

СФОРМИРОВАННОСТЬ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

Рязанова Е.А., старший преподаватель

Новосибирский государственный университет архитектуры дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова.

Гиренко Л.А., кандидат биологических наук, доцент

Сибирский государственный университет водного транспорта

Аннотация. В статье показаны итоги анкетирования по диагностики сформированности навыков ведения гармоничного образа жизни у студентов-первокурсников. Проведено распределение обучающихся по уровням гармоничности образа жизни. Большинство первокурсников оценивают свой образ жизни как дисгармоничный. Навыки сформированности здорового образа жизни недостаточные. Многие студенты пренебрегают прогулками на свежем воздухе, отказываются от физических упражнений, закалывающих процедур, плохо питаются, ложатся спать далеко за полночь, некоторые склонны к вредным привычкам. Для повышения уровня гармоничности образа жизни студентов рекомендован комплекс мероприятий, направленный на формирование здоровьесберегающей среды в учебном процессе и личный вклад каждого студента в сохранение и укрепление своего здоровья. Студентам рекомендовано регулярное посещение занятий по физической культуре (на которых формируются навыки ведения ЗОЖ), физкультурно-оздоровительных и спортивных секций в ВУЗе.

Ключевые слова: студенты, гармоничность, образ жизни, здоровье, навыки, культура.

Обучение и подготовка студентов к профессиональной деятельности является для них главным аспектом развития и становления, который накладывает отпечаток на их образ жизни в возрастной период в основном от 17 до 25 лет. Активность члена общества сочетается с приложением серьёзных стараний для благополучной адаптации в современных реалиях. Учащаяся молодежь – это основа экономического, промышленного и социального развития, а также демографический ресурс нации. Поступая в ВУЗ, студенты погружаются в новую атмосферу, с одной стороны, похожую на школу процессом обучения, с другой стороны, молодые люди должны освоить обязанности взрослого общества. Университетское образование требует пройти социализацию, профессиональную подготовку специалиста, адаптироваться к современным условиям быта и самостоятельной жизни, учитывая изменения в будущих потребностях общества в производстве, экономике, промышленности и политике [1,2].

Саморазвитие студентов в университете направлено, в первую очередь, на освоение дополнительной профессии. Но формированию навыков гармонизации личности обучающихся, способных как к личностному вкладу, так и к профессии, внимания недостаточно. Более полное раскрытие ресурсов эффективной личностной самоорганизации и становления возможно благодаря использо-

ванию индивидуальных аспектов гармоничности образа жизни каждого студента [1,3].

В последнее время современные люди обращают внимание на корреляцию показателей здоровья с образом жизни. Такая заинтересованность влияет на увеличение количества граждан к здоровому и гармоничному образу жизни [4,5,6]. Современные студенты, как и большинство наших граждан, испытывают дефицит времени на собственное здоровье. При такой ситуации о здоровье начинают заботиться уже с опозданием, либо с его ухудшением, либо с его утратой. Например, когда случается физическое нездоровье, тогда обращают внимание на правильное и качественное питание, интересуются гармоничностью режима дня и отдыха, ограничивают влияние гаджетов и вредных привычек на свой организм, обращаются к физическим упражнениям, больше гуляют на свежем воздухе и совершают оздоровительные прогулки, контролируют состояние сосудов и сердца [1,3,6].

Образование обладает огромными возможностями и сильно влияет на личность студента, студенческий образ жизни. А от гармоничности образа жизни в студенчестве зависит дальнейшее становление человека в профессии, в семье, в социуме. Поэтому диагностика сформированности навыков гармоничного образа жизни является важным и приоритетным направлением в исследованиях в области образования и науки [2,3,7].

В связи с этим, целью настоящего исследования явилось изучение сформированности навыков и уровня гармоничности здорового образа жизни студентов Новосибирского государственного университета архитектуры, дизайна и искусств им. А.Д. Крячкова. Участниками исследования явились 30 студентов 1 курса направлений подготовки: Дизайн; Монументальное декоративное искусство; из них 29 девушек и 1 юноша.

Программа исследования включала педагогическое анкетирование, которое проводилось анонимно с добровольного согласия студентов НГУАДИ. Диагностика проводилась на основе составленных нами анкет по методике Н.С. Гаркуша «Определение общего уровня форсированности культуры здоровья обучающихся» [7]. Анкетный опрос направлен на изучение гармоничности здорового образа жизни первокурсников, на оценку сущности отношения к здоровью и здоровому, гармоничному образу жизни. Знаком «+» студенты отмечали пункты, присущие их образу жизни. Например, самооценка собственного здоровья; о физических упражнениях; необходимости прогуливаться днём на свежем воздухе; отношение к закаливанию и использования этого метода укрепления иммунитета в жизни; присутствует ли ежедневный завтрак и обед в жизни студентов; соблюдается ли режим отдыха, ночного сна; отношение к вредным привычкам и социальным зависимостям; наличие свободного времени, досуга и его качество.

Полученные ответы участников исследования оценивались по десятибалльной шкале за каждый должный ответ, характерный для здорового образа жизни студентов. Затем подсчитывали общее количество баллов и согласно интерпретации результатов оценивали уровень гармоничности. Так, 45 баллов и меньше набирали студенты с низким уровнем отношения к здоровому образу жизни. В жизни таких студентов отсутствовало понимание

ценности и значимости здоровья. Они вели образ жизни, способствующий развитию болезней. Если уровень гармоничности образа жизни студента составлял от 110 до 80 баллов, то считался высоким. Такой уровень согласуется с осознанным отношением участников анкетирования к собственному здоровью, благополучному образу жизни, сохраняя своё здоровье. Личность студента можно ассоциировать с самостоятельным целеустремлённым человеком, сформированными практическими навыками сохранения и укрепления собственного здоровья. От 75 до 50 набранных баллов уровень гармоничности считался средним. Это означает частичное понимание студентами важности сохранения, укрепления здоровья и гармоничного здорового образа жизни. Такие студенты не всегда обращают внимание на элементы здорового и гармоничного образа жизни и не всегда следуют принципам ЗОЖ [3,7].

Результаты исследования. Отношение студентов к собственному здоровью, здоровому и гармоничному образу студенческой жизни на первом курсе отражено в табл. 1. Опрошенные студенты в своих ответах указали, что оценивают своё здоровье как удовлетворительное и хорошее, соответственно, 63,3% и 36,7%. Можно предположить, что 36,7% участников исследования считают себя практически здоровыми. 63,3% обучающихся относятся к своему здоровью настороженно. По отношению к занятиям физической культурой мнения студентов разделились. Половина считают физическую культуру значимой для сохранения здоровья, вторая же половина участников исследования пренебрегает физическими упражнениями и спортивной деятельностью. На свежем воздухе 30% студентов проводят более 2 часов свободного времени. Не выходят на улицу или прогуливаются не более 30 минут 20% опрошенных студентов, до одного часа находятся на улице 50% участников исследования (Табл. 1).

**Оценка собственного здоровья студентами и отношение
к естественным факторам здорового образа жизни**

№	Вопросы о значимости здоровья	Варианты ответов	Кол-во, %
1	Оценка собственно здоровья	хорошее	36,7
		удовлетворительное	63,3
		плохое	0
		затрудняюсь ответить	0
2	Физические упражнения, спорт	занимаюсь	52
		не занимаюсь	48
3	Прогулка на улице в светлое время суток	более двух часов	28
		до 60 минут	50
		до 30 минут или совсем не выхо- жу из дома	22

В табл. 2 представлены особенности образа жизни опрошенных участников исследования. Утреннюю физическую зарядку и упражнения делают 16,7% обучающихся, 3,3% опрошенных используют закаливающие мероприятия. 73,3% плотно завтракают и оказалось, что 7% курят по дороге в ВУЗ. Обедают регулярно только 16,7% студентов НГУАДИ, 36,7% студентов иногда принимают пищу в обед. Оказалось, что половина всех опрошенных студентов вообще не принимают пищу в обеденное время. Между 21 и 22 часами вечера никто из студентов не может себе позволить ложиться спать. После 22 часов ложатся спать 3,3% участников исследования. Подавляющее большинство студентов отходят ко сну далеко за полночь, таких 96,7%. Среди опрошенных участников 23,3% употребляют спиртные напитки или курят. 76,7% никогда не пользуются психоак-

тивными веществами, разрушающими организм человека. О том, как проводят своё свободное время и свой досуг, обучающиеся отвечали следующее. В свободное время 40% участников исследования читают книги. 36,7% опрошенных проводят время с друзьями. Занимаются хозяйственными и бытовыми делами 23,3% студентов; играют в компьютерные игры столько же участников исследования. Занимаются спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельностью в спортивных секциях и клубах 6,7% студентов. Данная ситуация может связана с антиковидными мероприятиями и дистанционным обучением. Очень важно обратить внимание, что 60% обучающихся ответили, что не имеют свободного времени и выполняют задания, полученные по учебным дисциплинам в ВУЗе (табл. 2).

Таблица 2

Сформированность навыков к здоровому и гармоничному образу жизни у обучающихся

№	Вопросы о ведении ЗОЖ	Варианты ответов	%
1	Утро начинается:	физическая зарядка	16,7
		закаливание	3,3
		плотно завтракаю	73,3
		курю по дороге в ВУЗ	6,7
2	Присутствует ли обед	изредка	36,7
		регулярно	13,3
		отсутствует	50
3	Отход к ночному сну и отдыху	после 00 часов	96,7
		от 22 до 24 часов	3,3
		до 22 часов	0
4	Употребление алкоголя, курение и др.	никогда, нет	76,7
		да	0
		иногда	23,3

5	Свободное время и досуг (многовариантный выбор ответов)	общаюсь с друзьями	36,7
		занимаюсь в спортивной секции ВУЗа	6,7
		решают хозяйственные и бытовые вопросы	23,3
		в компьютерные игры играю	23,3
		преимущественно смотрю телевизор (видео)	16,7
		читаю литературу	40
		нет свободного времени	60

Оценка уровня гармоничности образа жизни студентов представлена в табл. 3. Проведенный анкетный опрос студентов показал, что по количеству набранных баллов и критериям оценки 77%, преобладающее большинство, оценивают свой образ жизни, в целом, как дисгармоничный. У этих студентов отсутствует значимое отношение к здоровью, их образ жизни способствует заболеваниям. Уровня высокой ответственности и гармоничности к своему здоровью и здоровому образу жизни по итогам анкетирования не наблюдалось. Не оказалось среди опрошенных студентов, пер-

вокурсников с ответственным отношением к собственному здоровью. Системности в реализации принципов здорового и гармоничного образа жизни студенты не проявили. Отсутствовала самостоятельность в желании овладеть практическими навыками приумножения личного здоровья. У четверти процента опрошенных студентов выявлен удовлетворительный уровень отношения к здоровью и гармоничной жизни. Не всегда задумываются в должной степени о важности укрепления здоровья, только иногда подходят практически к сохранению здоровья (табл. 3).

Таблица 3

Результаты оценки гармоничности образа жизни студентов ВУЗа

Гармоничность образа жизни, %		
Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
77	23	0

Заключение. Таким образом, диагностика гармоничности здорового образа жизни студентов 1 курса Новосибирского государственного университета архитектуры, дизайна и искусств им. А.Д. Крячкова позволила выявить уровень сформированности навыков ведения здорового образа жизни участниками исследования. Большинство студентов оценивают своё здоровье как удовлетворительное и хорошее. Пятьдесят процентов опрошенных студентов считают физическую культуру необходимой для сохранения здоровья и с желанием занимаются на занятиях по физической культуре. Вместе с тем, половина студентов пренебрегают физическими упражнениями и спортивной деятельностью. Треть опрошенных студентов проводят достаточно времени на свежем воздухе, тогда как совсем не гуляют на улице четверть процентов обучающихся 1 курса. К утренней физической зарядке и упражнениям по утрам прибегают 16,7% обучающихся, закаливающихся процедур не

используют и 7% студентов курят по дороге в ВУЗ. Оказалось, что половина всех опрошенных студентов не принимают пищу в обеденное время. Практически все студенты отходят ко сну далеко за полночь, четвертая часть опрошенных участников исследования могут употреблять психоактивные вещества, между тем значительная часть студентов никогда не пользуется психоактивными веществами. В свободное время участники исследования занимаются разными полезными делами, но в то же время шестьдесят процентов обучающихся ответили, что не имеют свободного времени и перегружены учебными заданиями и самостоятельной работой. В результате, большинство участников исследования оценивают свой образ жизни, в целом, как дисгармоничный. Недостаточные навыки сформированности ответственного отношения к здоровому образу жизни. Не выявлено первокурсников с высокой ответственностью к своему здоровью и здоровому об-

разу жизни. Для повышения уровня гармоничности образа жизни студентов необходим комплекс мероприятий, направленный на формирование здоровьесберегающей среды в учебном процессе и личный вклад каждого студента в сохранение и укрепление своего здоровья, что реализуется в

течение всего учебного процесса на занятиях, в частности, по физической культуре. Студентам рекомендовано регулярное посещение занятий по физической культуре (на которых формируются навыки ведения ЗОЖ), физкультурно-оздоровительных и спортивных секций в ВУЗе.

Библиографический список

Аникеева Н.Г. Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов при профессиональной подготовке в вузе / Н.Г.Аникеева: дис. канд. пед. наук. - Тюмень, 2009. – 218 с.

Данилова Е.А. Молодежь в региональном социуме: теоретический аспект // Известия высших учебных заведений. Общественные науки. - 2010. - № 1 (13) - С. 62-69.

Зайцев, В.П. Формирование культуры здоровья студентов / В.П. Зайцев // Технолог. - 2006. - №8 (47). - С. 22-27.

Изуткин Д.А. Концептуальные основы взаимосвязи образа жизни и здоровья: дисс. докт. филос. наук. Новгород, 2005. 356 с.

Карпин А.Д., Александрова Л. М., Старинский В. В. Медико-социальные аспекты формирования в России концепции здорового образа жизни // Русский медицинский журнал. 2017. № 14. С. 995–999.

Маратова А. М. Здоровый образ жизни — гармония жизни и здоровье человека // Наука и современность. 2013. № 22. С. 16–20.

Гаркуша, Н.С. Мониторинг показателей здоровья обучающихся: метод. пособие для классных руководителей / Н.С. Гаркуша. — Старый Оскол: ИПК «Квадрат», 2004. - 72 с.

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE SKILLS IN 1ST YEAR STUDENTS

Ryazanova E.A., Senior Lecturer

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

Girenko L.A., Candidate of Biological Sciences, Associate Professor

Siberian State University of Water Transport

Abstract. *The article shows the results of a questionnaire to assess their health and diagnose the formation of skills in maintaining a harmonious lifestyle among first-year students. The distribution of students according to the levels of harmony of lifestyle is carried out. Most study participants rate their lifestyles as disharmonious. The skills of forming a healthy lifestyle, students enrolled in the 1st year are insufficient. Many students neglect walks in the fresh air; refuse physical exercises, hardening procedures, eat poorly, go to bed well past midnight, some are prone to bad habits. To increase the level of harmony of the lifestyle of students, a set of measures aimed at the formation of a health-saving environment in the educational process and the personal contribution of each student to the preservation and strengthening of their health are recommended. Students are recommended to regularly attend classes in physical education (at which the skills of conducting a healthy lifestyle are formed), physical culture and recreation and sports sections at the university.*

Keywords: *students, harmony, lifestyle, health, skills, culture.*