

© Анатолий Яковлевич Степанов
канд. пед. наук, доцент,
Владимирский филиал РАНХиГС
e-mail: stepanov180446@ gmail.com

Stepanov Anatoliy Y.
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Vladimir branch of RANEPa, Vladimir

© Елена Валерьевна Зобкова
канд. пед. наук, доцент,
Владимирский филиал РАНХиГС
e-mail: e_zobkova @ mail.ru

Zobkova Elena V.
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Vladimir branch of RANEPa, Vladimir

© Наталья Николаевна Полякова
старший преподаватель,
Владимирский филиал РАНХиГС
e-mail: polyakova. natasha@list.ru

Poliakova Natalia N.
Senior Lecturer,
Vladimir branch of RANEPa, Vladimir

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ И ПРАКТИЧЕСКОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Peculiarities of motivation and practical attitude towards healthy lifestyles of modern students

Аннотация: в статье представлены сведения о применении в режиме дня студентами гуманитарного вуза основных составляющих здорового образа жизни. Определены некоторые аспекты мотивации студентов к выбору и включению в свою жизнедеятельность факторов здорового образа жизни. Проведено обсуждение полученных результатов, сделаны выводы и даны рекомендации к использованию материала в практике физического воспитания студентов.

Abstract: The article contains information on the application of the main components of a healthy lifestyle to the daily activities of the students of a humanitarian high school. Some aspects of students' motivation for choosing and incorporating healthy lifestyle factors into their life activity are determined. Discussion of the results obtained, conclusions and recommendations for the use of material in the practice of physical education of students are represented.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, мотивация, двигательная активность, вредные привычки, питание, закаливание.

Keywords: healthy lifestyle, students, motivation, motor activity, bad habits, nutrition, cold training.

Сохранение здоровья человека наравне с другими обеспечивающими нормальную жизнедеятельность факторами социального, экономического, экологического и медицинского характера является содержанием здорового образа жизни как отдельного индивида, так и общества в целом. Современное студенчество в силу своей неординарной жизнедеятельности привлекает к себе общественное сознание по разным причинам, среди которых состояние и мотивированное обеспечение здоровья студентов стоит на одном из первых мест. При этом отношение к своему здоровью студентов, представляющих собой членов общества только, вступающих на путь сознательной самостоятельной жизни и имеющих весьма неоднозначное представление о жизненных ценностях, бывает весьма своеобразное и иногда искаженное в отличие от людей, уже имеющих достаточный жизненный опыт [1, 3].

Представление о здоровом образе жизни у современной студенческой молодежи в большей степени связано с его основными составляющими факторами - отсутствие вредных привычек, достаточная двигательная активность, соблюдение основ личной гигиены, сбалансированное питание и правильный режим дня. Это показал опрос студентов, проведенный одним из авторов в виде беседы, в процессе чтения лекционного курса по основам физической культуры и здорового образа жизни. То есть это те сведения о здоровом образе жизни, которые они получили, еще учась в школе, - на уроках физической культуры, биологии и других мероприятиях, где так или иначе поднимались вопросы здоровья человека. Теоретические знания и применение их на практике -это совершенно разные, на наш взгляд, вопросы организации собственного здорового образа жизни любого человека.

В современной литературе, освещающей вопросы здорового образа жизни студентов, уделяется недостаточно внимания изучению вопросов применения ими составляющих здорового образа жизни в своем режиме дня и факторов, способствующих выбору тех или иных средств физкультурно-оздоровительного характера, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья [2, 4, 7].

Целью нашего исследования явилось определение мотивационно-ценностных и практических аспектов отношения современных студентов к общеизвестным [1, 5, 6] составляющим здорового образа жизни и режима применения их в повседневной жизни. Для решения этой задачи было проведено анонимное анкетирование 217 студентов очного отделения с первого по четвертый курс разных специальностей Владимирского филиала РАНХиГС, условно разделенных на группы – мужчины, женщины, жители городов, поселковых и сельских муниципальных образований. Студенты, отвечая на поставленные вопросы, пользовались заготовленными ответами, позволяющими нам составить в деталях представление об отношении и применении в своем режиме дня предлагаемых в анкете составляющих здорового образа жизни.

В результате статистической обработки материала мы пришли к мнению, что выделять из общего числа студентов жителей поселков и сельских поселений нет смысла ввиду их малочисленности (12,4 %), что отрицательно скажется на статистической достоверности результатов их группы в сравнении с остальными студентами.

Статистическая обработка полученного материала показала, что большинство опрошенных студентов, судя по анкетам, по состоянию здоровья относятся к основной медицинской группе (76,9 %), при этом мужчины, которых в общей массе значительно меньше, чем женщин (32,3 %), судя по отношению к основной медицинской группе, показали более высокий уровень состояния здоровья (87,1 %) относительно женщин (72,1 %). Кроме того, лишь двое мужчин отнесены по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а полностью освобожденных от занятий физическими упражнениями среди всех опрошенных студентов только три человека. К подготовительной медицинской группе с рекомендациями врачей по ограничению в некоторых видах физических упражнений в связи с незначительными стабилизированными отклонениями в состоянии здоровья отнесено 28 женщин и 6 мужчин из числа анкетированных студентов.

Первая группа специально направленных вопросов касалась мотивации, отношения и применения в режиме дня студентов самой основной составляющей здорового образа жизни – двигательной активности. На поставленный анкетой вопрос о необходимости включения предмета «Физическая культура» в учебный план и соответственно в учебное расписание вуза 29,1 % опрошенных студентов ответили отрицательно, т.е. они считают, что физическая культура как учебная дисциплина в вузе не нужна. В большинстве своем анкетированные студенты объясняют это двумя причинами: каждый студент самостоятельно должен выбирать время занятий и вид физкультурной деятельности и ненужность этой учебной дисциплины в связи с большой интеллектуальной нагрузкой на других предметах.

При этом на вопрос анкеты «Что Вы ждали или ждете от учебных занятий по физической культуре, проводимых в вузе?» самыми популярными ответами всей массы анкетирруемых стали: желание повысить уровень своей физической подготовки и физического развития (33,8 %) и желание повысить уровень своего здоровья (26,1 %). Менее популярными были ответы: совершенствоваться в видах спорта, которыми занимался ранее (18,4 %), научиться новым видам двигательной деятельности (10,9 %), ничего (9,8 %).

Анкетный опрос показал, что 71,4 % опрошенных студентов выразили желание заниматься спортом во внеучебное время, но лишь 10,2 % женщин и 24,2 % мужчин отметили в анкетах, что в настоящее время они систематически занимаются спортом и другими видами физкультурной деятельности в различных секциях или платных группах. Все остальные студенты отметили в анкетах предложенные им варианты «уважительных» причин, по которым они не занимаются разнообразными видами спортивной деятельности следующим образом: высокая занятость (43,2 %), просто лень (21,9 %), отсутствие средств для оплаты услуг клуба или платной группы (14,8 %), слабое здоровье (12,2 %) и отсутствие секции или команды в вузе (7,0 %). Причем количество ответов мужчин и женщин во всех вариантах были примерно одинаковы.

В анкете был поставлен специальный вопрос, ответ на который давал общепризнанную усредненную оценку суточной двигательной активности каждого анкетирруемого студента: «Сколько примерно километров Вы проходите в течение дня, не считая времени, проведенного на уроках физической культуры?». 49,7 % опрошенных студентов считают, что они проходят в день 4-5 и более километров, причем женщины показали 53,7 %, мужчины 42,8 %. Все остальные считают, что в среднем они проходят в день от одного до трех километров.

На вопрос о включении в режим дня утренней гигиенической зарядки только 15 % женщин и 24,2 % мужчин ответили утвердительно, причем значительное большинство из них выполняют утреннюю гимнастику весьма нерегулярно.

Анкетирование показало, что оздоровительным бегом с целью повышения уровня физической подготовленности и состояния здоровья занимаются лишь 25,4 % опрошенных студентов, при этом лишь очень незначительная часть студентов делает это регулярно, три-четыре раза в неделю. Остальные бегают от случая к случаю в зависимости от погоды, времени года и, в большей мере, желания. В основном пробежки студентами осуществляются в вечернее время суток после учебных занятий. Мужчины в данном случае имеют небольшое преимущество перед женщинами (34,2 % и 21,1 %).

И на последний в этой группе вопрос о содержании двигательной активности опрашиваемых - о применении в режиме дня физических упражнений с целью формирования фигуры 73,7 % анкетирруемых студентов дали утвердительный ответ. Причем ответы на этот вопрос мужчин и женщин в процентном соотношении были примерно одинаковы. Насколько регулярны эти занятия в течение недели, анкетирруемые студенты отвечали следующим образом: 2-4 раза в неделю – 42,5 %, 1-2 раза в неделю - 30,0 %, ежедневно – 15,6 % и изредка - 11,2 %. При этом 85,0 % студентов, занимающихся физическими упражнениями с целью формирования фигуры, делают это самостоятельно, чаще всего в форме физкультурно-рекреативных занятий, а остальные 15 % один-два раза в неделю пользуются услугами платных фитнес-групп и тренажерных залов, совмещая это в дополнение с индивидуальными занятиями самостоятельного характера в домашних условиях.

Вторая группа вопросов была направлена на определение отношения студентов к одной и ведущих составляющих здорового образа жизни - искоренению вредных привычек. Нами в анкету были включены вопросы о возможном пристрастии анкетирруемых студентов к курению и алкоголю.

Отвечая на вопрос анкеты о курении табачных изделий как системной привычке, 79,8 % опрошиваемых ответили, что совсем не курят. Студенты, которые, по их ответам в анкете, имеют определенное пристрастие к курению, на вопрос о количестве сигарет, выкуриваемых в течение суток, отметили, что 45,0 % из них курят только за компанию 1-2 сигареты в день, 25,0 % курят в день от 4 до 10 сигарет систематически, 18,0 % в день систематически выкуривают 1-3 сигареты и только 4 человека отметили что в день выкуривают около пачки сигарет.

На вопрос анкеты «Пьете ли Вы спиртные напитки?» лишь 23,1 % опрошиваемых студентов ответили, что не подвержены этой пагубной привычке. На вопрос анкеты о крепости употребляемых напитков 80,6 % студентов, так или иначе употребляющих спиртное, отметили употребление в основном легких спиртных напитков (сухие и крепленые вина, пиво). Остальные отметили, что отдают предпочтение крепким спиртным напиткам, не пренебрегая при этом и более легкими. Причем ответы мужчин и женщин в данном вопросе в процентном соотношении оказались практически равноценны.

При ответе на вопрос анкеты о систематичности употребления спиртных напитков 89,4% студентов, употребляющих спиртное, отметили, что это случается только по праздникам или во время празднования каких-либо знаменательных дат (день рождения, свадьба и т.п.). Остальные 10,6 % отметили, что бывают случаи, когда они употребляют спиртное от двух до четырех раз в неделю.

Следующий блок вопросов касался немаловажных аспектов здорового образа жизни, которые можно отнести к так называемой гигиенической сфере. Это вопросы диеты с целью поддержания здоровья и обеспечения нормализации массы тела, а также применения процедур, направленных на тренировку терморегуляции организма человека, закаливание к холоду, и соответственно общеизвестного повышения резистентности человека к заболеваниям простудного характера - сауна, русская баня и специально направленные, дозированные холодовые воздействия.

Оценка ответов испытуемых на вопрос о соблюдении диеты питания, улучшающей фигуру и состояние здоровья, показала, что 25,8 % всех анкетированных студентов так или иначе следят за своим питанием, применяя для этого самые разнообразные способы регламентации приема пищи и соответственно подбора пищевых продуктов, выбора времени питания, определения общего суточного объема калорийности потребляемой пищи и других факторов, регулирующих энергетическое обеспечение жизнедеятельности организма.

В большей степени из всех анкетированных за своим питанием следят женщины - 37,3 % от общего числа опрошенных студенток. В основе своей это делается с целью поддержания и, что чаще, снижения веса и формирования фигуры. Кроме того, именно они более грамотно описывают применяемые ими диеты и другие сопутствующие факторы правильного, на их взгляд, питания. Лишь 10 % мужчин отметили в своих анкетах тот факт, что они применяют определенные правила известных диет и придерживаются общепринятых норм питания человека, направленных на оптимизацию здоровья и регуляцию массы тела.

Анализ ответов опрошиваемых студентов на вопрос о посещении ими русской бани или сауны с целью регуляции массы тела и применения других оздоровительных факторов воздействия высоких температур и повышенной влажности на организм человека показал, что 42,0 % всех анкетированных применяют эти оздоровительные процедуры. В большей мере этому подвержена мужская часть опрошенных студентов (50,0 %) и лишь 38,0 % анкетированных женщин показали, что применяют в своей практике оздоровительных мероприятий банные процедуры.

На вопрос о систематичности походов в баню 23,0 % всех ответивших утвердительно отметили, что применяют банные процедуры регулярно 1-2 раза в неделю, остальные же делают это от случая к случаю.

Отвечая на вопрос анкеты «Занимаетесь ли Вы закаливанием к холоду?» утвердительно ответили только 13 % опрашиваемых студентов. Самой популярной закалывающей процедурой оказалось обливание холодной водой или холодный душ, часто применяемый как контрастное воздействие после обычного горячего душа (64,3 %). Кроме того, отмечено применение закалывающих воздушных процедур и процедур местного закаливания. Систематически применяют закалывающие процедуры в своем режиме дня лишь шесть человек из числа опрошенных, остальные применяющие закаливание делают это от 2 до 5 раз в неделю.

Анализ полученных результатов исследования мотивационно-ценностного отношения анкетированных студентов к средствам физической культуры и составляющим здорового образа жизни и применения их в своей повседневной практике показал, что у определенной части опрашиваемых респондентов наблюдаются весьма негативные подходы в определении приоритетов и выборе средств физической культуры, так или иначе имеющих влияние на состояние здоровья человека, его физическое развитие и физическую подготовленность.

Об этом свидетельствует тот факт, что довольно значительная часть опрошенных студентов, почти 30 %, склонна к утверждению, что предмет «Физическая культура» в вузе необязателен. Кроме того, это подтверждается тем фактом, что около тридцати процентов всех опрошенных не хотят заниматься какими-либо физическими упражнениями в свободное от учебы время, а большинство позиционирующих свое желание это делать не занимаются спортом или другой двигательной деятельностью по причинам, среди которых наиболее популярны «высокая занятость» и «банальная лень». Эти же причины, на наш взгляд, лежат и в основе довольно низкого уровня применения в режиме дня опрашиваемых студентов таких эффективных средств поддержания и увеличения своей функциональной подготовленности, как утренняя гимнастика и оздоровительный бег.

К положительной стороне этого вопроса можно отнести тот факт, что большая часть опрошенных студентов мотивирована на повышение своей физической подготовленности и физического развития. Это подтверждается ответами опрашиваемых студентов на вопрос об ожидаемом эффекте от учебных занятий по физической культуре, среди которых самыми популярными были - возможность «повысить уровень своей физической подготовки, физического развития и состояния здоровья».

Довольно высокий уровень мотивации опрашиваемых студентов на сохранение здоровья и повышение уровня своего физического развития и физической подготовленности положительно сочетается с позиционированием большинством студентов мероприятий в виде походов в фитнес-центры, тренажерные залы и самостоятельных занятий физическими упражнениями, с целью формирования собственной фигуры.

Кроме того, судя по двигательной активности анкетированных студентов, оцениваемой по расстоянию, пройденному ими в течение суток, можно сказать, что большая часть опрашиваемых респондентов имеет достаточную двигательную нагрузку в своем распорядке дня.

Анализ полученных данных о пристрастии опрашиваемых студентов к табакокурению и употреблению спиртосодержащих напитков показал, что подавляющее большинство респондентов либо не курят совсем, либо делают это от случая к случаю только за компанию. Примерно такое же отношение студентов и к спиртным напиткам. Почти четверть опрошенных отметили, что вообще не прикасаются к спиртному, а большинство употребляющих эти напитки чаще всего отдают предпочтение самым легким из них и делают это весьма редко в тех случаях, когда отказаться от рюмки «как бы неудобно», по праздникам и при участии во всевозможных торжествах.

Рассматривая результаты ответов, определяющих отношение студентов к своему питанию, применению закаливания к холоду и банным процедурам, можно утверждать, что

из всех перечисленных сохраняющих и стабилизирующих здоровье человека воздействий наиболее популярными оказались правильно организованное иногда диетическое питание, которое позиционируется анкетой как средство, формирующее фигуру человека, и банные процедуры, тоже имеющие эффект регуляции массы тела. Закаливающие процедуры оказались менее предпочтительны большинством опрашиваемых студентов.

Таким образом, проведенное исследование показало, что современные студенты, участвовавшие в исследовании, в большинстве своем относящиеся по состоянию здоровья к основной медицинской группе, что свидетельствует об их хорошем здоровье, имеют позитивную мотивацию по отношению к общеизвестным составляющим здорового образа жизни. При этом необходимо подчеркнуть, что при достаточной двигательной активности большей части студентов основной мотивации применения физических упражнений в режиме дня в большей степени, на наш взгляд, является эстетическая составляющая этого процесса, направленная, прежде всего, на формирование красивой фигуры человека и только потом на физическую подготовленность и сохранение здоровья. Физкультурно-оздоровительные средства, которые применяют студенты для оптимизации двигательной нагрузки в течение дня, чаще всего выбираются самые доступные, не требующие серьезного напряжения и вмешательства в сложившийся распорядок дня, что совпадает с исследованиями других авторов [1, 6, 7].

Отмеченное у части студентов негативное отношение к организованным занятиям физическими упражнениями в рамках учебного предмета «Физическая культура», как нам представляется, является свидетельством низкого уровня социального понимания значения этого предмета в процессе подготовки современных специалистов, а также недостаточной мотивации определенной части студентов к этой учебной дисциплине, приобретенной ими еще в школьной системе физического воспитания и перенесенной в учебный процесс вуза.

Полученные данные могут быть использованы в общественно-социальной работе со студентами, в теоретической части занятий по физической культуре и в процессе составления и коррекции учебно-методического комплекса высшего учебного заведения.

Список литературы

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. - М. :Гардарики, 2007. – 218 с.
2. Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд. - М. : Сфера, Ранок, 2014.- 193 с.
3. Лицоева А. Здоровый образ жизни сегодня в моде // Наша молодежь. - 2013. - №5. - С. 28-30.
4. Макарова В. К. Пропаганда здорового образа жизни в образовательной среде // Таврический научный обозреватель. - 2016. - №5. - С. 36-39.
5. Морозов М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. - М. : СпецЛит, 2013. - 176 с.
6. Рапопорт Л. А., Бараненко В. А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. – 2-е изд., перераб. - М. : Альфа-М, НИЦ «ИНФРА-М», 2014. - 336 с.
7. Садовников Е. С. Условия формирования навыков здорового образа жизни // Теория и практика физической культуры. - 2013. - №2. – С. 38-41.