

УДК 316:159
DOI: 10.26140/knz4-2019-0804-0025

ПРОБЛЕМА ВЫЯВЛЕНИЯ НАРУШЕНИЙ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА

© 2019
AuthorID: 680842
SPIN: 8728-9478

Рубцова Елена Викторовна, кандидат филологических наук,
доцент кафедры «Русского языка и культуры речи»
Курский государственный медицинский университет
(305041, Россия, Курск, ул. Карла Маркса, д. 3, e-mail: rubcova2@mail.ru)

Аннотация. Данная статья посвящена комплексному исследованию деятельности вузов, в частности на примере Курского государственного медицинского университета, с целью выявления среди молодежи типичных нарушений здорового образа жизни, а также анализа мероприятий в работе вузов, направленных на здоровьесберегающие методы воспитания молодежи, ее оценки, для дальнейшего мониторинга данной ситуации и корректировки здоровьесберегающей стратегии вуза. Автор приходит к выводу, что в мероприятия вуза по охране здоровья должны включаться и психолого-педагогическая работа, научно-просветительская, а также постоянно должна вестись воспитательная деятельность по формированию устойчивого мировоззрения в отношении принципов здорового образа жизни. Организационным структурам университета при этом рекомендуется проводить более часто социальные опросы среди обучающихся, с целью определения удовлетворенности деятельности вуза в рамках стратегического развития здоровьесберегающих технологий и проведения мероприятий, направленных на рекламу здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровьесбережение, социальный опрос, спортивные мероприятия, охрана здоровья, социальный опрос, стратегия, студенты, молодежь, проблемы, вредные привычки, здоровый образ жизни, укрепление здоровья.

THE PROBLEM OF IDENTIFYING VIOLATIONS OF HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS AND THEIR PREVENTION

© 2019

Rubtsova Elena Viktorovna, candidate of philological sciences, assistant professor
of the «Russian Language and Speech Culture» department
Kursk State Medical University
(305041, Russia, Kursk, Karl Marx Street, 3, e-mail: rubcova2@mail.ru)

Abstract. This article is devoted to the complex research activities of universities, in particular on the example of Kursk state medical University, with the aim of identifying among young people typical violations of a healthy lifestyle, and analysis activities in the universities aimed at the health-preserving methods of education of young people, its evaluation can continue to monitor this situation and adjust the health care strategy of the University. The author comes to the conclusion that the activities of the University for health protection should include psychological and pedagogical work, scientific and educational, as well as educational activities for the formation of a sustainable Outlook on the principles of a healthy lifestyle should be constantly conducted. Organizational structures of the University are encouraged to conduct more frequent social surveys among students to determine satisfaction with the activities of the University in the framework of the strategic development of health-saving technologies and activities aimed at promoting a healthy lifestyle.

Keywords: health care, social survey, sports activities, health care, social survey, strategy, students, youth, problems, bad habits, healthy lifestyle, health promotion.

ВВЕДЕНИЕ.

Успешное решение проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов во многом зависит от здоровьесберегающей деятельности вуза. Эта проблема выведена на уровень приоритетных задач отечественного образования.

Толкование понятия «здоровьесбережение», а точнее различных аспектов, связанных с данным определением и его сутью, уже - с понятием здоровьесбережения личности, можно встретить еще в работах по психоанализу З. Фрейда [1], а также своеобразное отражение этого вопроса видим в теориях психосоциального развития Э. Эриксона [2], бихевиористических теориях Б.Д. Уотсона [3], при этом следует отметить, что в нашей стране понятие «здоровьесбережение» стало использоваться лишь с 90-х годов.

И хотя, определение понятия «здоровьесбережение» истолковывается разнообразно, в целом, - это процесс, в основе которого лежит физическое воспитание – физкультурно-оздоровительная деятельность. Отсюда следует, что основой здоровьесбережения в рамках вуза следует считать физкультурно-оздоровительную деятельность студентов [4-9]. Но на этом не стоит останавливаться. В мероприятия вуза по охране здоровья должны включаться и психолого-педагогическая работа, научно-просветительская, а также постоянно должна вестись воспитательная деятельность по формированию устойчивого мировоззрения в отношении принципов здорового образа жизни.

МЕТОДОЛОГИЯ.

В последнее десятилетие в нашей стране наблюдается устойчивое ухудшение состояния здоровья населения. Поэтому политика нашего государства включает в себя различные мероприятия и технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья студентов и школьников. Цель - сохранить и укрепить здоровье обучающихся - является одной из важных, приоритетных задач в Законе РФ «Об образовании».

Но, к сожалению, во многих учебных заведениях работа по сохранению и укреплению здоровья до конца не построена с учетом приоритета в этом вопросе, носит хоть и запланированный характер (мероприятия обычно входят в план работы вуза на учебный год), но в восприятии студентов она воспринимается скорее как эпизодическая. К сожалению многие обучающиеся вузов не имеют комплексной оценки собственного уровня здоровья, не знают элементарных правил и норм, входящих в программу здоровьесбережения, не владеют основными умениями и навыками по сохранению собственного здоровья. В связи с этим необходимо провести комплексное исследование деятельности вузов, в частности на примере Курского государственного университета, с целью выявления среди молодежи типичных нарушений здорового образа жизни, а также анализа мероприятий в деятельности вузов, направленных на здоровьесберегающие методы воспитания молодежи, ее оценки, для дальнейшего мониторинга данной ситуации и корректировки здоровьесберегающей стратегии вуза.

РЕЗУЛЬТАТЫ.

В настоящее время в среде молодёжи, несмотря на проводимую политику государства, могут отмечаться отдельные отрицательные моменты (в основном это касается молодежи, у которой низкая успеваемость в учебе, негативный пример в семье), которые, к сожалению, отображаются в их отрицательном отношении к физкультурно-оздоровительной деятельности, здоровому образу жизни. Данная тенденция отмечается многими исследованиями социальных установок молодежи, наряду с другими факторами, лежащими в основе поведения современных российских школьников и студентов [10-27]. Также стоит обратить внимание на то, что среди молодежи сохраняются разные вредные привычки, и, например, несмотря на запрет в отношении курения в общественных местах, студенты (в том числе и будущие врачи) находят время среди учебного процесса, чтобы нарушить этот запрет, при этом даже в зимний период в следствие данной привычки они не задумываются о том, что, выходя на улицу на «перекур» раздетыми, они подвергают свой организм переохлаждению.

Еще одной модной привычкой можно назвать увлечение молодежи кальяном, которое в отдельных кругах является на сегодняшний момент ведущим мотивом для встречи друзей и объединения в специальный круг, где обсуждаются насущные проблемы, при этом молодежь может даже рассуждать о спортивных мероприятиях и строить планы на какие-либо соревнования.

Параллельно можно отметить, что увлечение спиртными напитками также остается во вредных привычках молодежи, за тем лишь исключением, что они чаще употребляют не крепкие напитки, а пиво, считая, что он менее пагубно действует на здоровье. Также не принесит дополнительного здоровья употребление различных энергетиков. Таким образом, наличие разнообразных вредных привычек и довольно высокий уровень заболеваемости не способствуют формированию внутренних мотивов к самосовершенствованию личности, её разностороннему и гармоничному развитию.

Поэтому в сфере вузовского образования, приоритетным должен стать принцип здоровьесбережения – это, прежде всего, формирование личной заинтересованности студента в непрерывности следования здоровым принципам в течение всей жизни.

С целью выявления среди молодежи типичных нарушений здорового образа жизни, а также анализа здоровьесберегающей деятельности вузов, ее оценки было проведено социологическое исследование, с помощью метода анкетирования студентов и анализа полученных данных [28]. База исследования – Курский государственный медицинский университет.

Студентам предлагалось выбрать из 11 вопросов наиболее характерный для него вариант ответа. Вопросы анкеты охватывают области распространенных зависимостей среди студентов, а также спортивно-массовую и спортивно-просветительскую деятельность ВУЗа, направленную на формирование здорового образа жизни.

1. Сколько времени в день вы проводите за работой на компьютере?

- менее 1 часа
- 1 час
- более 1 часа (укажите примерное количество часов).

2. Курите ли вы?

- нет
- да

3. Если вы курите, то, как часто?

- один раз попробовал
- нерегулярно (не каждый день)
- менее 1 пачки сигарет в день
- 1 пачку сигарет в день
- более 1 пачки сигарет в день

4. Употребляете ли вы напитки, содержащие алкоголь?

- не употребляю

- несколько раз в год
- несколько раз в месяц
- каждую неделю
- каждый день

5. Употребляете ли вы энергосодержащие напитки?

- не употребляю
- несколько раз в месяц
- каждую неделю
- каждый день

6. Приходилось ли вам употреблять наркотические вещества?

- да
- нет

7. Занимаетесь ли вы спортом?

- не занимаюсь
- несколько раз в год
- несколько раз в месяц
- несколько раз в неделю
- каждый день

8. Проводятся ли в вашем ВУЗе мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни?

- да
- нет

9. Принимаете ли вы участие в подобных мероприятиях?

- нет
- редко
- иногда
- часто
- постоянно

10. Считаете ли вы эффективными подобного рода мероприятия?

- да
- нет

11. В каких мероприятиях по формированию здорового образа жизни вы бы хотели принять участие?

Анализ полученных результатов показал, что среди вредных привычек и зависимостей на первое место вышла интернет – зависимость, 92% опрошенных проводят в сутки за компьютером в среднем 6,7 часа.

На втором месте – курение, 32% опрошенных – курящие (менее 1 пачки в день или нерегулярно) и 68% – некурящие.

Алкоголь не употребляют 16% студентов и эпизодически – несколько раз в год – 36%, несколько раз в месяц – 48%.

Большинство студентов не употребляют энергосодержащие напитки, это составляет 72%, 24% - употребляют нерегулярно кофе и 4% - кофе пьют каждый день.

Оптимистичным представляется ответ на вопрос об употреблении наркотиков, во всех случаях он был отрицательным, а если учесть, что анкетирование проводилось анонимно, то данный результат можно признать правдивым на 100 процентов.

Не занимаются спортом 16% студентов, несколько раз в неделю – 32%, несколько раз в месяц – 24%, несколько раз в год -24%.

84% опрошенных знают о проводимых в ВУЗе мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни, и 16% - не информированы.

В подобных мероприятиях не участвуют 34% респондентов, редко – 46% и иногда –20%.

48% опрошенных считают эффективными такого рода мероприятия, 44% - с ними не согласны.

На вопрос: «В каких мероприятиях вы бы хотели принять участие?», были получены такие ответы – марафон, благотворительные соревнования, зарядка, спортивные игры, флешмоб, соревнования по футболу, баскетболу, настольному теннису.

Анализ результатов анкетирования исследования позволяет сделать следующие выводы.

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность и физическое воспитание являются основой здоровьесбережения.

2. Современная стратегия оздоровления должна быть основана не на пассивном принятии органами здравоохранения мер, а на физической активности, физическом совершенствовании индивидуальной, социальной среды, всего образа жизни.

3. У студентов выявляется устойчивый интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности, к проблеме здоровьесбережения.

4. Для активного участия студентов в мероприятиях по формированию здорового образа жизни необходимо своевременное информирование о проводимых мероприятиях, о возможности занятий в спортивных секциях.

5. Студенты, занимающиеся спортом, могут выполнять организаторскую и руководящую деятельность в культурно-оздоровительных мероприятиях.

6. Необходимо проведение мероприятий, направленных на борьбу с курением, алкогольной и интернет зависимостями.

Реализация подобной программы здоровьесбережения в студенческой среде будет позитивно влиять не только на отношение молодежи к своему здоровью, сохранению и укреплению, что в свою очередь благотворно скажется на процессе обучения в целом, но и будет способствовать укреплению нации.

Таким образом, следует отметить, что, несмотря на многие отрицательные моменты, которые отмечаются в целом в поведении молодежи, которые связаны с наличием вредных привычек (среди них первое место занимает курение, второе – употребление слабоалкогольных напитков и энергетиков), в процентном соотношении это составляет небольшую долю по отношению к основной части молодежи. Большая часть молодежи поддерживает политику государства, направленную на здоровьесбережение нации, при этом именно студенты высших учебных заведений заинтересованы в осуществлении различных программ и проведении мероприятий, связанных со спортивной деятельностью, укрепляющих здоровье и пропагандирующих здоровый образ жизни. Организационным структурам университета при этом рекомендуется проводить более часто социальные опросы среди обучающихся с целью определения удовлетворенности деятельностью вуза в рамках стратегического развития здоровьесберегающих технологий и проведение мероприятий, направленных на рекламу здорового образа жизни. Также немаловажным условием здесь является политика университета по организации необходимых комфортных условий, как для учебных занятий, так и для проведения спортивных мероприятий, а также для ежедневных занятий спортом (речь идет о специально-оборудованных спортивных площадках на свежем воздухе, вентилируемых спортивных и тренажерных залов, наличие бассейнов и т.д.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Фрейд З. Введение в психоанализ. М.: АСТ, 2019. 288 с.
2. Эриксон Э. Идентичность. Юность и кризис. URL: https://www.koob.ru/erickson_eric/ (дата обращения: 10.11.2019).
3. Уотсон Б.Д. ДНК. История генетической революции. СПб: Питер, 2019. 512 с.
4. Виктор Д. В. Здоровьесбережение: проблемы развития мотивации у студентов вузов: монография. Омск: изд-во ОмГПУ, 2009. 142 с.
5. Ильин Е. П. Мотивации и мотивы. СПб.: Питер, 2004. 509 с.
6. Лотоненко А. В., Стеблецов Е. А. Молодежь и физическая культура. М.: Физкультура, образование и наука, 1997. 310 с.
7. Василевская Е.А., Аминов Р.А. Изучение мотивационно-ценностного компонента позитивного отношения у учащихся к физкультурно-спортивной деятельности // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 226-229.
8. Бакулина Я.С., Ведерников А.В., Гусев А.А. Социально-экономические проблемы в области спорта и физической культуры системы вуза, пути решения и развития // Вестник НГИИЭ. 2015. № 9 (52). С. 18-22.
9. Гусев А.Н., Евтин А.Б. Оздоровительные технологии в подготовке студентов специальной медицинской группы // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 3 (16). С. 47-49.
10. Ицкович М.Н., Ицкович Т.В. Особенности менталитета российского студенчества как фактор социальной дезадаптации // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2016. №3. С. 193-201.

11. Вепрева И.Т., Ицкович М.М., Купина Н.А., Шалина И.В. Ценностные предпочтения современной студенческой молодежи в лингвокогнитивном и социопсихологическом освещении // Вопросы когнитивной лингвистики. 2016. № 2. С. 62-73.

12. Никифоров Ю.Н., Заманова Л.Б. Политический менталитет современной студенческой молодежи республики Башкортостан // Вестник Башкирского университета. 2006. №3. С. 124-126.

13. Дубовова О.А. Особенности гендерных стереотипов студенческой молодежи в семейно-брачной сфере // Вестник Башкирского университета. 2010. Т. 15. №2. С.439-443.

14. Кашишанова О.В. Стратегические и тактические приемы брачного выбора // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 315-318.

15. Рубина Л. Я. Советское студенчество: социологический очерк. М.: Мысль, 1981. 207 с.

16. Латыпова Ф. Б. Семейно-брачные установки и ценности современной студенческой молодежи. Уфа: Уфимский юридический институт МВД РФ, 2001. 91 с.

17. Щербакова М.В. Сожительство как модель брачного союза // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 2 (19). С. 354-356.

18. Голиков В. Д. Ожидания и предпочтения молодежи. Уфа: УГАТУ, 2005. 172 с.

19. Михайличенко Д.Г., Абдрахманов Д.М., Киреева Н.Н. Проблемы гражданского участия молодежи в общественно-политической жизни современного Башкортостана // Вестник Челябинского государственного университета. 2014. № 17 (346). С. 104-108.

20. Кондратьева Т. В. Влияние СМИ на политическую социализацию молодежи: современные тенденции // Точки над 6. 2012. № 3. С. 75.

21. Гулиева Ш.М. Этнопсихологические особенности подготовки девушек к семейной жизни в Азербайджане // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2016. Т. 5. № 2 (15). С. 202-205.

22. Рубцова Е.В. К вопросу о развитии социальных установок и поведения в молодежной среде // Наука и практика регионов. 2019. №1 (14). С.127-130.

23. Семенова-Полях Г.Г., Ванюхина Н.В. Психологическая готовность молодежи к брачно-семейным отношениям: сравнительный аспект // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6. № 1 (18). С. 306-309.

24. Гончарова С.В. К вопросу о гражданском потенциале студенческой молодежи // Вестник ТГЭУ. 2010. № 2. – С.128-134.

25. Осипова В.Е. Формирование педагогической установки на целомудрие личности в программе воспитательно-образовательной работы // Балтийский гуманитарный журнал. 2016. Т. 5. № 3 (16). С. 148-152.

26. Мотрич Е.Л., Ли Е.Л., Скрипник Е.О. Студенчество Хабаровского края. Социально-профессиональные и миграционные ориентиры и мотивация поведения // Социологические исследования. 2008. № 5. С. 3-28.

27. Петров А.В. Ценностные предпочтения молодежи: диагностика и тенденции изменения // Социологические исследования. - 2008. - № 2. - С. 3-15.

28. Ядов В.А. Социологическое исследование: методология, программа, методы. Самара: Издательство «Самарский университет», 1995. 328 с.

Статья поступила в редакцию 06.11.2019

Статья принята к публикации 27.11.2019