

УДК 377.131.14

DOI: 10.26140/anip-2021-1002-0040



©2021 Контент доступен по лицензии CC BY-NC 4.0
This is an open access article under the CC BY-NC 4.0 license
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

ПОВЫШЕНИЕ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТИ У СТУДЕНТОВ ВУЗА К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

© Автор(ы) 2021

ORCID: 0000-0001-8657-0538

КИСЕЛЕВА Жанна Ивановна, старший преподаватель кафедры
физического воспитания

ORCID: 0000-0002-5413-4384

ВАЛЕТОВ Максим Рамильевич, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания
Оренбургский государственный университет
(460018, Россия, Оренбург, пр-т Победы, 13, e-mail: vmtt@mail.ru)

Аннотация. Целью исследования является создание и проведение квеста «Будь здоров!» со студентами первого курса ФГБОУВО «Оренбургский государственный университет» экономического факультета, способствующего повышению заинтересованности в ведении здорового образа жизни. Студенты проходили станции квеста «Будь здоров!»: 1 «Основы здорового образа жизни», 2 «Пословицы о здоровом образе жизни», 3 «Тест по физической культуре», 4 «Диагностическая», 5 «Подведение итогов». Перед каждой станцией проводился инструктаж по технике безопасности, раскрывались общие особенности. Все участники распределялись по командам, каждая команда придумывала свое название. Выполняя задание правильно, участники получали очки. На последней станции отвечали на предложенные вопросы преподавателей, для определения их заинтересованности, в это время проводился подсчет очков и определялись победители. Исследование показало активность и заинтересованность студентов в прохождении всех станций квеста «Будь здоров!». Работа по разработке и проведению станций квеста способствующих повышению заинтересованности студентов в ведении здорового образа жизни интересна и актуальна. Quest (квест) в переводе с английского означает поиск, поиск предметов, поиск приключений. В нашем случае студенты были в поиске здорового образа жизни, который необходим для плодотворной и счастливой жизнедеятельности. Дальнейшее изучение темы требует разработки и проведения подобных квестов со студентами других курсов.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, квест, заинтересованность, теория, практика, диагностика.

INCREASING THE INTEREST OF UNIVERSITY STUDENTS IN MAINTAINING A HEALTHY LIFESTYLE

© The Author(s) 2021

KISELEVA Zhanna Ivanovna, senior teacher of the Department
of physical education

VALETOV Maxim Ramilevich, candidate of pedagogical Sciences,
associate Professor of the Department of physical education
Orenburg State University

(460018, Russia, Orenburg, Pobedy Ave., 13, e-mail: vmtt@mail.ru)

Abstract. The purpose of the research is to create and conduct the quest “Be healthy!” with first-year students of the Orenburg state University faculty of Economics, which contributes to increasing interest in maintaining a healthy lifestyle. Students passed three quests “Be healthy!”: 1 “Basics of a healthy lifestyle”, 2 “Proverbs about a healthy lifestyle”, 3 “physical culture test”, 4 “Diagnostic”, 5 “Summing up”. Before each station, safety instructions were given, and General features were revealed. All participants were divided into teams, each team came up with its own name. By completing the task correctly, participants received points. At the last station, teachers’ questions were answered to determine their interest. At this time, points were counted and the winners were determined. The study showed the activity and interest of students in passing all stations of the quest “Be healthy!”. The work on the development and implementation of quest stations that increase students’ interest in maintaining a healthy lifestyle is interesting and relevant. Quest (quest) in English means search, search for items, search for adventure. In our case, the students were in search of a healthy lifestyle, which is necessary for a fruitful and happy life. Further study of the topic requires developing and conducting similar quests with students of other courses.

Keywords: healthy lifestyle, health, students, values, Wellness classes, predictive model, self-realization, self-actualization.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. С начала XXI века мир добился значительного прогресса в борьбе с основными причинами заболеваемости и смертности. Достигнуто увеличение ожидаемой продолжительности жизни [1], снижение младенческой и материнской смертности [2, 3], сокращение смертности от различных инфекционных заболеваний, в том числе достигнуты успехи в противодействии распространения вируса иммунодефицита человека [4].

Одновременно, новые угрозы здоровью вызваны рационом питания, низкой двигательной активностью, стрессами, в целом - образом жизни. Растет статистика по хроническим респираторным заболеваниям, диабетом, раком, а так же получением травматизма в результате дорожно-транспортных происшествий и несчастных случаев [5].

За последние годы нарастает беспокойство общества по поводу здоровья молодёжи, в связи с чем, должно уделяться особое внимание их образу жизни в процессе всего обучения в образовательных организациях всех уровней. Важно добиваться, чтобы образ жизни был здо-

ровым [6].

С одной стороны молодёжь должна знать теоретические основы здорового образа жизни и проявлять заинтересованность в его соблюдении, с другой стороны ежедневно вести здоровый образ жизни. В связи с чем, выдвинуто предложение провести квест с теоретическими и практическими станциями для студентов вуза первого курса.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы. Студенческий возраст соответствует возрастному периоду с 18 до 23 лет. Этот возрастной период сформированного и созревшего биологически и социально человека, можно сказать это возраст взрослого человека. Ведущий вид деятельности данного периода - студенчество. Студенческие годы воспринимаются периодом, в котором можно совершать ошибки, делать глупости, без осмысления происходящего и своей роли в ситуациях. Но, многие совершенные ошибки могут быть уже бесповоротными. К бесповоротным ошибкам можно отнести несоблюдение здорового

образа жизни.

Над темой формирования здорового образа жизни у студентов и повышение у них к этому заинтересованности работают многие авторы: В.К. Бальсевич [7], Ю.В. Кузнецов [8], А.М. Кузьмин [9], А.В. Царик [10], И.С. Барчуков [11], О.Ю. Масалова [12], Д.И. Фельдштейн [13] и др. [14-16].

Формирование целей статьи (постановка задания). Создание и проведение квеста «Будь здоров!» со студентами первого курса ФГБОУВО «Оренбургский государственный университет» экономического факультета, способствующего повышению заинтересованности в ведении здорового образа жизни.

Заинтересованность, в данном случае, это тот шаг, который поможет увлечься.

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов.

Студенты проходили станции квеста «Будь здоров!», перед каждой станцией проводился инструктаж по технике безопасности, раскрывались общие особенности. Все участники распределялись по командам, каждая команда придумывала свое название.

Станция № 1 «Основы здорового образа жизни»

Данная станция проходила в кабинете информатики. Студенты располагались за компьютерами и в обозначенных файлах выбирали картинки и высказывания, относящиеся к здоровому образу жизни. Картинки и высказывания отражали: образ жизни, особенности питания, режим дня, эмоциональное состояние, круг общения, двигательный режим и прочие. Задание выполнялось индивидуально.

Команда получала очко за станцию № 1, при условии, что каждый студент из данной группы справляется с заданием без единой ошибки. Определено это несложностью задания для данной возрастной группы.

Станция № 2 «Пословицы о здоровом образе жизни»

Пословица - изречение в виде грамматически законченного предложения, в котором выражена народная мудрость в поучительной форме. По характеру пословица может быть повествовательной («Боль без языка, а сказывается») и побудительной («Двигайся больше - проживешь дольше»).

С древнейших времен особое внимание уделялось здоровью, в связи с чем, сложилось много пословиц про здоровье и здоровый образ жизни (в современном понимании). Пословицы прочно вошли и в жизнь человека XI-го века, хотя иногда слова в них приобретают иное значение. Появляются новые пословицы.

Пословицы о здоровье и здоровом образе жизни позволяют: обращать особое внимание к словам; применять их в повседневной жизни; размышлять о них; выражать свое мнение; разрешить конфликтную ситуацию и другое.

Задание станции № 2 «Пословицы о здоровом образе жизни»: соедините стрелками начало (слева) и конец (справа) пословицы (рис. 1).

В здоровом теле		предвестник болезни.
Пешком ходить		его разум дарит.
Здоровье в порядке -		новое не купишь.
Здоровье и счастье		здоровый дух.
Здоровье сгубишь -		спасибо зарядке.
Беспричинная усталость		не живут друг без друга.
Здоровье не купишь		долго жить.

Рисунок 1 - Задание станции № 2.

Команда получала очко за станцию № 2, при условии, что справится с заданием без ошибки. Задание групповое.

Станция № 3 «Тест по физической культуре»

Станция предполагала прохождение теста по физической культуре. Тестовое задание соответствует программному материалу по физической культуре студентов первого курса вуза.

Взяв один норматив: сгибание и разгибание рук в упоре лежа для юношей (количество раз), сгибание и

разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке для девушек (количество раз), таблица 1.

Таблица 1 - Критерии оценки уровня физической подготовленности в тестовом упражнении «Сгибание и разгибание рук»

Баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Юноши	6	7	8	9	10	12	14	16	19	22	25	28	30	32	34	36
Девушки	10	11	12	13	14	15	16	17	18	20	22	24	26	28	30	32

Таблица 2 - Оценка уровня физической подготовленности за тестовое упражнение «Сгибание и разгибание рук»

Уровень физической подготовки	Количество баллов за тест
Отличный (4 очка)	16
Хороший (3 очка)	12
Посредственный (2 очка)	9
Низкий (1 очко)	1

Каждый участник команды в соответствии с полученными баллами узнавал свой уровень физической подготовленности за данное упражнение (таблица 2), который переведен в очки. Далее подсчитывалось среднее количество очков на команду за данную станцию (например: $3+1+2+4+4=14$, $14:5=2,8$ балла, где 5 количество участников в команде).

Станция № 4 «Диагностическая»

На «Диагностической» станции студенты измеряли свой рост и вес, записывали данные в индивидуальные карточки. Делали соотношение своего роста и веса с нормативными показателями в представленных таблицах, учитывая гендерные различия [17].

Основная причина избыточного веса и ожирения - энергетический дисбаланс, при котором калорийность рациона превышает энергетические потребности организма. Происходит это в результате:

- роста потребления продуктов с высокой энергетической плотностью и высоким содержанием жира;
- снижения физической активности.

Наиболее распространенные последствия избыточного веса и ожирения для здоровья:

- сердечно-сосудистые заболевания;
- заболевания эндокринной системы, чаще всего диабет;
- нарушения опорно-двигательной системы, в том числе плоскостопие;
- некоторые онкологические заболевания;
- психологические проблемы;
- нарушение репродуктивной функции;
- инвалидность;
- преждевременная смерть.

Студенты так же диагностировали свои стопы (правую и левую), наличие, либо отсутствие плоскостопия. На лист бумаги формата А4 наносили гуашь тонким слоем, по диагонали за два края помощник (другой студент) придерживал лист, испытуемый ставил стопу на лист и убирал ее. Лист подсыхает, стопу вытирали влажной салфеткой.

Расчет отпечатка стопы предполагает следующее (рис. 2):

- провести касательную АК к наиболее выступающим точкам внутренней части стопы;
- поделить касательную АК пополам и указать точку М;
- от точки М провести перпендикуляр до наружного края стопы MD;
- разбить отрезок MD на два отрезка, указав точку С на внутреннем крае стопы;
- от точки А провести перпендикуляр, указав точку В;
- измерить длину отрезка CD и АВ;
- поделить данные длины отрезка CD на данные длины отрезка АВ;
- сделать вывод, если данные равны или меньше 0,33 – плоскостопия нет, если больше – плоскостопие есть.

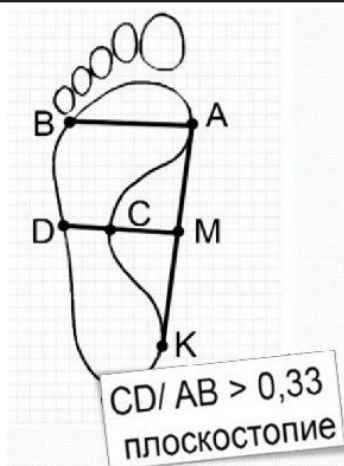


Рисунок 2 - Расчет отпечатка стопы.

Плоскостопие - это деформация стопы (заболевание), характеризующаяся уплощением ее сводов, в связи с чем, теряются амортизирующие функции стопы [18].

В норме у стопы два свода: продольный (располагающийся по внутреннему краю стопы) и поперечный (располагающейся между основаниями пальцев). Оба свода стопы позволяют удерживать равновесие и при ходьбе предохраняют организм от тряски. Различают поперечное и продольное плоскостопие, возможно сочетание обеих этих форм друг с другом и с другими деформациями стопы [19, 20].

Список осложнения при плоскостопии не малый и последствия тяжелые. Поэтому заниматься устранением плоскостопия необходимо как можно раньше. Еще лучше не доводить до плоскостопия, а проводить профилактические мероприятия.

Часто встречающиеся осложнения при плоскостопии, которые развиваются постепенно: слабость в мышцах ног; искривление пальцев ног; боли в спине; мозоли и вросшие ногти; тяжелая походка; сколиоз; появление пяточных шпор; остеохондроз; заболевание коленных суставов (повреждение менисков, деформирующей артроз, разболтанность сустава); деформация стопы (появление косточки); доброкачественные опухоли; заболевания суставов таза; развитие варикозного расширения вен.

За «Диагностическую» станцию студенты получали следующие количество баллов:

5 баллов, если рост и вес определены правильно, верно выявлено их соотношение в соответствии с возрастом и гендерными различиями; отпечаток стопы продиагностирован верно;

4 балла, если рост и вес определен правильно, но не верно выявлено соотношение в соответствии с возрастом и гендерными различиями; отпечаток стопы продиагностирован верно;

3 балла, если есть нарушения в определении роста, веса; отпечаток стопы продиагностирован верно;

2 балл, если рост, вес определены правильно, верно выявлено соотношение в соответствии с возрастом и гендерными различиями; отпечаток стопы продиагностирован не верно;

1 балл, если есть нарушения в определении всех показателей.

Станция № 5 «Подведение итогов»

Каждому студенту предложено ответить на следующие вопросы:

1. Какая из станций тебе запомнилась больше и почему?
2. Что нового ты узнал о здоровом образе жизни?
3. Какой основной вывод ты можешь сделать по ведению своего образа жизни? Здоровый ли он у тебя?
4. Постройте свою работу над ошибками, исходя из

полученных данных на практических станциях.

В это время производится подсчет очков, выявляют победители.

Всего приняло участие 42 человека (17 юношей и 25 девушек). Исследование показало активность и заинтересованность студентов в прохождении всех станций квеста «Будь здоров!». Ниже представлены систематизированные ответы участников квеста на вопросы станции № 5 «Подведение итогов».

1. На первый вопрос 100 % опрошенных ответили, что станция № 4 «Диагностическая» запомнилась больше, так как узнали о доступном способе диагностики стопы. Одни студенты, у которых плоская стопа, знали, что у них плоскостопие, для других это было новостью. 72 % опрошиваемых указали, что о многих последствиях плоскостопия узнали впервые. 37 % опрошиваемых указали, что впервые узнали о последствиях избыточного веса.

2. На второй вопрос 46 % опрошиваемых узнали, что здоровый образ жизни – это не только отказ от вредных привычек, но и формирование телосложения, психическая устойчивость, позитивная и активная жизненная позиция и прочие. 18 % - написали, что многие пословицы и высказывания так точно характеризуют здоровый образ жизни. 19 % - указали, что достаточно просто соотнести свой рост и вес и с нормативными показателями учитывая различия по полу.

3. Отвечая на третий вопрос, студенты давали разные ответы, в том числе перечисляли продукты, которые не будут употреблять в пищу. 62 % опрошиваемых ответили, что образ жизни у них, учитывая все высказывания, картинки и пословицы, не здоровый. 21 % - написали, что здоровый образ жизни – это путь к успеху. 100 % - ответили, что всем надо вести здоровый образ жизни.

4. Выстроить свою работу над ошибками, исходя из полученных данных на практических станциях, студенты готовы следующим образом: 59 % - указали, что срочно надо начать заниматься спортом; 32 % - написали, что следует ограничить себя в питании; 81 % - заявил, что следует употреблять только полезные продукты в пищу; 72 % - намеренны делать упражнения для профилактики плоскостопия.

Проанализировав ответы участников можно отметить, что поставленная цель достигнута, так как все проявили заинтересованность в соблюдении и ведении здорового образа жизни.

Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления. Работа по разработке и проведению станций квеста способствующих повышению заинтересованности подросткового поколения в соблюдении и ведении здорового образа жизни интересна и актуальна. Quest (квест) в переводе с английского означает поиск, поиск предметов, поиск приключений. В нашем случае студенты были в поиске здорового образа жизни, который необходим для плодотворной и счастливой жизнедеятельности.

Дальнейшее изучение темы требует разработки и проведения подобных квестов со студентами всех курсов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Всемирная статистика здравоохранения 2016: мониторинг здоровья для достижения ЦУР. Женева: Всемирная Организация Здравоохранения, 2016. Доступно по адресу: http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2016/en/ [цитируется по 10 августа 2018 года].
2. Данные глобальной обсерватории здравоохранения (GHO). Здоровье ребенка [интернет]. Женева: Всемирная Организация Здравоохранения; 2018. Доступно по адресу: http://www.who.int/gho/child_health/en/ [цитируется по 10 августа 2018 года].
3. Данные глобальной обсерватории здравоохранения (GHO). Материнская смертность [интернет]. Женева: Всемирная Организация Здравоохранения; 2018. Доступно по адресу: http://www.who.int/gho/maternal_health/mortality/maternal/en/index2.html [цитируется по 10 августа 2018 года].
4. ВИЧ-СПИД. Основные факты. Женева: Всемирная Организация Здравоохранения; 2018. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hiv-aids> [цитируется по 10 августа 2018 года].

5. Время для выступления: доклад независимой комиссии высокого уровня ВОЗ по неинфекционным заболеваниям. Женева: Всемирная Организация Здравоохранения, 2017. Доступно по адресу: <http://www.who.int/ncds/management/time-to-deliver/en/> [цитируется по 10 августа 2018 года].
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. - 448 с.
7. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры - 1995. - №4. - С.2-7.
8. Кузнецов, Ю.В. Педагогические условия совершенствования физического воспитания студентов факультетов нефизкультурного профиля педвузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Ю.В. Кузнецов. - Чебоксары, 2008. - 23 с.
9. Кузьмин, А.М. Воспитание студентов вуза физической культуры: проблемы и перспективы развития / А.М. Кузьмин. - Челябинск.: УралГУФК, 2012. - 204 с.
10. Царик, А.В. Физическая культура как основа здорового образа жизни сегодня и в XXI веке / А.В. Царик // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №1. - С. 2-4.
11. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С.. - М.: КноРус, 2018. - 288 с.
12. Масалова, О.Ю. Теория и методика физической культуры / О.Ю. Масалова. - РнД: Феникс, 2018. - 572 с.
13. Фельдштейн, Д.И. Проблемы возрастной и педагогической психологии / Д.И. Фельдштейн. - М.: Международная педагогическая академия, 1995. - 386 с.
14. Битарова А.Л., Беглецова Д.В. Развитие массового спорта как основа здорового образа жизни гражданского населения // Гуманитарные балканские исследования. 2019. Т. 3. № 3 (5). С. 5-7.
15. Рубцова Е.В. Проблема выявления нарушений здорового образа жизни в студенческой среде и их профилактика // Карельский научный журнал. 2019. Т. 8. № 4 (29). С. 94-96.
16. Погосова С.Н., Тиникашвили Г.С. Развитие массового спорта как основа здорового образа жизни учащейся молодежи // Научный вектор Балкан. 2019. Т. 3. № 3 (5). С. 41-43.
17. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 240 с.
18. Большая Медицинская Энциклопедия / ред. Б.В. Петровский. - М.: Советская Энциклопедия; Издание 3-е, 1998. - 428 с.
19. Беркутова, И.Ю. Особенности функционального состояния детей с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата / И.Ю. Беркутова // Адаптивная физическая культура. - 2008. - №2. - С. 20-21.
20. Галкин, Ю.П. Стопа спортсмена: строение, функции, профилактика плоскостопия: монография / Ю.П. Галкин, О.А. Комачева; Смоленская гос. акад. физ. культуры. - Смоленск: [б.и.], 2011. - 156 с.

Статья поступила в редакцию 24.10.2020

Статья принята к публикации 27.05.2021