

Т.Г. ЩЕРБАКОВА, О.В. ГРИБАНОВА
(Волгоград)

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ 1, 3 И 5-х КУРСОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Рассматривается проблема отношения студентов различных курсов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности к собственному здоровью, что позволит наметить пути повышения их информированности и мотивации к его сохранению.

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

Возрастание и изменение характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, ухудшения продуктов питания, качества воздуха и воды, провоцируют негативные сдвиги в состоянии здоровья.

За последние десятилетия стала серьезно рассматриваться проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, она занимает одно из ведущих мест в системе социальных ценностей. В связи с обострением социально-экономических проблем жизни общества и ухудшением состояния здоровья как детского, так и взрослого населения возрастает роль образования в формировании культуры здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ) обучающихся разных возрастных групп [1]. В общественном сознании прочно утверждается мнение, что физическая культура (ФК) общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления ЗОЖ, который, в свою очередь, — не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России [3].

В настоящее время насчитывается более 60 определений этого понятия. Но ни одно из них не может раскрыть его в полном объеме. В прошлом здоровье определяли как отсутствие болезни. Однако это не совсем верно. В 1946 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), дала следующее определение здоровья. Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Следует отметить, что наибольшее значение в развитии самых распространенных болезней, являющихся основной причиной (фактором) смерти населения являются:

- гиподинамия (недостаточная двигательная активность),
- неправильное питание (переедание, недоедание и т.п.),
- вредные привычки,
- психоэмоциональное напряжение,
- неблагоприятная экологическая обстановка.

Общепринятыми показателями здоровья являются следующие:

1. уровень и гармоничность физического развития;
2. уровень нервно-психического развития;
3. уровень функционирования и резервные возможности основных физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др.);
4. уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности организма. Это показатели сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям среды обитания и возможности адаптации его к меняющимся условиям среды;
5. наличие (или отсутствие) хронического заболевания, дефекта развития;
6. уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Основным признаком здоровья является уровень адаптации организма к условиям внешней среды, физическим и психоэмоциональным нагрузкам.

В общем понятии здоровья различают индивидуальное и общественное здоровье. Под индивидуальным здоровьем понимается личное здоровье каждого человека. Общественное здоровье складывается из состояния здоровья каждого из членов общества.

Факторами, обуславливающими здоровье, являются:

1. условия и образ жизни (50%);
2. наследственность (генетические факторы) (20%);
3. внешняя среда (экология) и природно-климатические условия (15-20%);
4. здравоохранение (социально-экономические факторы) (10%).

Таким образом, здоровье человека более чем на 50% зависит от его образа жизни, от поведения в отношении собственного здоровья. В связи с этим особо хотелось бы отметить, что отсутствие личностного отношения студентов к здоровью, несформированность мотивации его сохранения и развития, в конечном счёте, неизбежно сказывается на дальнейшем снижении уровня их здоровья [5].

Использование анкетного метода в оценке состояния здоровья студентов приобретает все большую популярность. Грамотно построенное анкетирование оказывается весьма экономичным и позволяет получать необходимую для принятия оперативных управленческих решений информацию [6]. Полученные при анонимном анкетировании сведения позволяют активизировать агитационную, медицинскую работу, направленную на формирование здорового образа жизни и профилактику заболеваний в социально-педагогическом вузе.

Целью исследования явилось проведение сравнительного анализа отношения студентов 1, 3 и 5-х курсов ВГСПУ, факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности (БЖ), кафедры теории и методики обучения физической культуре к состоянию своего здоровья.

Материалы и методы.

Нами было обследовано 66 студентов. На 1-м курсе было опрошено 27 человек. Из них 81,3% составили лица мужского пола, 18,7% – женского. Средний возраст учащихся – 18,4 года. На 3-м курсе – 23 человека (81,3% лица мужского пола, 18,7% - женского). Средний возраст студентов – 20,1 года. На 5-м курсе количество респондентов равнялось 16. Из них 88,9% – представители мужского пола, а 11,1% – женского. Средний возраст – 21,4 года.

В ходе исследования использовались анкеты-опросники: «Как вы относитесь к своему здоровью?» (анкета включает в себя 14 вопросов, из них каждый содержит 3 варианта ответа), «Отношение студентов к здоровью» (анкета содержит в себе 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») [4]. Анкетирование носило анонимный и добровольный характер.

Результаты можно отметить следующие.

Анализ анкеты «Как вы относитесь к своему здоровью» показал, что 72% студентов 1-го курса следят за своим здоровьем, а 28% опрошенных нуждаются в пересмотре образа жизни. На 3-м и 5-м курсах количество учащихся, которые следят за своим здоровьем, снижается до 35% и 25% соответственно. У 65% студентов, обучающихся на 3-м курсе и 75% на 5-м курсе, имеется необходимость в пересмотре образа жизни.

По результатам анализа анкеты-опросника «Отношение студентов к здоровью» установлено, что 50% респондентов 1-го курса считают, что состояние здоровья студенческой молодежи хорошее, 38% – среднее и 12% – отличное. 50% опрошенных 3-го курса полагают, что здоровье студентов находится на среднем, 25% – на хорошем, 12% – на отличном и 13% на плохом уровне. Выявлено, что на 5-м курсе процент лиц оценивающих состояние здоровья учащейся молодежи как отличное, хорошее и плохое был одинаковым и составил 22%. В то время как 34% пятикурсников считают, что уровень здоровья студентов средний.

Не мало важным является вопрос позволяющий определить, по мнению студентов, ведущие факторы, влияющие на их здоровье. 25% студентов 1-го курса утверждают, что более всего влияют на здо-

ровые вредные привычки. На 3-м курсе большинство – 39% студентов выбирают вариант «нарушение режима дня». 34% опрошенных на 5 курсе полагают, что здоровье в большей степени зависит от безответственного отношения к нему. При ответе на вопрос «Следите ли вы за состоянием своего здоровья?» на 1-м курсе 94% опрошенных утверждают, что следят за состоянием своего здоровья, на 3-м курсе – 82%, а на 5-м курсе – 67% респондентов.

Нами было проанализировано, каким образом студенты различных курсов предпочитают следить за состоянием своего здоровья. Большинство первокурсников – 47% предпочитают регулярно проходить ежегодные медицинские осмотры на базе ВГСПУ. На 3 курсе 31% учащихся регулярно проходят медицинские осмотры в вузе, 31% респондентов посещают районную поликлинику и 38% обращаются к знакомым врачам. Мнение пятикурсников по этому вопросу разделилось – 67% опрошенных студентов обращаются в районную поликлинику, а 33% регулярно проходят медицинские осмотры в ВГСПУ.

В случае болезни и недомогания самолечением занимаются 56% первокурсников, 44% студентов 3 курса и лишь 22% пятикурсников. При этом количество учащихся, которые ничего не делают, так как уверены, что все пройдет само, составило 25%, 31% и 22% на 1, 3 и 5-х курсах соответственно. 34% студентов 5 курса утверждают, что предпочитают в случае болезни обращаться в районную поликлинику.

При анализе данных вопроса о влиянии состояния здоровья на посещаемость учебных занятий оказалось, что оно прослеживается у 69% студентов 1-го курса, 50% опрошенных 3-го курса и 55% респондентов 5-го курса.

На 1-м курсе для 43% студентов это влияние заключается в пропуске занятия в случае возникновения проблем со здоровьем, для 57% в ухудшении их работоспособности. Опрос на 3-м курсе показал, что 62% студентов пропускают занятия, 13% приходилось уходить в академический отпуск, а у 25% состояние здоровья сказывается на их работоспособности. Для 80% респондентов 5-го курса это влияние выражается в снижении посещаемости, а для 20% работоспособности.

Респондентам предлагалось назвать ведущий источник получения информации о здоровье. Оказалось, что им является Интернет. На 1-м курсе на Интернет, как источник информации о здоровье человека указывают 38% опрошенных студентов. На 3-м курсе – 54% учащихся. На 5-м курсе – 50% респондентов.

При ответе на вопрос «Как вы считаете, что необходимо делать для сохранения вашего здоровья?» наиболее популярными ответами на всех курсах были: правильно питаться и заниматься ФК, спортом. На 1-м курсе 38% опрошенных считают, что для того чтобы сохранить здоровье необходимо правильно питаться, 38% – заниматься физической культурой, спортом. Подавляющее большинство учащихся 3-м курса (65%) полагают, что с этой целью необходимо заниматься ФК и спортом, 14% – правильно питаться. На 5-м курсе 50% студентов думают, что наиболее важно заниматься ФК и спортом, 13% правильно питаться и 13% своевременно обращаться к врачу.

Результаты анкетирования «Разумное ли у вас отношение к своему здоровью» продемонстрировали, что вполне разумное отношение к своему здоровью встречается лишь у 7% студентов 1-го курса. «Достаточно разумное отношение к своему здоровью» свойственно всем студентам независимо от курса (88%, 80% и 89% на 1, 3 и 5-м курсах соответственно). Чрезмерно беспокоятся о своем здоровье – 7% учащихся 1-го курса, 20% – 3-го курса и 11% – 5-го курса.

Таким образом, в условиях сформировавшегося демографического и экономического кризиса, депопуляции населения приоритетной задачей стало сохранение жизни и здоровья каждого молодого человека [2]. Рост внимания к здоровью и здоровому образу учащейся молодежи связан с озабоченностью общества по поводу здоровья будущих специалистов, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности [7].

Полученные нами результаты не только позволили провести сравнительную оценку отношения к состоянию собственного здоровья студентов 1, 3 и 5-х курсов ВГСПУ, факультета ФК и БЖ, кафедры

теории и методики обучения физической культуре, но и проанализировать особенности этого процесса на каждом из исследованных курсов. В связи с чем, современный интегративно-системный подход к преподаванию дисциплин медико-биологического цикла на факультете ФК и БЖ должен быть направлен не только на повышение общего и профессионального уровня знаний студентов, но и на рост их информированности о своем здоровье и формировании мотивации к его сохранению [8].

Выводы нашего исследования можно привести следующие. От 1-го к 5-му курсу наблюдается снижение количества студентов, которые следят за состоянием своего здоровья (от 72% до 25% соответственно).

Половина респондентов 1-го курса оценивают состояние здоровья студенческой молодежи как хорошее, 3-го курса как среднее. На 5-м курсе 34% опрошенных лиц считают, что уровень здоровья студентов средний. Среди пятикурсников увеличивается процент студентов, которые полагают, что он плохой (22% по сравнению с 13% на 3-м курсе).

Наиболее значимым фактором, который влияет на их здоровье, первокурсники считают наличие вредных привычек, 3-го курса – нарушение режима дня, а пятого – безответственное отношение к своему здоровью.

С целью контроля над состоянием своего здоровья большинство первокурсников – 47% предпочитают регулярно проходить ежегодные медицинские осмотры в ВГСПУ. На 3-м и 5-м курсах количество студентов, которые регулярно проходят медицинские осмотры в вузе, уменьшается до 31% и 33% соответственно.

Обращает на себя внимание высокий процент первокурсников (56%), которые в случае болезни и недомогания занимаются самолечением, по сравнению с 44% среди студентов 3-го курса и 22% пятикурсников. При этом количество учащихся, которые ничего не делают, так как уверены, что все пройдет само, существенно не отличается на различных курсах и составляет 25%, 31% и 22% на 1-ом, 3-ем и 5-ом курсах соответственно. Среди пятикурсников возрастает количество студентов, которые утверждают, что в случае болезни предпочитают обращаться в районную поликлинику.

Большинство студентов всех курсов утверждают, что состояние их здоровья существенно влияет на посещаемость учебных занятий (69%, 50% и 55% респондентов 1, 3 и 5-х курсов соответственно).

Для первокурсников это преимущественно выражается в ухудшении их работоспособности на занятиях (57%), для студентов 3 и 5 курсов в их пропуске (62% и 80% соответственно).

Наиболее популярным источником получения информации о здоровье человека для учащихся всех курсов является Интернет.

По мнению студентов 1, 3 и 5-х курсов факультета ФК и БЖ занятия физической культурой, спортом и правильное питание, являются ведущими и наиболее важными действиями для поддержания состояния своего здоровья. При этом роль физической культуры и спорта возрастает от первого к пятому курсу (от 38% до 50%).

Установлено, что большинству студентов всех курсов свойственно «Достаточно разумное отношение к своему здоровью» (88%, 80% и 89% на 1, 3 и 5-х курсе соответственно). «Вполне разумное отношение к своему здоровью» встречается лишь у 7% студентов 1 курса, а «Чрезмерно беспокоятся о своем здоровье» в большей степени учащиеся 3 курса. Анкетирование является весьма эффективным и экономичным методом оценки здоровья студентов ВГСПУ.

Литература

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 1996.
2. Крылова И. А. Демографический кризис в современной России и его возможные негативные социальные последствия. *Философия и общество*. №3 (51). 2008.
3. Марьясис В.В. Берегите себя от болезней. М., 1992. Здоровое поколение: Программа уроков здоровья и нравственности для учащихся 1–11-х классов средней общеобразовательной школы: учебное пособие. Изд-во: ФЛИНТА, 2011.
4. Москвина Л.Г. 136 популярных тестов. М.: Рольф, 2000

5. Страхова И.Б. Здоровый образ жизни как способ интеграции в социум: на примере студентов с ослабленным здоровьем: автореф. дис. ... канд. социол. наук. URL : <http://www.dissercat.com/content/zdorovy-obraz-zhizni-kak-sposob-integratsii-v-sotsium-na-primere-studentov-s-oslablennym-zd#ixzz3D1sSm1ys>

6. Гордиец А.В., Трофимова Е.А., Рублева Т.Ю. Особенности отношения студентов медицинского вуза к собственному здоровью: материал. Всероссийской научно-практической конференции «Мониторинг состояния здоровья, качества и образа жизни населения России. Влияние поведенческих факторов риска на здоровье населения». Москва, ММА им. Сеченова. 2011. С.76–77.

7. Фурманов А.Г. Волчанина Е.И. Паспорт здоровья студента. Минск: Высш. шк., 2001.

8. Щербакова Т.Г. , Федосеева С.Ю. Современный подход к преподаванию дисциплин медико-биологического цикла у студентов факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности // Грани познания №3 (30) 2014.



Comparative characteristics of the attitude to health of the 1st, 3rd and 5th year students of the faculty for physical education and life safety

There is considered the issue of the attitude to health of the 1st, 3rd and 5th year students of the faculty for physical education and life safety, which allows planning the ways to improve their knowledge and motivation to preserve health.

Key words: health, healthy lifestyle, students, physical culture.