среднем уровне.

Нами получены следующие результаты общего показателя становления здорового жизни у студентов заочного отделения: среднее арифметическое — 36,5 (67,6%); по ценностно-смысловому компоненту — 13,2 (73,3%); по информационно-содержательному компоненту — 33,6 (70%); по индивидуально-деятельностный компоненту — 11,7 (65,0%) при уровне значимости $p \geq 0,4$. Полученные данные представлены в таблице 1.2.

Средние арифметические показатели по составляющим и общему показателю уровня сформированности здорового образа жизни у студентов заочного отделения

Таблица 1.2

Показатель	Среднее арифметическое	Min	Max	Стандартное отклонение	Уровень
Ценностно-смысловой	13,2 (73,3 %)	8,0	18,0	2,3	Средний
Информационно-содержательный	12,6 (70 %)	6,0	19,0	2,8	Средний
Индивидуально-деятельностный	11,7 (65,0 %)	6,0	19,0	3,0	Средний
Общий	36,5 (67,6 %)	26,0	54,0	5,7	Средний

Полученные результаты общего показателя становления здорового образа жизни у студентов заочного отделения свидетельствуют о сформированности здорового образа жизни у 67,6% студентов, но

ценностно-смысловой компонент несколько выше, чем у студентов дневной формы обучения. Для большей части выборки студентов заочного отделения (88%) характерен средний уровень становления здорового образа жизни; низкий показатель наблюдается у 9%; высокий выявлен лишь у 3%.

Среднеарифметические данные по всем компонентам и общему показателю для обеих выборок представлены в виде диаграммы на рисунке 1.1.

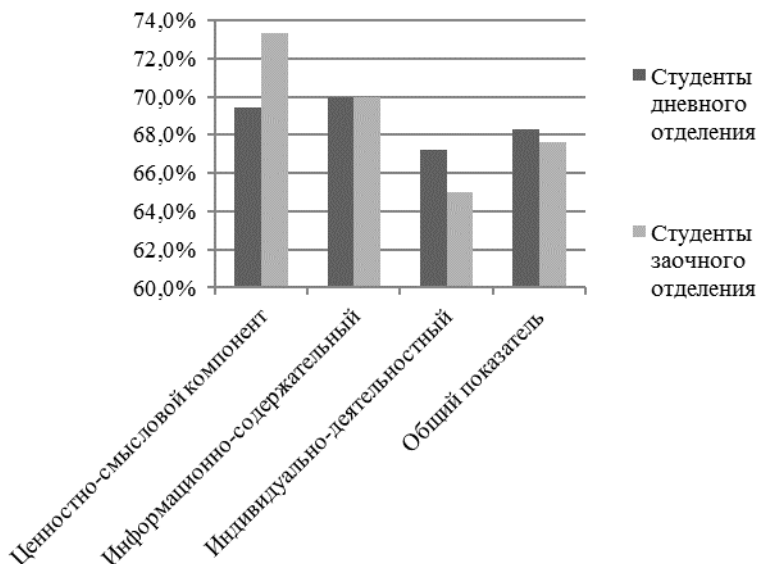


Рисунок 1.1. Среднеарифметические данные студентов дневного и заочного отделения по составным компонентам и общему показателю уровня становления ЗОЖ

Анализ средних арифметических показателей у студентов заочного отделения свидетельствуют о среднем уровне сформированности компонентов здорового образа жизни, как и у студентов дневной формы обучения, однако ценностно-смысловой компонент у них несколько выше на 3,9%, что говорит о немного более высокой значимости здоровья для них.

Для обнаружения статистически значимых различий в уровне становления здорового образа жизни мы использовали Т-критерий Вилкоксона, поскольку часть «сырых» значений имели близкое к

отличному от нормального распределение. При сравнении составных и общего показателей становления здорового образа жизни у студентов дневного и заочного отделения мы получили по каждому параметру уровень значимости $p \geq 0,4$ (таблица 1.3).

Сводная таблица результатов расчета T-критерия Вилкоксона для определения наличия статистически значимых различий в становлении здорового образа жизни у студентов дневного и заочного отделения

Таблица 1.3

Названия переменных для сравнения	T	p-level
Ценностно-смысловой	145,0	0,4
Информационно-содержательный	232,5	1,0
Индивидуально-деятельностный	207,5	0,5
Общий показатель	260,0	0,7

Сравнительный статистический анализ полученных результатов сформированности компонентов здорового образа жизни у студентов специальности «социальная работа» дневной и заочной формы обучения показал, что достоверных различий исследуемых показателей нами не выявлено. Уровень становления здорового образа жизни у студентов дневной формы обучения выше всего на 0,7%, чем у студентов заочной.

Таким образом, сравнение данных выборок указывает на то, что студенты-заочники незначительно больше ценят здоровье, чем студенты дневного отделения, возможно, по причине разницы в возрасте, студенты дневной формы обучения превосходят по уровню индивидуальных действий, направленному на сохранение здоровье и общему показателю. Но в целом обе выборки характеризуются средним уровнем становления здорового образа жизни. Следовательно, полноценная учеба в университете, которая, хотя и предоставляет широкие возможности для занятия спортом и физической культурой, не является доминирующим фактором воздействия на формирование индивидуальных принципов соблюдения здорового образа жизни у молодежи. Поэтому мы можем говорить о том, что это происходит на более ранних этапах развития личности.

Выводы. Полученные данные свидетельствуют о среднем (объективно-активном) уровне становления здорового образа жизни студентов. Студенты-заочники проявляют большую потребность в

здоровом образе жизни, при этом умения и навыки здоровьесберегающей деятельности у них ниже, чем у студентов дневного отделения при равных значениях уровня знаний о здоровом образе жизни.

Для формирования мотивации студенческой молодежи на здоровый образ жизни в учреждениях образования важно дальнейшее осуществление общегосударственной политики в области физической культуры, более углубленное изучение знаний об организме и окружающей среде. Необходимо формирование личностного отношения к нормам и требованиям здорового образа жизни, воспитание индивидуальных принципов и привычек здорового образа жизни у студенческой молодежи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Завьялов, А.Е. Формирование здорового образа жизни молодежи в современной России /А.Е. Завьялов // Автореферат диссер. канд.социол.наук. – Москва. – 2013. – 129 С.

2. Пантюк, И.В. Типы мотивации взаимодействия с природными объектами студентов гуманитарного профиля / И.В. Пантюк // Экология субъективной сферы личности: Коллективная монография /отв.редактор Т.Н.Разуваева.- Белгород:ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2016. – С.259-265.
<http://elibrary.ru/item.asp?id=27235573>

3. Носов, А.Г. Диагностика уровня становления здорового образа жизни у обучающихся / А.Г. Носов // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 12 (часть 12) – С. 2644-2648.

4. Реализация государственной молодежной политики в Республике Беларусь // Минский городской исполнительный комитет [Электронный ресурс] – http://minsk.gov.by/ru/actual/view/209/2015/inf_material_2015_01.shtml. - Дата доступа: 08.02.2017

5. Государственная программа развития туризма в Республике Беларусь на 2011-2015 годы // Зарегистрировано в Национальном реестре правовых актов Республики Беларусь 29 марта 2011 г. N 5/33538 <http://mst.gov.by/ru/programma-razvitiya-turizma>

6. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2011-2015 годы <http://mst.gov.by/ru/razvitie-sporta>

7. Директива Президента Республики Беларусь от 11 марта 2004 г. № 1 «О мерах по укреплению общественной безопасности и дисциплины» http://president.gov.by/ru/official_documents_ru/view/direktiva-1-ot-11-marta-2004-g-1397.