

С.Н. Щур, И.В. Клинова (УО МГПУ им. И.П. Шамякина)

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Студенчество, независимо от времени и социального строя, всегда было и остается одной из категорий общества, которая испытывает комплекс неблагоприятных организационно-педагогических, социально-гигиенических и материально-бытовых влияний. Студенческая молодежь относится к группе населения с повышенным риском заболеваний в связи с большой психоэмоциональной и умственной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым условиям проживания и обучения, формированием особых межличностных отношений вне семьи, поиском внеучебных дополнительных источников дохода и т. д. Многочисленные исследования и социальная практика показывают, что значительная часть современной молодежи выбирает стиль жизни, не соответствующий задачам сохранения и укрепления здоровья, что снижает эффективность обучения в высшей школе и в дальнейшем ограничивает профессиональную успешность специалистов [1], [2].

Потребность в систематической работе по улучшению образа жизни и здоровья студентов осознается на всех уровнях. Однако эта потребность до настоящего времени не удовлетворена, чему во многом способствуют противоречия в теории и практике высшего образования. Ведущим из них является противоречие между гуманистическими идеями построения лично-ориентированного педагогического процесса, необходимостью обучения студентов с учетом здоровьесберегающих принципов и недостаточностью системы педагогических условий формирования у будущих педагогов готовности к реализации здорового образа жизни [2].

Вопросам влияния различных факторов на физическое состояние и здоровье студентов посвящены многочисленные исследования последних лет [3], [4], [5]. Проведенный анализ показывает, что авторы сходятся во мнении, что среди факторов, влияющих на физическое состояние и здоровье студентов, одним из главных является их образ жизни. Изучение образа жизни студенческой молодежи позволит нам наиболее полно представить объективную реальность в сфере сохранения и укрепления их здоровья. Поэтому наряду с теоретико-методологическим анализом проблемы мы провели исследование, направленное на выявление связи между образом жизни студента и его физическим состоянием и здоровьем.

В ходе исследования было проведено анкетирование студентов третьего курса факультета физической культуры, филологического и инженерно-педагогического факультетов УО МГПУ им. И.П. Шамякина, направленное на оценку их образа жизни. Всего в опросе приняло участие 250 студентов.

По результатам анкетирования установлено, что оценивая свое здоровье 60,4% опрошенных считают его хорошим, 24,8% – удовлетворительным, 8,4% дали отрицательный ответ на этот вопрос, 6,4% – затрудняются ответить. Регулярно заботятся о своем здоровье 53,2% опрошенных, время от времени 30%, и затруднились ответить 16,8%. Дополнительно к занятиям физической культурой физические упражнения ежедневно применяют около половины

респондентов, 29,6% – редко, и не используют 34,8%. В спортивных секциях регулярно занимаются лишь 42,8%, редко 25,2%, и не занимаются вообще 32%.

Характерно, что вышеприведенные статистические данные подтверждаются и другими закономерностями в оценке состояния здоровья молодых людей. Более половины студентов (52,9%) с хорошим состоянием здоровья занимаются физическими упражнениями регулярно, тогда как среди опрошенных с неудовлетворительным состоянием здоровья таких всего 1,5% респондентов. Кроме того, треть студентов, которые оценили свое здоровье как «хорошее», занимаются физическими упражнениями нерегулярно, т.е. занятия их в основном носят эпизодический характер. Нужно сказать, что только каждый пятый студент, ведущий малоподвижный образ жизни (т.е. не занимается физическими упражнениями и спортом, помимо обязательных академических занятий) оценивает свое здоровье как удовлетворительное. Более того, среди студентов, ведущих малоподвижный образ жизни, практически каждый десятый отмечает плохое состояние здоровья, тогда как среди регулярно занимающихся таких в доленом отношении втрое меньше.

Достаточно велики различия в показателях занимающихся физической культурой и спортом и лиц, которые не занимаются физическими упражнениями. Так, отсутствие болезни среди первых отмечает каждый третий студент (34,8%), а среди вторых – каждый пятый (20,8%). И если в отношении продолжительности болезни до одной недели эти различия не очень значительны, то при заболевании от двух недель и более различия довольно существенны – 7,2% и 19,2% соответственно.

Студенты с малоподвижным образом жизни гораздо ниже оценивают свою физическую подготовленность. «Ниже, чем у большинства сверстников» – такую оценку дает в этом случае более чем каждый третий респондент (35,2%), тогда как у регулярно занимающихся физическими упражнениями и спортом, такая оценка встречается всего у 5,6%. Подобная тенденция характерна и при оценке удовлетворенностью всеми показателями физического состояния студенческой молодежи (рисунок).

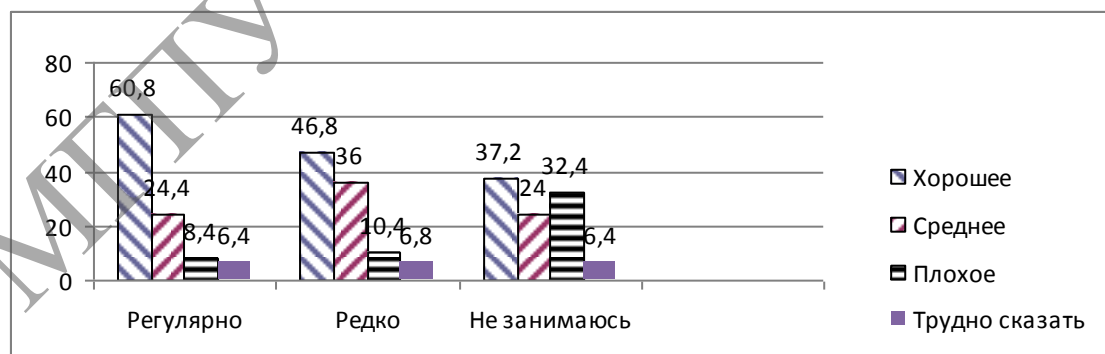


Рисунок – Самооценка физического состояния с зависимости от приобщенности к занятиям физическими упражнениями и спортом

Утомляемость при физических нагрузках, после учебного дня, а также снижение работоспособности к концу недели реже отмечается среди лиц, использующих физические упражнения регулярно. Так, физически активные респонденты в меньшей степени устают после учебы, по сравнению с теми, кто не занимается. Они также в пять раз реже утомляются при физических нагрузках – 2,4% и 12,4% соответственно.

Таким образом, можно констатировать, что респонденты, ведущие менее подвижный образ жизни, реже использующие средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья, отличаются состоянием здоровья в худшую сторону, тем самым усугубляют свое физическое состояние, даже осознавая, что их физическая подготовленность и состояние здоровья оставляют желать лучшего. Исходя из выше сказанного, в высшем учебном заведении следует вести целенаправленную работу по приобщению студенческой молодежи к занятиям физическими упражнениями и в спортивных секциях, что в свою очередь будет благотворно влиять на их физическое состояние и здоровье.

Литература

1. Алешина, Л.И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Л.И. Алешина ; Волгогр. гос. пед. ун-т. – Волгоград, 1998. – 21 с.
2. Бахнова, Т.В. Формирование осознанной потребности будущего учителя в здоровом образе жизни в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Т.В. Бахнова ; Волгогр. гос. пед. ун-т. – Волгоград, 2005. – 27 с.
3. Соколов, В.А. Источники физкультурно-спортивной активности молодежи: социал.-психол. аспект / В.А. Соколов. – Минск : Польша, 1987. – 101 с.
4. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи / Р.И. Купчинов. – Минск : Нац. институт образования, 2007. – 185 с.
5. Геселевич, В.А. Актуальные вопросы спортивной медицины: избранные труды / В.А. Геселевич. – М. : Советский спорт, 2004. – 232 с.