

**ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В РЕАЛИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА**

*Аникеенко Лариса*

Национальный Технический университет Украины

**Анотации:**

На основе анализа научно – методической литературы и международного опыта по вопросам сохранения здоровья, рассмотрена роль высшего учебного заведения в формировании здорового образа жизни студентов. Определены ценности здорового образа жизни студентов, а также средства поддержания физического состояния студентов. Здоровьесберегающие и инновационные технологии способствуют формированию у студентов желания заниматься физической культурой и спортом.

On the basis of analysis of scientific and methodological literature and international experience on the issues of saving health the role of higher educational establishment at forming healthy mode of life of students is considered. The values of healthy mode of life of students as well as means of supporting physical state of students are determined. Healthy saving technologies and innovative technologies promote forming at students a desire to do physical culture and sport.

На основі аналізу науково – методичної літератури та міжнародного досвіду щодо питань збереження здоров'я, розглянута роль вищого навчального закладу в формуванні здорового способу життя студентів. Визначені цінності здорового способу життя студентів, а також засоби підтримання фізичного стану студентів. Здоров'я та зберігаючі і інноваційні технології сприяють формуванню в студентів бажання займатися фізичною культурою та спортом.

**Ключевые слова:**

студент, физическое воспитание, физическая культура, укрепление здоровья.

student, physical education, physical culture, strengthening health.

студент, фізичне виховання, фізична культура, зміцнення здоров'я.

---

**Постановка проблемы.** Здоровье — качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к сложному учебному и профессиональному труду. Годы учебы в вузе совпадают со временем активного становления организма и всех его подсистем, и именно в этот период происходят глубокие перемены в образе жизни, культуре и психологии, предопределяющие формирование профессионального, творческого и социального потенциала будущего специалиста.[5, 6]

**Анализ научно – методической литературы** по теме исследования показывает, что сохранение и укрепление здоровья – это одно из важнейших направлений развития оздоровительной физической культуры. За последние годы появилось много литературных данных, которые говорят о снижении уровня здоровья студентов в процессе учёбы.[3, 5]

В силу высокой учебной нагрузки в университете и подготовки занятий дома у большинства студентов отмечается дефицит движений в режиме рабочего дня. Такая малая подвижность отражается на функционировании многих систем организма студента; особенно на сердечно сосудистой и дыхательной системах; это ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно центральной нервной системы: снижается внимание, ослабляется оперативное внимание, нарушается координация движений, увеличивается время на выполнение умственных операций.[1, 6, 7]

Основными заданиями занятий физической культурой и спортом являются постоянное повышение уровня здоровья, повышение физического и духовного развития населения, содействие экономическому и социальному прогрессу общества, а также утверждение международного авторитета Украины в мировом сообществе.[2, 4, 8]

**Целью исследования** является приобщение студенческой молодёжи к здоровому образу жизни средствами физического воспитания.

**Задания исследования:**

## IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

- теоретико – методическое обоснование компонентов здорового образа жизни студентов;

- определение структуры средств физического воспитания личности студента.

**Методы и организация исследования.** Для достижения поставленной цели мы провели педагогические наблюдения со студентами 1 – 2 курсов Национального Технического университета Украины «Киевский политехнический институт» имени И. И. Сикорского с целью получения объективных данных, касающихся здорового образа жизни студентов в реалиях образовательного процесса.

**Результаты исследований.** Изучение ценностных ориентаций студентов на здоровый образ жизни показывает существенное различие в структуре ценностей студенток и студентов по составу классифицированных групп, уровням признаков для одних и тех же ценностей, их ранговым местам (табл. 1 и 2).

Первая группа включает в себя абсолютные общечеловеческие ценности, получившие у студенток высокую оценку (от 69 до 93%). К ним относятся: удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений.

Вторая группа «преимущественных ценностей» (от 63 до 65%) включает в себя хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих.

Третья группа ценностей (от 35,5 до 58,5%) получила наименование «противоречивых» за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения: наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебой, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых. Приведенные данные свидетельствуют о противоречии между абсолютной ценностью общих положений здорового образа жизни и конкретными ценностями поддержания здоровья, в том числе профессионального. Разрешение этого противоречия — одна из главных целей биосоциального развития студентов.

*Таблица 1*

**Ценности здорового образа жизни студенток**

№	Качества (ценности)	Признаки, % ответов			
		А	Б	В	Г
1	Абсолютные				
	Удачная семейная жизнь	93,0	4,0	2,0	1,0
	Мужество, смелость, честность, порядочность	83,0	10,0	2,0	5,0
	Здоровье	82,5	12,5	4,0	1,0
	Всестороннее и гармоничное развитие личности	81,5	13,5	1,0	4,0
	Интеллектуальные способности, память, эрудиция	81,5	15,5	2,0	1,0
	Способность видеть и понимать красоту	79,5	17,5	2,0	1,0
	Сила воли, дисциплинированность, собранность	76,5	20,5	2,0	1,0
	Красота и выразительность движений, походка, осанка	76,5	20,5	2,0	1,0
Общительность, коммуникабельность, умение легко вступать в контакт с другими людьми	69,0	25,0	3,0	3,0	
2	Преимущественные				
	Хорошее телосложение (пропорции тела, фигура)	65,0	25,0	6,0	4,0
	Авторитет, уважение окружающих	64,5	24,5	4,5	5,0
	Пропорциональное, гармоничное развитие всех показателей своего физического состояния	63,0	29,0	3,0	5,0
3	Противоречивые				
	Отдых, развлечение	58,5	37,0	3,5	1,0
	Материальная обеспеченность	57,0	33,0	4,0	6,0
	Высокий уровень развития силы, ловкости, координации движений и др. физических качеств	51,5	44,5	2,0	2,0
	Занятия физической культурой и спортом	44,0	47,0	4,0	5,0
	Удовлетворенность учебой, работой	44,0	48,0	6,0	2,0
	Успехи в работе	35,5	53,5	2,0	9,0

Обозначения: А- огромное значение; Б- небольшое значение; В- совсем не ценится; Г – ответ затруднен

## IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Таблица 2

### Ценности здорового образа жизни студентов

№ п/п	Качества (ценности)	Признаки, % ответов			
		А	Б	В	Г
1	Абсолютные				
	Мужество, смелость, честность, порядочность	85,6	6,8	2,4	5,2
	Здоровье	71,2	17,2	3,6	2,0
	Удачная семейная жизнь	78,8	8,4	7,2	5,6
	Интеллектуальные способности, память, эру- диция	76,0	18,0	3,2	2,8
	Сила воли, дисциплинированность, собранность	80,0	16,8	2,8	0,4
	Всестороннее и гармоничное развитие личности	71,2	19,6	2,4	6,8
2	Преимущественные				
	Авторитет, уважение окружающих	66,0	27,2	2,8	4,0
	Общительность, коммуникабельность, умение легко вступать в контакты с другими людьми	65,2	29,6	2,0	3,2
	Отдых, развлечение	64,0	27,2	3,2	5,2
	Умение разбираться в технике, применять и ремонтировать ее	61,6	30,0	6,0	2,4
	Пропорциональное, гармоничное развитие всепоказателей своего физического состояния	61,6	28,8	2,0	7,6
	Способность видеть и понимать красоту	60,8	28,0	4,0	7,2
3	Противоречивые				
	Высокий уровень развития силы, ловкости, координации движений и других физических качеств	59,2	32,8	4,4	3,6
	Занятия физкультурой и спортом	56,0	38,0	2,8	3,2
	Хорошее телосложение (пропорции тела, фигура)	53,2	34,4	6,4	6,0
	Успехи в работе	50,4	35,2	1,2	13,2
	Удовлетворенность учебной, работой	50,0	36,4	2,8	10,8
	Красота и выразительность движений, походка, осанка	45,6	33,2	5,2	10,0
	Физическая подготовленность к избранной профессии	42,4	44,0	6,0	7,6
	Материальная обеспеченность	38,4	46,0	6,4	9,2
	Знания о том, как устроен и работает человеческий организм, как добиться его более совершенной работы	35,6	41,2	11,6	11,6

Обозначения: А- огромное значение; Б- небольшое значение

В- совсем не ценится      Г – ответ затруднен

Для оценки влияния физической культуры на общекультурное развитие личности были выбраны три группы компонентов культуры: абсолютные, на которые занятия физическими упражнениями оказывают сильное положительное влияние (от 55,6 до 91,5%): физические качества и двигательные способности, телосложение; волевые качества, всестороннее развитие; такие важные компоненты, как успехи в труде, общительность, развитие эстетических способностей, уважение окружающих, уровень общей культуры, на которые занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние (от 20,5 до 36,5%); влияние от 11,2 до 18% определяется студентами в воздействии на такие элементы, как нравственный облик, общественная активность, подготовка к избранной профессии, интеллектуальное развитие. Таким образом, суждения студентов о влиянии физической культуры на общекультурное развитие личности относительно заужены и больше связаны с ее телесным выражением. Это обусловлено издержками физического воспитания в вузе, недостаточной полнотой реализации его гуманитарного содержания, негативным опытом предшествующих занятий, воздействием ближайшего окружения и другими причинами. Средства поддержания физического состояния студентов условно можно разделить на встречающиеся, часто используемые в жизнедеятельности, — физические упражнения (30%); редкие,

## IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

используемые от случая к случаю (5,6—18,8%) — массаж, закаливание, парная баня, обычные лекарства, разгрузочная диета (у женщин) и даже курение и алкоголь. К группе очень редких средств (до 5%) относятся психотерапия, аутогенная тренировка, нетрадиционные медицинские средства, наркотики.

Полученные данные свидетельствуют об отсутствии активных усилий студентов по поддержанию своего физического состояния.

В количественном отношении число случаев систематического использования необходимых для этого средств (6%) существенно уступает числу случаев пренебрежения этими средствами (70%). Простые и доступные средства — самомассаж, закаливание, аутогенная тренировка очень редко используются студентами, что свидетельствует о существенных изъянах в их образовательной подготовке. Наличие в арсенале средств регулирования физического состояния курения, алкоголя и очень редко — наркотиков, с одной стороны, характеризует ограниченный выбор средств, с другой — отсутствие валеологического мышления и поведения у большинства студентов.

Многообразие сочетаний индивидуального использования оздоровительных средств студентами позволяет условно выделить среди них следующие типы.

Наиболее многочисленную группу студентов можно отнести к индифферентному типу отношения к собственному здоровью. У них отсутствует целенаправленное регулирование двигательной активности, физические упражнения выполняются от случая к случаю; столь же редко используются закаливание, самомассаж, аутогенная тренировка.

Эти студенты часто обращаются к обычным лекарствам при ухудшении самочувствия. Наряду с этим для них нехарактерно использование негативных средств. Однако напряженный характер учебной деятельности, неорганизованность в питании, сне, неправильное поведение в коллективе, неудовлетворенность учебой и жизнью в целом может преобразовать индифферентный стиль поддержания здоровья в фактор риска.

Для другой группы характерен избирательный тип использования компонентов здорового образа жизни — 10—30% студентов. У них преобладает двигательная деятельность (систематически — 28% женщин и 32% мужчин), регулярное питание (13,5% женщин и 3,6% мужчин), закаливание (7% женщин и 16% мужчин). Другие компоненты здорового образа жизни ими почти не используются.

Третья группа ориентирована лишь на использование регулируемого питания и прием лекарств — пассивно-ограниченный тип. Как правило, у студентов этой группы отсутствуют целенаправленная двигательная активность и другие важнейшие средства организации здорового образа жизни.

Четвертая группа охватывает студентов, избравших комплексный тип использования элементов здорового образа жизни. Содержание его весьма подвижно, так как студенты опробуют в нем многообразные сочетания различных компонентов оздоровительной деятельности.

Первые три типа оздоровительной жизнедеятельности не вполне гармоничны и в силу ограниченного содержания и влияния на здоровье малоэффективны.

Самооценка студентами своего физического состояния показала, что 70,3% оценивают его как хорошее, 23,9% — как удовлетворительное и лишь 5,8% — как плохое. Наиболее частыми симптомами, характеризующими плохое состояние, студенты определили раздражительность, плохое настроение, сонливость, вялое состояние. Для женщин хотя бы один из этих признаков отмечается у 33—47% обследованных, для мужчин — у 22—26%; одновременное беспокойство из-за трех признаков — у 13—14% обследованных.

## IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

Вместе с тем по собственной инициативе лишь 14,8% женщин и 23,4% мужчин проходят в вузе медицинское обследование. Около 22% студентов избегает медицинских осмотров, поскольку считают себя здоровыми, а 9% — так как не верят в возможности медицины. В случаях ухудшения здоровья лишь 13,1% женщин и 18,3% мужчин сразу обращаются к врачу; соответственно 31 и 19,2% студентов вначале пробуют заняться самолечением, а затем уже прибегают к помощи медицины; более половины студентов обращаются к врачу только в крайнем случае.

Во внеучебной деятельности физкультурно-спортивная активность студентов низка — не занимаются физкультурой 60% женщин и 46% мужчин. В мероприятиях внутри курса и факультета задействовано лишь 36,5% женщин и 45,6% мужчин, а за сборные команды вуза выступают соответственно 3,5 и 8,4%. Поэтому при оценке эффективности оздоровительной и спортивной работы в вузе неоправданно из поля зрения выпадает большинство студентов.

Женщины чаще предпочитают недлительные по времени (менее часа), недостаточно частые занятия. Мужчинам нравятся более длительные, но проводимые реже. К сожалению, для оценки двигательной деятельности в самостоятельных занятиях и ее регулирования 57,5% женщин и 33,6% мужчин не могут использовать каких-либо показателей — не хватает необходимых знаний; от 24 до 37% ориентируется лишь на самочувствие. Такой физиологический показатель, как частота пульса, практически не используется.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом — одно из основных условий их продолжения после окончания вуза. Среди тех, кто занимается спортом, большинство планируют занятия на будущее — 60—83%; среди незанимающихся такую позицию выбрали не более 30%, а 23% не сожалеют, что не занимались в вузе.

Преобладают те формы двигательной активности, которые связаны с бытовой деятельностью: передвижение пешком, пешие прогулки, посещение магазинов, физический труд дома, танцы и др. Характерно использование разнообразных видов спорта, предпочтительность которых часто определяется не желанием, а возможностями, предоставляемыми вузом.

Путь к общекультурному развитию и от него — к здоровью начинается с овладения знаниями. Они опережают практику, указывая путь ее преобразования; знания превращаются в элементы сознания, а затем в убеждения. Убеждения строятся не столько на логике знаний, сколько на их практическом смысле.

Основным источником информации для студентов являются занятия по физическому воспитанию — теоретические и практические (38—51%). Заметно влияние средств массовой информации: газет, теле- и радиорепортажей (25—44%). Редко используется информация, полученная из специальной литературы, посещения спортивных зрелищ (14—23%). Большинство студентов игнорирует лекции по тематике, связанной с физической культурой. Вместе с тем потребность студентов в информации о средствах оптимизации своего образа жизни достаточно четко выражена. В качестве ценной ими рассматривается информация о рациональном питании, методике оздоровительного бега и ходьбы, контроле и самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями, методике использования гимнастических и дыхательных упражнений, закаливания, о вопросах регулирования половой жизни (от 60 до 87%). Последнее отражает актуализацию одной из важных социально-биологических функций молодежи — репродуктивной.

Широкий спектр необходимой информации должен определять содержание теоретических, методико-практических и учебно-тренировочных занятий по физическому

## IV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

---

воспитанию. Индивидуальной, тактичной и доверительной формы требует донесение необходимых знаний о взаимоотношениях с представителями противоположного пола, взаимосвязи уровня физического состояния и репродуктивной функции человека, профилактики факторов риска, связанных с деторождением, подготовкой к материнству.

**Выводы.** В ходе исследований нами выявлено, что студенты высшего учебного заведения в целом занимаются физическим воспитанием и спортом, однако есть студенты, которые не занимаются (18 %).

Основными условиями формирования у студентов желания заниматься физической культурой и спортом являются:

- приобретение необходимого опыта здоровьесберегающих технологий, навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями, овладение средствами самоконтроля, развитие механизмов волевого поведения;

- внедрение в учебную деятельность инновационных технологий на основе интеграции теории физического воспитания и личностно ориентированного обучения;

- формирование здорового образа жизни необходимо рассматривать как целостный педагогический процесс.

### Литература:

1. Брушлинский А. В. Проблемы субъекта в психологической науке // Психологический журнал, 1991 – Т. 12 - № 6.
2. Васильева О.С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф. Р. Филатов – М.: 2001.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков – М.: Гардарики, 2007 – 218 с.
4. Жук Е. Г. Научные основы совершенствования здоровья и системы управления им / Е. Г. Жук – Смоленск, 1997.
5. Каченовский М. Б. Введение в валеологическую педагогику / М. Б. Каченовский – Минск, 1997 – 105 с.
6. Коломиец В. П. Становление индивидуальности / В. П. Коломиец – М.: 1993 – 204 с.
7. Лабский В. М. Социологический анализ физической культуры будущих инженеров // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты – Харьков, 1990 – 182 с.
8. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития / В. Г. Маралов – М.: 2002 – 180 с.