

Е. В. Кашуба, Р. Б. Пиньков, Н. А. Гридина

Донецкий государственный университет управления

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

В статье рассмотрены причины снижения уровня здоровья студентов и их отношение к здоровому образу жизни. В исследование использованы данные анкетного опроса 300 студентов Донецкого государственного университета управления, не зависимо от пола, в возрасте от 17 до 21 года. Выявлено их представление о составных компонентах формирования здорового образа жизни. Установлена динамика изменения отношения к физическому воспитанию студентов в зависимости от курса обучения. Предложено ввести в учебный процесс теоретический курс по дисциплине «Физическое воспитание» на I–IV курсах дневного обучения.

Ключевые слова: студенты, здоровье, отношение, понятия, физкультура.

Введение. Здоровье молодежи напрямую связано не только с состоянием общественного здравоохранения, но и образом жизни. Заболевания сердечно-сосудистой системы являются одними из наиболее распространенных в мире. Они занимают ведущее место среди причин смерти. Уровень факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний среди студентов достаточно высок: распространенность курения составляет более 25%, алкогольные напитки употребляют более 60%, а число студентов, проявляющих активную физическую деятельность не более 25%. Медицинский контроль за состоянием здоровья студентов показывает, что наиболее частыми отклонениями состояния здоровья является пограничная артериальная гипертензия.

Цель исследования – выявить причины снижения уровня здоровья студентов и их отношение к здоровому образу жизни.

В работе использовались методы исследований:

- анкетирование студенческой молодежи на предмет исследования структуры их образа жизни и понимания ими сути «здорового образа жизни»;
- статистическая обработка анкетных данных и анализ полученного материала.

Исследования проводилось в Донецком государственном университете управления в 2011–2012 учебном году, в исследовании приняло участие 300 студентов I – IV курсов, не зависимо от пола.

Результаты исследований. Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя физическое здоровье, духовное здоровье и социальное здоровье [1]. Наиболее близким, по смысловому понятию, к термину здоровье можно отнести понятие нормы. Понятие нормальные и здоровые отношения выступают как синонимы. В таком представлении здорового образа жизни можно опери-

ровать более объективным его представлением как «нормы», которые являются ключевым понятием в медицине [2]. Не менее значимым оно является и в социологии. Широкое использование понятия нормы находим в юриспруденции, когда рассматривают вопросы нормы права, нормативных актах [3].

В свою очередь более объективные нормы и меры оказываются часто синонимичными. Так, например, изменение эстетической и нравственной нормы истолковывается нередко как изменение их меры, что является характерным процессом современности. В теоретическом аппарате ряда современных наук предпочтительнее пользуются понятием нормы, чем меры.

Такая вариативность синонимов понятия здоровья позволяет внести более объективное его количественное измерение и давать сравнительную характеристику его изменения. Здоровье, как и норму нельзя представлять определенной неизменной характеристикой. В процессе возрастного развития происходит непрерывное изменение конкретных показателей «нормы развития» как отражение наиболее устойчивого состояния систем организма на текущий момент их отношений. Поэтому используются понятия «нормы относительно состояния» и «состояние нормы». При оценке физического здоровья учитываются такие характеристики как нормы физического развития, норма физической подготовленности и нормы физического состояния, что в подавляющем большинстве проводимых исследований не дифференцируется, а в целом ряде случаев отождествляются. Такое положение в оценке физического здоровья существенно затрудняет сопоставление результатов наблюдений различных авторов.

Рассматривая норму как процесс, динамика которого направлена на сохранение устойчивого равновесного состояния, основанного на статистическом принципе получения конечного положительного результата, возникнет возможность осуществлять сравнение различных нормальных состояний, отражающих меру их адаптивных отношений с окружающей средой и степень отдаленности одной нормы от другой. Мера устойчивости этих отношений характеризует их нормальность.

В медико-биологической литературе на современном этапе ее развития широко используется статистический принцип формирования мультипараметрических отношений систем организма. Это позволяет выражать текущее состояние мерой отклонения в долях от наиболее устойчивого и чаще всего наблюдаемого состояния, которое представляется математическим ожиданием в наблюдаемых границах его проявления [4].

В результате обработки анкет и анализа упорядоченного представления, полученных ответов было выяснено, что студенты первого курса имеют крайне неоднозначное представление о здоровом образе жизни, вкладывая в его содержание удовлетворенность своих желаний и интересов. Анализ самих интересов в диапазоне высказанных представлений и ответов на поставленные вопросы носят разнородный характер и почти равновероятный

характер по всей школе наименований при их ранжировании по частоте встречаемости.

Аналогичная картина наблюдается в распределении значимости жизненных ценностей и составных компонентов здорового образа жизни. Недостаточная способность дифференцировать понятийный аппарат терминов, используемых в анкетных вопросах, свидетельствует о существенных пробелах в школьном образовании и усвоении знаний в таких предметах как биология, физическая культура, валеология. Естественно, что не имея достаточной дифференциации в используемых лексических понятиях, не представляется возможным разобраться в факторах среды с учетом их значимости положительного и отрицательного влияния на физическое здоровье и формирования здорового образа жизни.

Положительные эффекты ежегодного систематического анкетирования студентов позволяют наблюдать динамику изменения их представлений о сути физического здоровья, физического развития, здорового образа жизни, а в организационной работе кафедры физического воспитания, спортивного клуба, студенческого профкома корректировать выбор средств целенаправленного формирования устойчивых традиций студенческой молодежи, упреждения вредных привычек, нарушающих здоровый образ жизни.

Суть организации форм управления, осуществляемого целенаправленным формированием необходимого влияния, остается неизменной. Меняется только содержательное наполнение их реализации. В силу того, в правовом поле студенческой молодежи в организации быта произошел существенный переход от разрешительной формы поведения и дозволительной, потребовался пересмотр содержательного арсенала запрещающих и дозволяющих видов деятельности и форм поощряющих и принуждающих мер, обеспечивающих направленное формирование устойчивой среды студенческой жизнедеятельности и здорового образа жизни [5].

На основании анализа анкетных данных были установлены интересы и понимание необходимости соблюдения существующей структуры студенческой атмосферы жизни в Донецком государственном университете управления. Существенные изменения в структуре организации и формировании устойчивых традиций ВУЗа оказала категория иностранных студентов, которые внесли в студенческую среду национальные особенности своей культуры, цели, задачи и интересы выбора обучения в ДонГУУ.

При сопоставлении анализа анкетного опроса студентов старших курсов отчетливо просматриваются успешные и неудачно используемые формы решения поставленных задач воспитательного и образовательного характера, что существенно способствует их разрешению. Пролонгированное наблюдение за обучением студентов на протяжении всего периода их обучения в ВУЗе создает целостную картину их адаптации к студенческой среде, снижение процента вредных привычек, более глубокое восприятие и понимание значимости физического воспитания, сути физического здоровья и внимательного отношения к нему.

Несмотря на рост інтелектуальної навантаженості на старших курсах, число займаючихся в різних секціях на рівні масового спорту систематично зростає.

Висновки. На основі анкетного опитування студентів першого курсу можна відзначити, що тільки у 10% студентів є достатньо визначене розуміння значимості фізичного виховання для збереження здоров'я. Головна маса студентів першого курсу не бачить різниці в поняттях фізичне розв'язання, фізична підготовленість, фізичне здоров'я і здоровий спосіб життя.

Проявлення шкідливих звичок – куріння і прийняття алкогольних напоїв характерно для 82% студентів. Ці негативні фактори для здорового способу життя мають тенденцію зростати до третього курсу, а потім такі тенденції не спостерігаються. Загальний рівень фізичної підготовленості значно знижений порівняно з періодом нормативної підготовки студентів. Це враховується кафедрою фізичного виховання в процесі організації занять фізичним вихованням. Розроблені і використовувані контрольні нормативи для студентів ДонГУУ дозволяють врахувати динаміку фізичної підготовленості. Найвищий її рівень спостерігається на третьому курсі. Однак таке порівняння зроблено без врахування вікових особливостей фізичного розвитку організму студента через п'ять років навчання.

Для розуміння необхідності заходів, забезпечуючих формування здорового способу життя у студентської молоді, пропонуємо ввести в навчальний процес по фізичному вихованню теоретичного курсу.

Дальніше дослідження передбачається провести в напрямку удосконалення форм і методів фізичної підготовки студентів для орієнтації на здоровий спосіб життя.

Список використаних джерел:

1. Віленський М.Я. Фізична культура і здоровий спосіб життя студента / М.Я. Віленський, А.Г. Горшаков. – М. : Гардаріки, 2007. – 218 с.
2. Булатова М.М. Європейський досвід: уроки і пріоритети / М.М. Булатова // Спортивна медицина. – 2007. – №1. – С. 3-10.
3. Столяренко А.М. Енциклопедія юридичної психології / А.М. Столяренко. – М. : Закон і право, 2003. – 607 с.
4. Мильнер Е.Г. Формула життя : медико-біологічні основи оздоровчої фізичної культури / Е.Г. Мильнер. – М. : Фіз. культура і спорт, 1991. – 112 с.
5. Кашуба Е.В. Проблеми моралі і етики в навчально-виховному процесі / Кашуба Е.В., Гридіна Н.А., Кашуба А.М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2009. – № 10. – С.79-83.

У статті розглянуті причини зниження рівня здоров'я студентів і їхнє ставлення до здорового способу життя. У дослідженні використані дані анкетного опитування 300 студентів Донецького державного університету управління, незалежно від статі, віку від 17 до 21 років. Виявлено їхні уявлення про складові компоненти

ти формування здорового способу життя. Встановлено динаміку зміни ставлення до фізичного виховання студентів в залежності від курсу навчання. Запропоновано ввести у навчальний процес теоретичний курс з дисципліни «Фізичне виховання» на I-IV курсах денного навчання.

Ключові слова: студенти, здоров'я, ставлення, поняття, фізкультура.

The article considers the reasons for reducing the health of students and their attitudes towards a healthy lifestyle. The study used data from a questionnaire survey of 300 students of the Donetsk State Management University, regardless of gender, aged 17 to 21 years. Revealed their view of the constituent components of a healthy lifestyle. The dynamics of changes related to physical education students, depending on the course. Prompted to enter in the learning process a theoretical course on the subject «Physical Education» in the I-IV courses full-time study.

Key words: students, health, attitudes, concepts, exercises.

Отримано: 21.06.2012

УДК 37.013(477)“19”:613.8-053.6

Г. П. Ковальчук

*Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

ПЕРІОДИЗАЦІЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ПЕДАГОГІЦІ ДРУГОЇ ПОЛОВИНИ ХХ СТОЛІТТЯ

У статті розглядаються етапи становлення та розвитку проблеми формування здорового способу життя старшокласників у вітчизняній педагогіці другої половини ХХ століття. Автором здійснена спроба визначення педагогічних умов та особливостей збереження і зміцнення здоров'я учнів та важливості цього досвіду для сучасних загальноосвітніх установ.

Ключові слова: фізичний розвиток, збереження здоров'я, здоровий спосіб життя, здоров'я школярів, гігієнічне виховання, валеологічна освіта, школа.

Важливим завданням розвитку сучасної школи є збереження здоров'я й забезпечення безпеки особистості через освіту. При цьому найефективнішим засобом виступає збереження й удосконалення здоров'я людини шляхом утвердження здорового способу життя та життєдіяльності людини, що ґрунтується на культурних нормах, цінностях, формах і способах діяльності, що зміцнює здоров'я, сприяє гармонійному фізичному, духовному, соціальному розвитку людини.

Сьогодні в Україні склалася небезпечна ситуація зі станом здоров'я населення і з недосконалістю організації надання медичної допомоги, було вжито і проведено ряд відповідних заходів