

К ВОПРОСУ О ЗНАЧИМОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Юрченя И. Н., Богданчик Н. В., Омелюсик О. В.

Белорусский государственный университет
yurchenya_inna@mail.ru

Аннотация. *В данной статье изучаются различные аспекты состояния здоровья студентов и факторы, оказывающие влияние на его формирование на основе субъективной оценки отношения к уровню здоровьесбережения личности студента по данным проведённого анкетного опроса. В статье представлены результаты мониторингового исследования по вопросам, направленным на определение соответствия структуры и содержания учебного процесса физическому состоянию студентов, а также на оценку эффективности проводимой воспитательной работы в направлении здоровьесбережения.*

Abstract. *This article discusses the various aspects of health of students and the factors influencing its formation on the basis of value judgment of the relation to level of preservation of health of the person of the student according to a questionnaire. The article gives results of monitoring on the questions directed on definition of conformity of structure and the maintenance of educational process to a physical condition of students, and also on an estimation of efficiency of spent educational work in a direction of preservation of health.*

Введение. Сегодня физическое воспитание прямо и опосредованно охватывает такие свойства и ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения, физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт. Поэтому актуальным сегодня является то, насколько значима физическая культура, как дисциплина, раскрывающая важнейшие аспекты здоровьесбережения для студенческой молодежи, развивающейся в интенсивно меняющемся современном пространстве.

Но формирование основ здоровьесбережения в физическом воспитании студента в процессе профессионального образования проявляется не только в показателях физического состояния и объеме теоретических знаний в области физической культуры, но и в значимости современного студента к ценностям физической культуры. Разумеется, в студенческие годы проявляется в определенной степени тот уровень физической культуры, который был сформирован в предыдущие школьные годы. Однако очевидно, что через вузовскую дисциплину «Физическая культура» предполагается дальнейшее повышение уровня физической культуры личности и в отношении личности студента к социальной значимости физической культуры и здорового образа жизни.

Данные аспекты делают актуальной **цель** настоящего исследования: изучить актуальные аспекты значимости здоровьесбережения для современных студентов.

Задачи: 1. Проанализировать научно-методическую, педагогическую литературу по проблеме сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи.

2. Методом анкетного опроса определить степень значимости здоровьесбережения для студентов 1 курса Белорусского государственного университета.

3. Провести анализ полученных результатов.

Субъективные оценки значимости физического воспитания для собственного здоровья студентов были изучены методом анкетного опроса 2600 студентов 1 курса Белорусского государственного университета (2011–2012 уч./год).

Поскольку уровень знаний в области физического воспитания и здорового образа жизни для студенческой молодежи во многом определяет востребованность физической культуры и эффективность ее развития в обществе, то очень важно сделать анализ вопросов анкетирования, направленных на определение оценки эффективности проводимой воспитательной работы в направлении здоровьесбережения, т. е. «взглянуть на данную проблему изнутри», насколько важны и ценны для самой студенческой молодежи вопросы сохранения и укрепления здоровья в физическом воспитании.

Одним из важных показателей, позволяющих соотносить характер поведения индивида в отношении здоровья с его состоянием, является самооценка собственного здоровья.

Так, при ответе на вопрос: «Как вы оцениваете состояние своего здоровья в данный момент?», результаты опроса распределились следующим образом (рис. 1).

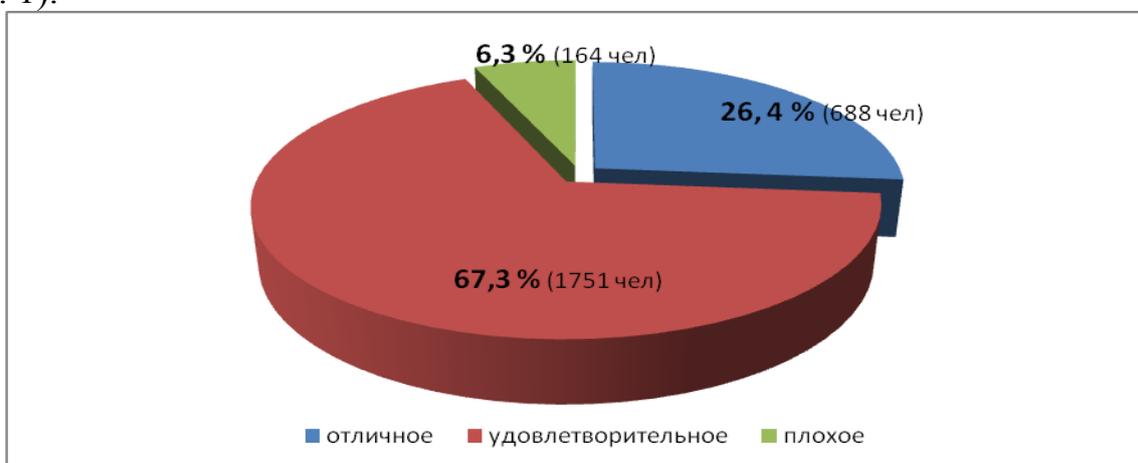


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос: «Как вы оцениваете состояние своего здоровья в данный момент?»

Оценки собственного здоровья молодыми людьми показывают, что в большинстве своем они скорее не думают о своем здоровье, чем действительно обладают им. Самооценка здоровья может служить важным индикатором состояния и динамики здоровья студентов в дополнение к объективным медицинским исследованиям. С другой стороны, самооценка здоровья отражает субъективную характеристику человека, его удовлетворенность условиями жизни, определенный качественный результат социальной политики [5].

Таким образом, 67,3 % респондентов оценили состояние своего здоровья в данный момент, как удовлетворительное. По нашему мнению, на такие высокие цифры оказывают следующие факторы: дефицит ночного сна, питание, наличие стрессовых ситуаций, вредные привычки, двигательная активность и т.д. Также, показатели самооценки здоровья студентов зависят и от условий образовательной среды, режима обучения, социальной работы в вузах, организации оздоровления студентов, медицинского обеспечения и квалификации медицинского персонала.

На наш взгляд, достаточно актуальным представляется изучение самочувствия молодежи (особенно на 1-м курсе), поскольку студенты в силу возрастных, социальных, психологических особенностей в большей степени, чем другие социальные и возрастные группы восприимчивы к изменениям и переменам, происходящим в обществе.

Самочувствие – субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и душевных сил. Самочувствие занимающихся точно отражает изменения, происходящие в организме под влиянием занятий физическими упражнениями, складывается из суммы признаков: наличия каких-либо необычных ощущений, различных болей, ощущений бодрости или вялости [4].

Согласно анкетному опросу за последний год самочувствие студентов улучшилось у 26,7 % (689 чел.), не изменилось – у 61,5 % (1588 чел.), и ухудшилось – у 11,9 % (307 чел.).

При анализе ответов на вопрос о том, занимаются ли студенты физической культурой или спортом *самостоятельно* в свободное от учебы время: 32,9 % – дали ответ «да»; 43 % – иногда; и 24,1 % – ответили «нет» (рис. 2).

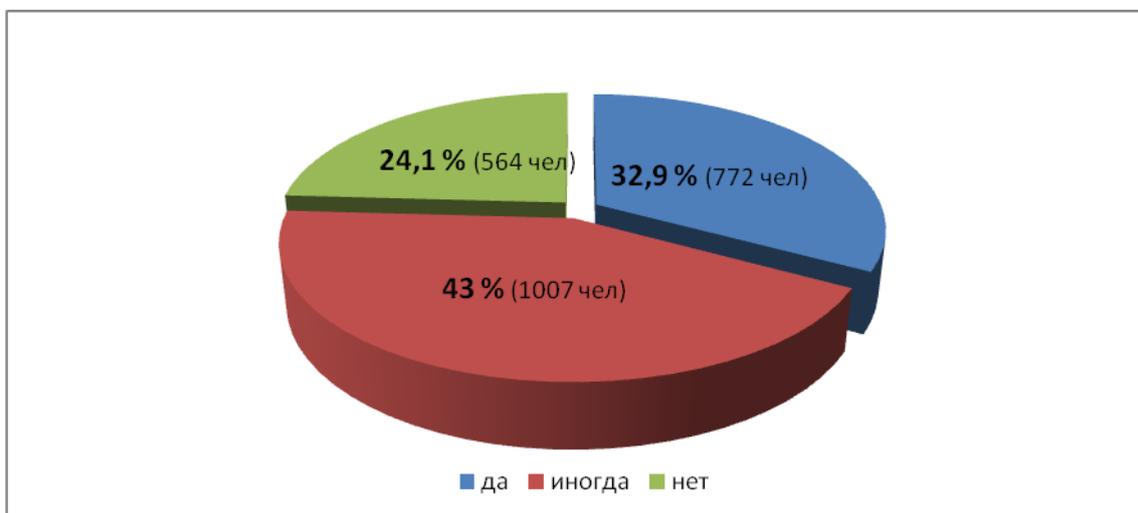


Рис. 2. Распределение ответов на вопрос: «Занимаетесь ли вы физической культурой или спортом самостоятельно в свободное от учебы время?»

Самостоятельные занятия физической культурой – это целеустремленное, волевое самовоспитание в течение всей жизни, поэтому ежедневные занятия физическими упражнениями должны стать необходимым элементом режима дня. Приобщение студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физической культурой является важным компонентом в формировании здорового

образа жизни. Как видим, $\frac{1}{3}$ от общего числа респондентов самостоятельно занимается физической культурой (спортом) в свободное от учебы время. Однако значительная часть студентов иногда или совсем не занимаются самостоятельно физической культурой, что становится актуальной проблемой активизации и значимости самостоятельной двигательной деятельности студентов, особенно во внеучебное время.

Как известно, **курение** за последние годы является одной из главных угроз здоровью молодежи. Сегодня каждый студент знает, какое губительное воздействие на организм оказывает употребление табака. Тем не менее, практика довольно широко распространены в студенческой среде. Поэтому отношение студентов к курению важно при оценке их отношения к здоровьесбережению. Декларируемое отношение к курению в студенческой среде вполне укладывается в рамки нормативной модели, согласно которой курение представляется вредной привычкой, опасной для здоровья [5].

Как показал опрос, не курят 73,5 % опрошенных (1896 чел.), 16,0 % – курят иногда (412 чел.), причем, в основном это происходит в клубах, на дискотеках и вечеринках. Ежедневно курят 10,5 % респондентов (271 чел.).

Многие студенты курят, опираясь на стрессы и тяжелые жизненные ситуации, хотя уже давно было доказано, что курение никак не воздействует на организм в случае стрессовых ситуаций, здесь в большей степени играет психологический фактор. На наш взгляд, чтобы снизить показатель курящих студентов, необходимо их более информировать о методах ухода от курения, что требует объединения усилий медицинских работников, педагогов, а также семьи для решения данной сложной социальной задачи.

Укрепление и сохранение здоровья организма человека в значительной мере зависит и от **питания**. Оно должно быть достаточным по количеству, полноценным по качеству и целесообразно распределяться в течение дня. Беспорядочная же еда приводит к нарушению пищеварения и может вызвать желудочные болезни. Однако, согласно опросу, удается соблюдать правильный режим питания всего лишь 14,7 % респондентам (380 чел.), 55,4 % (1429 чел.) студентов не всегда соблюдают правильный режим питания, а 29,9 % - вообще его не соблюдают.

Таким образом, довольно большие процентные показатели не соблюдения правильного режима питания студентов, возможно, объясняются тем, что большую часть дня молодые люди проводят в стенах университета на занятиях, и к вечеру чувство голода настолько велико, что состав пищи и ее полезность отходят на второй план, уступая место сытности и вкусу.

Не менее важен для здоровья и **сон**. Сон – это универсальный восстановитель после всех видов нагрузок: физических, интеллектуальных, эмоциональных и т.д. [2].

Для студента необходимо считать обычной нормой ночного монофазного сна 7,5–8 часов. Часы, предназначены для сна, нельзя рассматривать, как некий резерв времени, который можно часто и безнаказанно использовать для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Беспорядочный сон может привести к бессон-

нице, другим нервным расстройствам. Напряженную умственную работу необходимо прекращать за 1,5 часа до отхода ко сну, так как она создает в коре головного мозга замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью. Интенсивная деятельность мозга продолжается даже тогда, когда человек закончил заниматься. Поэтому умственный труд, выполняемый непосредственно перед сном, затрудняет засыпание, приводит к ситуативным сновидениям, вялости и плохому самочувствию после пробуждения. Перед сном необходимо проветривание комнаты, а еще лучше спать при открытой форточке [3].

Согласно В.М. Смирнову, В.И. Дубровскому, к наиболее частым расстройствам сна можно отнести повышенную сонливость (гиперсомнию) и такое его нарушение, когда студенту кажется, что он не спал всю ночь. В этом случае расстройство сна может быть трех видов: затрудненное засыпание, поверхностный сон с частыми пробуждениями и раннее окончательное пробуждение. Студенты, страдающие от нарушения сна, обычно жалуются на недосыпание, но длительность сна у них равна 5–5,5 часам (нормальный сон длится не менее 6,5 часов). Все дело в нарушении качества сна [2].

Согласно данным, полученным в ходе анкетирования, получаем, что при ответе на вопрос «Достаточно ли вы спите в рабочие дни?», большинство студентов ответило: «не всегда», и «постоянно не высыпаюсь» (рис 3).

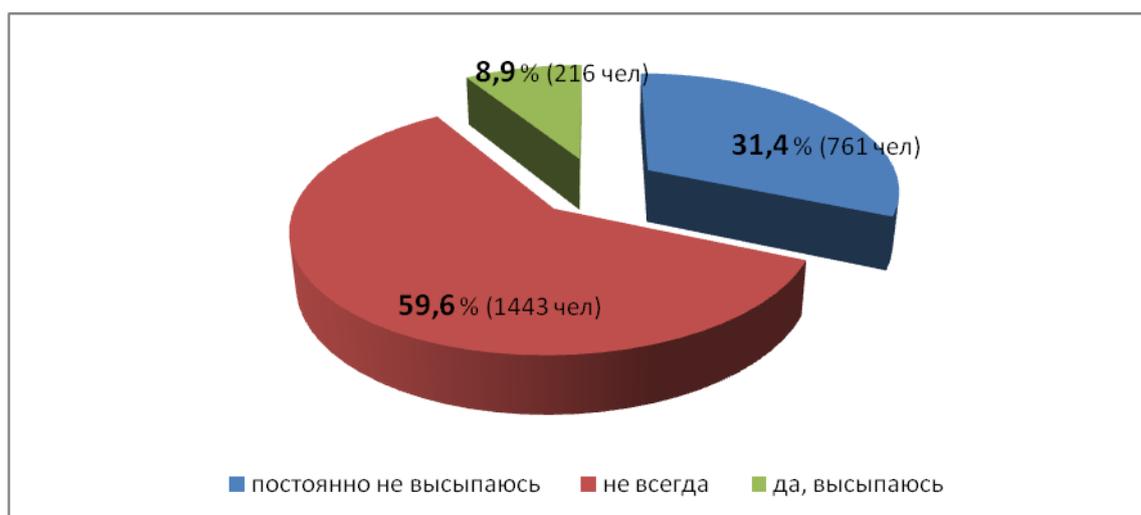


Рис. 3. Распределение ответов на вопрос: «Достаточно ли вы спите в рабочие дни?»

Такие довольно высокие показатели недосыпания студентов 1 курса вызваны, скорее всего, более резким изменением привычного образа жизни, большими интеллектуальными нагрузками, необходимостью адаптации к новым условиям обучения, проживания и питания. В результате студент испытывает депрессию или стресс, а они, в свою очередь, вызывают такую защитную реакцию организма, как сонливость. Мозг не может справиться со всеми переживаниями и начинает сбавлять обороты, вызывая приступы сонливости.

Результаты. На сегодняшний день формирование физической культуры студента в процессе профессионального образования проявляется не только в показателях физического состояния и объеме теоретических знаний в области физической культуры, но и в отношении студента к сохранению и укреплению

собственного здоровья, ценностям физической культуры. Разумеется, в студенческие годы проявляется в определённой степени тот уровень физической культуры, который был сформирован в предыдущие школьные годы. Однако очевидно, что через вузовскую дисциплину «Физическая культура» предполагается дальнейшее повышение уровня физической культуры личности и в отношении личности студента к здоровьесбережению.

В целом, результаты субъективной оценки значимости здоровьесбережения студентов по данным исследования показывают, что современная молодежь не достаточно информирована в вопросах социальной сущности физического воспитания и его значимости в профессиональной деятельности. У студентов университета в процессе образовательной деятельности удерживается желание сохранить и укрепить собственное здоровье, повысить уровень своего физического развития. Но для этого необходимо повышение теоретических знаний в области физической культуры студентов. В этой связи надо формировать положительное отношение к систематическим занятиям физической культурой; расширять и углублять теоретический раздел обязательного лекционного курса по основам методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, предусмотренного государственными стандартами по дисциплине «Физическая культура»; вырабатывать практические умения и навыки планирования и использования в самостоятельных занятиях физическими упражнениями для развития основных физических качеств (силовых качеств, скоростно-силовых качеств, выносливости); обучать методам контроля и самоконтроля при выполнении физических нагрузок; вырабатывать навыки по проведению восстановительных мероприятий после выполнения физических нагрузок.

Проблема здоровьесбережения студентов вузов стоит достаточно остро, поэтому, естественно, что в такой масштабной работе должны быть задействованы: администрация вузов, преподаватели профильных дисциплин, медицинские работники, исследовательские коллективы, а также студенческие общественные организации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Горелов, А. А. Исследование отношения студентов к ценностям физической культуры / А. А. Горелов, С. В. Скляр // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 10 (44). – С. 28–32.
2. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта : учебник для студ. сред. и высш. учеб. завед. / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М. : «ВЛАДОС–ПРЕСС», 2002. – 608 с.
3. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для студ. сред. и высш. учеб. завед. / В. И. Дубровский. – М.: «ВЛАДОС», 2003. – 512 с.
4. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебник / В. И. Ильинич. – М.: «Гардарики», 2001. – 448 с.
5. Ушакова, Я. В. Здоровье студентов и факторы его формирования / Я. В. Ушакова // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. – 2007. – № 4. – С. 197–202.
6. Малоземов, О. Ю. Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в контексте жизненных реалий / О. Ю. Малоземов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2005. – № 2 – С. 17–22.