

УДК-796.034.2: 378.14

Гружевский Валерий Алексеевич

кандидат педагогических наук

доцент ФГАОУВО «Крымский федеральный университет
имени В.И. Вернадского», Россия

grugevskiy@mail.ru

ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВУЗА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕГИОНА ПРОЖИВАНИЯ: НА ПРИМЕРЕ КРЫМСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА

В статье представлены результаты исследований отношения студентов к здоровому образу жизни, как фактору обеспечения всестороннего и гармоничного развития личности. Установлено отношение к ЗОЖ у студентов, проживающих в регионах Крыма. Выявлено, что среди студентов уровень потребности в здоровом образе жизни, в зависимости от региона проживания, различный и имеет противоречия ценностно-мотивационных установок на здоровый образ жизни. Внедрение педагогических технологий, направленных на укрепление и сохранения здоровья, позволило сформировать позитивное отношение к физическим упражнениям как к одному из факторов соблюдения здорового образа жизни.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, регионы, этническая группа, педагогические технологии, физические упражнения.

THE RELATION TO THE HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION DEPENDING ON THE REGION OF RESIDENCE

Valery Gruzhevsky

Ph.D. (pedagogy)

Associate professor, Crimean federal university of
V. I. Vernadsky, Russia

grugevskiy@mail.ru

The article presents the results of studies of students' attitudes to a healthy lifestyle as a factor ensuring the full and harmonious development of personality. It was found related to the healthy lifestyle of students living in the regions of the Crimea.

It is revealed that the level of need among students in a healthy way of life, depending on the region you live in is different and there is a contradiction of values and motivational attitudes for a healthy lifestyle. The introduction of educational technologies to strengthen and maintain health, allowed to form a positive attitude towards physical exercise, as one of the factors following a healthy lifestyle.

Keywords: students, a healthy lifestyle, region, ethnic group, pedagogical technology, physical exercise.

Утверждение здорового образа жизни студентов сегодня рассматривается как одно из приоритетных направлений развития системы физического воспитания. Значение формирования ценности здорового образа жизни обусловлена необходимостью сохранения и приумножения здоровья студентов и совершенствования их физического, психического и социального благополучия.

Целью настоящего исследования явилось изучение отношения к здоровому образу жизни у студентов 1 и 3 курсов экономического вуза.

Для решения поставленной задачи проведено анкетирование студентов. Всего участвовало в исследовании 780 студентов (258 юношей и 522 девушки, в том числе этническая группа крымских татар).

При проведении исследования, обращалось внимание на то, что у первокурсников происходит ломка стереотипов вчерашних школьников, которые сложились при поступлении в новую для них социальную среду с новым статусом – студента [6]. К сложным адаптационным вариантам относится адаптация сельских школьников в городе, приспособление этнической группы к новой культурной среде, эти моменты возникают в результате изменения обстановки при поступлении в вуз. Исследователи утверждают, что студентам первого курса должно уделяться больше внимания во взаимоотношениях с ними и в требованиях к ним необходимо учитывать регулярную умственную и физическую нагрузку, которая влияет на состояние их здоровья и предъявляет к организму повышенные требования [4, 8].

Проведенными исследованиями в группе студенток 1 курса установлено, что ведут здоровый образ жизни студентки из этнической группы – 61,16%; из г. Симферополя – 46,82%; малых городов Крыма – 50%; из областей Украины – 45,99% и из сельской местности – 29,71% респондентов.

Не ведут здоровый образ жизни студентки из этнической группы – 12,65%; из г. Симферополя – 15,85%; малых городов Крыма – 28,57%; из областей Украины – 28,50%; из сельской местности – 30,58% .

Затруднялись ответить на поставленный вопрос студентки из этнической группы – 26,19%; из г. Симферополя – 37,33%; малых городов Крыма – 21,42%; из областей Украины – 45,83 %; из сельской местности – 40,47%.

Такой процент свидетельствует о том, что не все первокурсницы дифференцируют уклад жизни и не обращают внимание на индивидуальное здоровье.

Таким образом, в результате проведенного исследования установили определенное отношение студенток первого курса к здоровому образу жизни. Обнаружен факт, свидетельствующий о том, что студентки этнической группы проявляют более заботливое отношение к здоровью (ведут здоровый образ жизни – 61,16 %) .

Юноши 1 курса, принимавшие участие в анкетировании, определили, что здоровый образ жизни ведут студенты из этнической группы – 54,76%; из г. Симферополя – 57,64%; малых городов Крыма – 58,31%; из областей Украины – 41,65% и респонденты сельской местности дали положительный ответ в 57,14 % случаев. Подтверждением этого служат исследования в которых представлено отношение студентов к здоровому образу жизни и его соблюдение (от 37% до 84%) [11]. Обозначим, прежде всего, что затруднялись с ответом на этот вопрос студенты почти всех исследуемых групп. Так, в этнической группе затруднялись с ответом – 9,08%; из г. Симферополя – 25,50%; малых городов Крыма – 27%; из областей Украины – 25%; из сельской местности – 33,33%. Такой результат, очевидно, связанный с тем, что студенты понимают, что здоровый образ жизни

характеризует сознательное и ответственное отношения к своему здоровью и малейшее нарушение его не дает права им дать другой ответ.

Не видят ничего плохого в несоблюдении здорового образа жизни и нарушают его юноши из этнической группы – 36,20%; из г. Симферополя – 13,86%; малых городов Крыма – 14,69; из областей Украины – 24,99% и наименьший процент у студентов из сельской местности – 9,53%. Удивляет тот факт, что часть студентов получили среднее образование в школах Крыма, где находятся значительные педагогические и материальные ресурсы, вместе с тем эффективность их использования не отвечает, судя по ответам студентов, современным требованиям внедрения здорового образа жизни в повседневную жизнь молодёжи, которая согласовывается с исследованиями ученых [3].

Исследователями установлено, что на старших курсах снижается ориентированность на здоровый образ жизни, появляется «мода» на курение и употребление алкоголя – число студентов, которые курят, к четвертому курсу увеличивается в 7 раз, употребляющих алкоголь - в 6 раз. Появляется невнимательное, некритическое отношение к своему здоровью и количество студентов к четвертому курсу, имеющих отклонения в здоровье, увеличивается в 2 раза. О снижении интереса к занятиям физическим воспитанием к третьему курсу на 34% у студентов указывает Н.И. Турчина [11] и подчеркивает о снижении уровня здоровья студентов.

Специалисты утверждают, что адаптационный период студентов к вузу завершается к концу третьего курса, когда влияние довузовских факторов становится менее значительным и появляется адаптация к новым условиям жизнедеятельности [4,7,10]. На фоне адаптации к учебной нагрузке 34% студентов-старшекурсников считают, что сам по себе образ жизни современных студентов не может быть рациональным и здоровым и до конца рабочего дня переживают такие ощущения как усталость, вялость, сонливость, упадок сил и плохое настроение [12]. Вместе с тем студенты 3-4 курсов как основные мотивы необходимости наличия хорошего здоровья связывают с успешной карьерой,

достижением спортивных результатов, собственного покоя и ведения полноценного образа жизни.

В исследованиях ученых проанализированы мнения студентов о здоровом образе жизни, в которых 73,7% респондентов утверждают, что студент может вести здоровый образ жизни, а в 26,3% студентов высказалось против. На третьем и четвертом курсах у студентов снижается интерес к физической культуре. В 4,1% третьекурсников и 6,5% четверокурсниках он вообще отсутствующий [1]. Следовательно, чтобы выявить потребность соблюдения здорового образа жизни и беспокойства о своем здоровье у студентов-старшекурсников, необходимо понять, какая причина влияет на снижение интереса к занятиям физической культурой. Появляется необходимость в повышении роли личностных качеств студентов, в сознательном восприятии принципов здорового образа жизни и значении физического воспитания, внедрении оздоровительной технологии, обеспечивающей потребность в двигательной активности [2]. По мнению Г.А. Коник [5] и др., настоящее время формирование у молодежи потребности к физическому совершенствованию актуально и должно быть долгосрочным позитивным результатом всей работы по физическому воспитанию.

Анкетирование, с помощью которого определялось отношение к здоровому образу жизни у студенток 3 курса, выявило следующие приоритетные факторы.

Так у девушек третьего курса соблюдение здорового образа жизни было связано, прежде всего, с выполнением требований, направленных на сохранение здоровья. В связи с этим здоровый образ жизни вели девушки из этнической группы – 60,95%; из г. Симферополя – 41,82%; малых городов Крыма – 48,96%; из областей Украины – 38,19 %; из сельской местности – 30,72%. Здоровый образ жизни не является важным фактором в укреплении здоровья у представительниц сельской местности и из областей Украины – 42,36 и 28,47%.

Затруднялись с ответом о соблюдении здорового образа жизни почти во всех группах - от 19,56% до 37,58% опрошенных. Таким образом, у студенток

третьего курса в данном вопросе преобладает не всегда позитивная мотивация к сохранению здоровья и здорового образа жизни, с несформированными мотивами соблюдения здорового образа жизни студенток было меньшее количество, которое подтверждается исследованиями Э. Савко [9].

Анализируя отношение к личному здоровью юношей третьего курса, можно утверждать, что осознанную потребность в необходимости укрепления здоровья, то есть ведению здорового образа жизни, студенты выразили так: ведут здоровый образ жизни из этнической группы – 53,12%; из г. Симферополя – 51,06%; малых городов Крыма – 42,84%; из областей Украины – 42,84%; из сельской местности – 42,10%.

В отсутствии потребности вести здоровый образ жизни юношей было из этнической группы – 21,87%; из г. Симферополя – 27,65%; малых городов Крыма – 22,39%; из областей Украины – 27,27 %; из сельской местности – 26,3%. Причиной является, очевидно, непонимание роли и значения здорового образа жизни в укреплении здоровья и несформированный сниженный интерес к физической культуре [1].

Затруднялись с ответом о соблюдении здорового образа жизни из этнической группы – 25%; из г. Симферополя – 21,27%; малых городов Крыма – 34,77%; из областей Украины – 27,27 %; из сельской местности – 31,57%.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что в группах девушек и юношей нет четкого понимания в отношении личного здоровья, соблюдения принципов здорового образа жизни. В связи с этим функционирование педагогической системы в области физического воспитания было направлено не только на овладение двигательными умениями и навыками, но и на формирование личности студента, знающей и владеющей средствами физического воспитания, направленных на укрепление и сохранение здоровья.

В педагогические технологии вошли методические приёмы, направленные на коррекции психофизического статуса студентов, виды гимнастики, которые способствовали овладению оздоровительными системами, рекомендовались виды самомассажа, применялись виды упражнений, в которых присутствовали

элементы этнических танцев, ритмическая гимнастика и др. Вместе с тем, большое внимание уделялось и физической подготовленности, которая отражает уровень здоровья студентов.

В результате применения комплекса методических технологий были получены следующие результаты в конце учебного года.

Так студентки первого курса вели здоровый образ жизни из этнической группы – 75,96%; из г. Симферополя – 65,62%; малых городов Крыма – 63,01%; из областей Украины – 69%; из сельской местности – 55,5%.

Не вели здоровый образ жизни из этнической группы – 7,14%; из г. Симферополя – 5,04%; малых городов Крыма – 20,33%; из областей Украины – 17%; из сельской местности – 24,02%.

Затруднялись ответить на поставленный вопрос о ведении здорового образа жизни из этнической группы – 16,9%; из г. Симферополя – 29,33%; малых городов Крыма – 29,33%; из областей Украины – 14%; из сельской местности – 20,47% опрошенных.

Анализ полученных результатов свидетельствует о значительном увеличении понимания студентками соблюдения здорового образа жизни.

На 3 курсе в конце учебного года получили следующие показатели. Вели здоровый образ жизни студентки третьего курса из этнической группы – 74,46%; из г. Симферополя – 61,72%; малых городов Крыма – 72,66%; из областей Украины – 71,89%; из сельской местности – 72,96% респондентов.

Не вели здоровый образ жизни студентки из этнической группы – 12,18%; из г. Симферополя – 14,82%; малых городов Крыма – 4,16%; из сельской местности – 13,53%.

Затруднялись ответить на поставленный вопрос о ведении здорового образа жизни из этнической группы – 23,18%; из г. Симферополя – 23,46%; малых городов Крыма – 29,33%; из сельской местности – 13,51%.

Введение педагогических технологий, способствующих получению знаний по укреплению здоровья, значительно улучшили стремление студенток 3 курса к здоровому образу жизни.

Стремление к здоровому образу жизни показали юноши первого курса. Так, из этнической группы – 81,72%; из г. Симферополя – 73,04%; малых городов Крыма – 68,2%; из областей Украины – 78,25%; из сельской местности – 71,24% студентов.

Значительно снизилось количество студентов первого курса, которые не соблюдали основы здорового образа жизни: в этнической группе – 4,54%; из г. Симферополя – 5,7%; малых городов Крыма – 12,49%; из областей Украины – 13,42%; из сельской местности – 9,88%.

Затрудняются отвечать о ведении здорового образа жизни студенты из этнической группы – 13,74%; из г. Симферополя – 21,26%; малых городов Крыма – 19,31%; из сельской местности – 18,88%.

В конце учебного года у юношей третьего курса отношение и соблюдение принципов здорового образа жизни было следующим. Так вели здоровый образ жизни студенты из этнической группы – 68,64%; из г. Симферополя – 63,4%; малых городов Крыма – 60,2%; из областей Украины – 63,63%; из сельской местности – 59,87%.

Студенты, которые считали, что они не ведут здоровый образ жизни из этнической группы – 12,64%; из г. Симферополя – 17,52%; малых городов Крыма – 7,14%; из областей Украины – 18,19%; из сельской местности – 16,22%.

Затруднялись с ответом о ведении здорового образа жизни студенты из этнической группы – 18,72%; из г. Симферополя – 19,08%; малых городов Крыма – 32,66%; из областей Украины – 18,18%; из сельской местности – 23,91%.

Таким образом, можно утверждать, что только при понимании значения физических упражнений, овладении нетрадиционными видами гимнастики, занятия спортивными и подвижными играми, танцами и др. состоится трансформация понимания их важности, необходимости, укрепление позитивных эмоций и в сумме – все это, как один из факторов соблюдения здорового образа жизни.

Литература

1. Базильчук Віра. Проблема здоров'я і формування мотивації студентів до навчальних занять з фізичного виховання / Віра Базильчук, Ольга Жданова // Вісник технологічного університету Поділля. – Хмельницький, 2002. - №5. – ЧЗ. – С.59-60.
2. Гружевський В.О. Особливості формування особистісно орієнтованої мотивації до стану здоров'я студентів, обумовленої регіоном проживання / В.О. Гружевський// Наукові записки: Серія: Педагогічні та історичні науки. Вип. LXXV (75): [зб. наук. статей] / Нац. пед. ун-т імені М.П. Драгоманова; уклад: П.В. Дмитренко, Л.Л. Макаренко. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. – С. 59 – 67.
3. Зеленюк О. Здоровий спосіб життя у структурі соціальних пріоритетів студентів національного університету «Києво-Могилянська академія» / О.Зеленюк, Л.Кравченко, В. Макареня // Вісник технологічного університету Поділля. – Хмельницький, 2002. - №5. – С.50-52.
4. Комаровская Л.В. Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе / Л.В. Комаровская. – Кишинев КГУ. – 1990. – 80 с.
5. Коник Г.А. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений / Г.А. Коник, В.А. Темченко, Т.Е. Усова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Сборник научных работ под ред. Ермакова С.С. – Харьков, 2006. - №4. – С. 108-114.
6. Левченко Е.С. Факторная структура социальной адаптации студентов / Е.С. Левченко // Теория и методика физической культуры. – 2007. - №3. – С. 26-29.
7. Павленко Н.Ю. Адаптация студентов к учебному процессу в вузе в условиях инновационного обучения / Н.Ю. Павленко // Методика вузовского преподавания: Тез. конф. – Челябинск: ЧГПУ.- 1999. – С. 19-21.

8. Поборский А.Н. Динамика вработываемости и адаптации некоторых функциональных систем у студентов первокурсников при регулярной физической нагрузке / А.Н. Поборский // Теория и практика физической культуры. – 1997. - №8. – С. 25-26, С. 39-40.

9. Савко Э. Здоровый образ жизни и самосозидание здоровья студенческой молодежи в новом тысячелетии / Э. Савко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. - №1. – С.33-36.

10. Самыгин С.И. Педагогика и психология высшей школы / С.И. Самыгин // Учебное пособие для студентов и аспирантов вузов. – Ростов-на-Дону: Феникс. -1998. – 526 с.

11. Турчина Н.І. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів технічного профілю і рекомендації щодо його вдосконалення / Н.І. Турчина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наукова монографія за ред. проф. С. Єрмакова. – Харків, 2007. – №12. – С. 141-148.

12. Ядов В.А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / В.А. Ядов. – Л., 1979. – С. 214.

References

1. Bazil'chuk Vira. Problema zdorov'ya i formuvannya motivacii studentiv do navchal'nih zanyat' z fizichnogo vihovannya / Vira Bazil'chuk, Ol'ga ZHDanova // Visnik tekhnologichnogo universitetu Podillya. – Hmel'nic'kij, 2002. №5. – CH3. – S.59-60. (in Ukrainian)

2. Gruzhevs'kij V.O. Osoblivosti formuvannya osobistisno orientoivani motivacii do stanu zdorov'ya studentiv, obumovlenoi regionom prozhivannya / V.O. Gruzhevs'kij // Naukovi zapiski: Seriya: Pedagogichni ta istorichni nauki. Vip. LHKHV (75): [zb. nauk. statej] / Nac. ped. un-t imeni M.P. Dragomanova; ukklad.: P.V. Dmitrenko, L.L. Makarenko. – K.: Vid-vo NPU imeni M.P. Dragomanova, 2008. – S. 59 – 67. (in Ukrainian)

3. Zelenyuk O. Zdorovij sposib zhittya u strukturi social'nih prioritetiv studentiv nacional'nogo universitetu «Kievo-Mogilyans'ka akademiya» / O.Zelenyuk, L.Kravchenko, V. Makarenia // Visnik tekhnologichnogo universitetu Podillya. – Hmel'nic'kij, 2002. - №5. – S.50-52. *(in Ukrainian)*

4. Komarovskaya L.V. Psihologo-pedagogicheskie aspekty adaptacii studentov k uchebnomu processu v vuze / L.V. Komarovskaya. – Kishinev KGU. – 1990. – 80 s. *(in Russian)*

5. Konik G.A. Uchebnye zanyatiya po vidam sporta kak sredstvo formirovaniya motivacii k zdorovomu obrazu zhizni u studentov vysshih uchebnyh zavedenij / G.A. Konik, V.A. Temchenko, T.E. Usova // Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskih special'nostej. Sbornik nauchnyh rabot pod red. Ermakova S.S. – Har'kov, 2006. - №4. – S. 108-114. *(in Russian)*

6. Levchenko E.S. Faktornaya struktura social'noj adaptacii studentov / E.S. Levchenko // Teoriya i metodologiya fizicheskoy kul'tury. – 2007. - №3. – S. 26-29. *(in Russian)*

7. Pavlenko N.YU. Adaptaciya studentov k uchebnomu processu v vuze v usloviyah innovacionnogo obucheniya / N.YU. Pavlenko // Metodika vuzovskogo prepodavaniya: Tez. konf. – CHelyabinsk: CHGPU.- 1999. – S. 19-21. *(in Russian)*

8. Poborskij A.N. Dinamika vrabytyvaemosti i adaptacii nekotoryh funkcional'nyh sistem u studentov pervokursnikov pri regul'yarnoj fizicheskoy nagruzke / A.N. Poborskij // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1997. - №8. – S. 25-26, S. 39-40. *(in Russian)*

9. Savko EH. Zdorovyj obraz zhizni i samosozidanie zdorov'ya studencheskoj molodezhi v novom tysyacheletii / EH. Savko // Sportivnij visnik Pridniprov'ya. – 2006. - №1. – S.33-36. *(in Russian)*

10. Samygin S.I. Pedagogika i psihologiya vysshej shkoly / S.I. Samygin // Uchebnoe posobie dlya studentov i aspirantov vuzov. – Rostov-na-Donu: Feniks. - 1998. – 526 s.

11. Turchina N.I. Suchasni osoblivosti pedagogichnogo procesu fizichnogo vihovannya studentiv vishchih navchal'nih zakladiv tekhnichnogo profilu i

rekomendacii shchodo jogo vdoskonalennya / N.I. Turchina // Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu. Naukova monografiya za red. prof. S. Ėrmakova. – Harkiv, 2007. – №12. – S. 141-148. *(in Ukrainian)*

12. Yadov V.A. Samoregulyaciya i prognozirovanie social'nogo povedeniya lichnosti / V.A. YAdov. – L., 1979. – S. 214. *(in Russian)*