

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

**Паначев Валерий Дмитриевич, Фазлеев Марат Тахирович,
Пермский национальный исследовательский политехнический
университет, г. Пермь, Россия**

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. Проведен анализ здорового образа жизни студентов политехнического университета по результатам проведенных исследований.

Abstract. Analysis result studies is presented in article on problem of health and sound lifestyle student, is 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. The organized analysis sound lifestyle student of the polytechnic university on result of the called on studies.

Траектория обучения студентов в политехническом университете невозможна без их активной физкультурно-спортивной, учебно-трудовой, познавательной деятельности. Программные 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, то необходимо повысить устойчивость адаптационных механизмов студенческого организма к эмоциональным стрессам и упорядочить его 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[1-4]. Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) студентов, как задача государственной важности и национальной безопасности, отвечающая вызовам планетарного масштаба особо актуализируется в современной России. Так, В.В. Путиным был подписан указ № 598 «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения», в котором правительству России дается поручение обеспечить к 2018 году «снижение смертности» в том числе за счет «мероприятий по формированию здорового образа жизни граждан Российской Федерации». Различные под-

ходы 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 исследование на тему «Здоровый образ жизни студентов», которое показало отношение студента к себе, к своему образу жизни и здоровью в целом. В последнее время активизировалось внимание к ЗОЖ студентов, что отражает озабоченность государства и общества здоровьем специалистов, выпускаемых высшей школой, ростом заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, снижением дееспособности в трудовой сфере. Именно поэтому необходимо рассматривать здоровье и ЗОЖ как одну из важных образовательных ценностей общества и личности студента [1, с.23].

Обучение в высшей школе – сложный и достаточно длительный процесс, имеющий ряд характерных особенностей и предъявляющий высокие требования к пластичности психики и физиологических функций студентов. При поступлении в высшее учебное заведение у абитуриентов происходит нарушение жизненного стереотипа. Начальный период обучения играет существенную роль в развитии адаптационно-компенсаторных механизмов. От него во многом зависит, будет студент здоровым или больным. Здоровье студентов, к сожалению, с каждым годом становится все хуже и хуже. Мы проводим медицинские осмотры абитуриентов с 1980 года. За 35 лет картина складывается удручающая. Если в 1980 году было всего 8% студентов с отклонениями в состоянии здоровья, то в этом учебном году – 32%! Как выйти из создавшейся ситуации, чтобы во время обучения в вузе студенты могли укрепить и улучшить свое собственное здоровье, которое в наибольшей степени зависит от условий жизни и спортивного стиля молодежи. Поиск методов профилактики и коррекции функционального состояния организма студентов является одной из актуальных научно-практических задач. Несмотря на то, что студенты относятся к условно здоровому слою населения, их образ жизни связан с гиподинамией, неправильным питанием, значительным нервно-психическим напряжением. Поэтому у студентов часто наблюдаются нарушения дыхательной, пищеварительной и других систем организма, свидетельством чего являются неспецифические признаки – быстрая утомляемость, низкая работоспособность, раздражительность, нарушения сна и др.

Большой интерес представляет вопрос соотношения физического развития и успеваемости. Физическая культура представлена в вузах как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов. Она способствует гармонизации телесно-духовного единства, обеспечивает формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие,

физическое совершенство студентов. Понимание физической культуры личности студента как ценности может стать действенным фактором формирования резервов различных видов физической культуры, формирования прогрессивных тенденций в развитии общественного мнения и потребностей в освоении ценностей физической культуры, как вида культуры будущего бакалавра, магистра и специалиста.

В нашем исследовании 70% студентов хотят улучшить состояние своего здоровья именно с помощью физической культуры и спорта. Анализ амбулаторных карт показал, что у подавляющего большинства студентов, ушедших в академический отпуск (80%), заболевания начинаются на первом – втором курсах. Причинами заболевания являются нервное напряжение и перегрузка в процессе занятий [2, с. 52]. Нарушения в нервно-психической сфере у студентов возрастают от 1 к 3 курсу, причем в нашем политехническом университете чаще болеют юноши. Нервно-психические расстройства развиваются на фоне синдрома социальной дезадаптации, интеллектуально-эмоциональных перегрузок в период сессий, межличностных конфликтов [3, с. 23].

Анализ литературных источников [1-7], показал, что здоровье в иерархии ценностей занимает у студентов ведущие позиции. Так, по разным данным, здоровье как общечеловеческая ценность получило высокую оценку у 70% студентов. При этом здоровье соотносится с другими общечеловеческими ценностями: удачной семейной жизнью, всесторонним и гармоничным развитием, интеллектуальными способностями и др. По нашим данным (опрошено 1300 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 – 40% юноши, 58% девушки. Студенты затрудняются с ответами каков у них пульс в покое, каково артериальное давление. Подобное отношение студентов к собственному здоровью отмечается и в других исследованиях [3; 5].

Необходимой и главной предпосылкой сохранения здоровья студентов является здоровый образ жизни как некая эталонная модель, система общих условий, предписаний мероприятий, способствующих укреплению и сохранению здоровья. Многочисленные исследования позволили ученым прийти к знаковому теоретико-практическому выводу о том, что здоровье человека зависит на 55% от образа жизни, на 20% от влияния окружающей среды, на 15% от наследственности и на 10% – от медицины. 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. Известно, что при современных требованиях к студенту, успешная деятельность требует значительного умственного напряжения, но результаты опроса говорят, что систематически самостоятельной учебной работой занимаются 52% студентов, остальные занимаются периодически.

В настоящее время в социологических, медико-биологических, психологических, педагогических исследованиях заложены теоретические основы решения данной проблемы. Наметилась тенденция к переосмыслению способов ее решения, отражающих смещение акцента из сферы медицины в педагогику (Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Э.Н. Вайнер, Г.К. Зайцев, Э.М. Казин, Л.Г. Татарникова и др.). Это связано с тем, что основные «факторы риска» имеют поведенческую основу, поэтому важную роль в сохранении и укреплении здоровья человека играет его образ жизни, в рациональной организации которого существенное значение имеет воспитание и образование, физическая культура.

По мнению многих учёных, теория и практика здравьесбережения неизбежно будет рекомендовать наступательную концепцию – концепцию физически культурного образа жизни. Важнейшим элементом этого, по прогнозам представителей медицинской науки, будет целенаправленное повышение жизнеспособности систем и функций организма студента средствами физической культуры [1-7]. Физическая культура объединяет многие компоненты: культуру двигательной активности, закаливания, дыхания, питания, массажа, медитации, использование факторов природы. О физической культуре следует говорить в первую очередь именно в этом смысле. Тогда становится очевидным, что она – основа и движущая сила формирования здорового образа жизни.

Необходимо отметить, что понимание роли физической культуры, как одного из ведущих факторов формирования ЗОЖ студентов, послужило тому, что активизировался поиск эффективных педагогических условий, подходов, технологий формирования ЗОЖ студентов средствами физической культуры, издаются монографии, учебные и методические пособия, защищаются докторские и кандидатские диссертации, в которых были заложены теоретические и практические предпосылки успешного решения данной проблемы [2-4]. В трудах, посвящённых различным аспектам данной проблемы, отмечается, что попытки реанимировать физкультурно-оздоровительную, рекреационную и спортивно-массовую работу в вузах

старыми организационными формами и методами, как правило, не дают желаемых результатов. Специалисты констатируют, что, к сожалению, занятия физической культурой в учебных заведениях, по-прежнему, направлены на решение задач, отражаемых показателями физической подготовленности, зачётными нормативами учебной программы.

В связи с этим, во многих публикациях прослеживается мысль о том, что необходимо создать такие программы и технологические модели формирования ЗОЖ средствами физической культуры, которые существенно изменили бы проблемную ситуацию, отношение студента к своему здоровью и образу жизни. Это необходимо сделать ещё и потому, что происходит вхождение страны в компетентностное образование, и чтобы не остаться в стороне от модернизации высшего образования, необходимо перестроить процесс преподавания физической культуры на основе компетентностного подхода. И, естественно, встаёт вопрос, что необходимо сделать, чтобы компетентностный подход, не противореча имеющимся инновационным концепциям и моделям физического воспитания студентов (доказавшим на практике их целесообразность) был наряду с другими подходами (личностно-ориентированный, деятельностный, дифференцированный и др.) использован в практической деятельности кафедр физической культуры. Но, разрабатывая данное инновационное направление формирования ЗОЖ студентов средствами физической культуры, необходимо активизировать и ресурсы образовательного пространства вуза и внеучебной работы.

Таким образом, подводя итог проведённого анализа теории и практики формирования ЗОЖ студентов как условия укрепления и сохранения их здоровья, необходимо сделать вывод о том, что эффективность решения данной проблемы заключается как в активизации деятельности кафедр физической культуры по использованию инновационных моделей и подходов в процессе физического воспитания студентов, так и в целенаправленном использовании ресурсов образовательного пространства вуза. В нашем университете в этом учебном году созданы для дополнительных занятий 65 групп здоровья. Студенты два раза в неделю ещё приходят по собственному желанию заниматься физической культурой, выбранным видом спорта или системой физических упражнений. Эти занятия проходят под контролем преподавателей и медицинских работников. ЗОЖ не на словах, а на деле. Результаты исследования показали, что современная студенческая молодежь политехнического университета стремится поддерживать свое здоровье. Большая часть опрошенных, под здоровым образом жизни понимают правильное питание, полноценный сон, занятия спортом и отказ от вредных привычек. Однако, как показало исследование, студенты не всегда соблюдают эти простые правила. Необходимо активизировать работу кафедр физической культуры в этом направлении и проводить научные исследования по данной проблематике.

Литература.

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года - М., 2012.—С. 4.
2. Проблемные регионы ресурсного типа: Экономическая интеграция Европейского Северо-Востока, Урала и Сибири. Новосибирск: ИЭОПП СО РАН, 2002. С. 335
3. Ушамирская Г.Ф. Управление интеграционными процессами в региональной системе образования. Дисс. док. социол. наук. Белгород. 2004.
4. Визитей Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. – М.: Советский спорт, 2009. – 189 с.
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 нояб. 2011г. – с. 28-32.
6. 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 апр. 2011г. – с.67-71.
7. Паначев В.Д. Анализ физической культуры и здорового образа жизни. Международный журнал экспериментального образования №4 (2) 2013 Москва С. 40-45