

ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

И.В. Пичугина

Приведены данные о результатах исследования, проведенного среди студентов филиала ЮУрГУ в г. Миассе по проблеме сформированности компетентности студентов университета к сбережению ресурсов здоровья человека.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, здоровый образ жизни, профессиональная компетентность, сбережение ресурсов здоровья человека.

Охрану здоровья подрастающего поколения можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые молодые люди в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Сейчас усилия системы образования сконцентрировались именно на влиянии школы и учреждений профессионального образования на здоровье учащихся, возможностях организовать качественное обучение, развитие и воспитание подрастающего поколения без ущерба для физического и психологического здоровья [3].

Проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья населения является одной из приоритетных задач государства, признается фактором национальной безопасности, стабильности и благополучия общества. В Концепции развития здравоохранения РФ до 2020 года отмечается, что, в целях обеспечения устойчивого социально-экономического развития Российской Федерации, приоритетом государственной политики является сохранение и укрепление здоровья населения на основе формирования здорового образа жизни, а первоочередной задачей концепции – создание условий, возможностей и мотивации населения для ведения здорового образа жизни [9].

Важнейшей целью образования, в том числе и системы высшего профессионального образования, безусловно, является достижение студентами определенного уровня образованности. В сфере образования предпринимаются определенные меры для выполнения государственного заказа на образованность людей. В основном они сводятся к включению новых образовательных дисциплин в учебные планы, что ведет к перегрузке сту-

дентов соответствующей информацией. Кроме того, они уже не могут усвоить на высоком уровне предлагаемые им аспекты социального опыта. Как следствие возникает снижение качества образованности. Кроме того, растущие нагрузки делают реальной угрозой переутомления, последствием которого может быть ухудшение здоровья [6].

В рамках проекта 5-100 Южно-Уральский государственный университет в области наук о человеке основным направлением развития выбрал исследования молекулярных механизмов развития хронического эмоционального стресса. Они представляют значительный интерес для общества в связи с широким распространением хронического стресса в современном мире и отсутствием эффективных средств его устранения.

В рамках данного направления работы университета становится актуальной проблема формирования готовности студентов университета к здоровьесбережению [7].

Отношение студентов к своему здоровью, по мнению большинства исследователей, является основой здоровьесбережения, так как через мотивацию этого отношения можно осуществлять ценностно-ориентировочную деятельность по сохранению и укреплению личного здоровья. Одновременно изучение этого отношения необходимо для совершенствования образовательного процесса и системы воспитания в профессиональных учреждениях, а также выбора и внедрения соответствующей здоровьесберегающей системы в целом [1].

В связи с конкуренцией на рынке труда работодателю выгоднее принимать на работу людей, обладающих достаточно высоким уровнем здоровья, физической подготовленности, а также устойчивой психикой. Такие люди способны к быстрому повышению своей профессиональной квалификации, конкурентноспособны непосредственно в процессе своей профессиональной деятельности. Другими словами, здоровьесбережение для них может стать одним из факторов профессионального роста и продвижения. Поэтому считаем, что одной из важнейших задач высшего профессионального образования является способствование осознанию студентами необходимости бережного отношения к здоровью, активизации деятельности по его поддержанию и укреплению, а также создание условий для освоения ими знаний и умений в области здорового образа жизни [2].

По результатам проведенного исследования в филиале Южно-Уральского государственного университета в г. Миассе среди студентов-первокурсников университета (диагностика социальных ценностей личности и анкетирование), большинство отмечают на первом месте профессиональные и материальные ценности, и лишь единицы отдают предпочтение здоровью, несмотря на то, что все остальное достижимо только при условии хорошего здоровья [4].

Для комплексного изучения системы формирования здорового образа жизни и определения приоритетных управляемых социальных факторов, влияющих на здоровье студентов университета, нами была разработана специальная анкета «Исследование представлений о здоровом образе жизни». В ходе исследования были изучены факторы образа жизни, определен рейтинг здоровья в шкале жизненных ценностей у студентов университета, проведен анализ состояния здоровья студентов. В целях получения наиболее достоверной информации анкетирование проводилось анонимно [3].

Анализ анкетных данных по вопросу сформированности компетентности студентов университета к сбережению ресурсов здоровья человека показал, что с понятием «здоровый образ жизни» знакомы все студенты, однако относятся они к нему по-разному. Только 64 % респондентов придерживаются принципов здорового образа жизни. Здоровый образ жизни у них ассоциируется с разными понятиями. Для большинства из них это, прежде всего, регулярные занятия спортом (85 %) и соблюдение режима питания (75 %), а также отсутствие вредных привычек.

63 % респондентов считает для себя необходимым придерживаться принципов ЗОЖ, 17 % – «частично», 10 % – дали отрицательный ответ. К сожалению, 10 % опрошенных отметили, что «данная проблема их не волнует».

28 % участников опроса поставили здоровье на первую позицию, 40 % считают, что здоровье стоит на втором месте после семьи или образования, 28 % определили здоровье на третье, четвертое или пятое место. Незначительная часть участников опроса (4 %) отвела здоровью позицию с 8 по 12. Анкетирование студентов первых курсов по вопросам сформированности вредных привычек показало, что употребляли спиртные напитки, когда-либо – 76 %, пробовали курить – 88 %, однако стойкую привычку к курению отмечают 27 % опрошенных. В результате опроса выявлено, что большую часть респондентов окружают курильщики: курят друг, подруга, брат, отец, мать (46 %), 54 % респондентов отмечают, что никто из близкого окружения не курит.

Анкетирование студентов вторых и третьих курсов по вопросам сформированности вредных привычек показало, что употребляли спиртные напитки, когда-либо – 92 %, пробовали курить – 60 %, однако стойкую привычку к курению отмечают 37 % опрошенных. Лишь 9,8 % опрошенных считают, что употребление алкогольных напитков «абсолютно недопустимо», 8 % респондентов пробовали наркотики хотя бы раз.

Анализ анкетных данных показал, что 72 % респондентов тратят на приготовление домашних заданий в среднем 2–3 часа, 15 % – 3–4 часа в день, 13 % – более 4-х часов в день. Таким образом, у студентов университета суммарная учебная нагрузка составляет 9–12 часов в день.

Продолжительность ночного сна в среднем составляет 7,5 часов, причем студенты обычно поздно ложатся спать и рано встают. Как следствие,

ночью плохо спят 75 % студентов, не высыпаются – 70 %, отмечают сонливость днем – 85 %. В результате хронического недосыпания снижаются когнитивные способности студентов и за время учебы выявляется хроническое утомление у 80 % опрошенных. Итак, из суточного фонда времени большинство студентов университета (53 %) на основной вид восстановительного отдыха – ночной сон выделяют в среднем 7–8 часов в день, 30 % респондентов спят 6–7 часов, 17 % – 5–6 часов, восполняя дефицит сна в воскресные дни, когда они спят 9–12 часов.

Следует отметить, что у студентов третьих курсов отмечено незначительное снижение продолжительности сна по сравнению со студентами первых курсов. Сравнительный анализ структуры отдыха студентов университета показал, что прогулки на свежем воздухе присутствуют у 80 % студентов и составляют в среднем $2,80 \pm 1,32$ час, продолжительность прогулок юношей значительно превышает их продолжительность у девушек в 1,3 раза. В среднем на ежедневный просмотр телевизионных передач студенты университета отводят $1,77 \pm 1,19$ часа. Следует отметить, что 21 % респондентов отводят данному занятию более 4 часов. Анализ анкеты показал, что читают книги 64 % респондентов, в среднем на данное занятие отводят $1,15 \pm 0,66$ часа. Ежедневно посещают кружки и секции лишь 27 % опрошенных студентов.

Соблюдение режима дня, правильная система питания – все это отражается на работоспособности, успеваемости и, главное, на здоровье студентов университета. Так на вопрос анкеты: «Как часто вы обращаетесь к врачу?» студенты ответили следующим образом: 1–2 раза в год – 31 %; 2–3 раза в год – 32 %; каждый месяц – 8 %, 7 % студентов отметили, что болеют преимущественно зимой и 16 % – осенью, 6 % – дали отрицательный ответ [5].

Результаты исследования показали, что в режиме дня у большинства студентов питание организовано нерационально в основном за счет кратности приема пищи. Основная часть студентов имеет трехразовое питание, при этом горячий обед в середине дня присутствует только у 35 % опрошенных. Дневной рацион питания студентов отличается однообразием, имеет место значительное потребление кондитерских и хлебобулочных изделий, сладостей, весьма значителен вклад картофеля и овощей. Лишь 15 % респондентов считают, что в их дневном рационе присутствуют все необходимые продукты питания.

Вопросы анкеты позволили выяснить особенности проведения досуга и увлечения студентов. Общение с друзьями занимает первую позицию в приоритетах молодежи, на это указали 86 % опрошенных (46 % – студенты 2–3 курсов). Наибольшая доля респондентов отметила пассивные формы проведения свободного времени, среди которых чаще упоминается чтение книг, газет, журналов (36 %), просмотр телепередач или видеофильмов (41 %), игра на компьютере (30 %, юноши – 50 %), и прослушивание аудиозаписей (56 %).

Активный отдых чаще выражается в посещении дискотек, кафе, баров. У студентов, проживающих в сельской местности, встречаются такие формы проведения свободного времени, как занятие домашним хозяйством (10 %) и работа на приусадебном участке (8 %). В последнее время прибавилось много причин, по которым студенты приобретают вредные привычки и в первую очередь – это стремление снять стресс, связанный с учебой. Причина стресса – большие нагрузки и учебная работа в условиях дефицита времени. На вопрос «Ощущаете ли Вы дефицит времени?» 46 % респондентов дали положительный ответ.

Духовное благополучие, одна из составляющих здоровья человека, также не находится на оптимальном уровне. Об этом свидетельствует отсутствие высоких духовных запросов, недостаток общей культуры, преобладание в списке предпочтений студентов образцов низкопробной массовой литературы, попсы, примитивных развлекательных телепередач на ТВ. Наличие увлечений служит хорошим психологическим барьером против вредных привычек. 53 % респондентов имеют какие-либо увлечения (хобби). К сожалению, только 38 % опрошенных студентов 2–3 курсов имеют какие-либо увлечения (хобби).

На вопрос «Занимаетесь ли Вы спортом?» только 64 % респондентов дали положительный ответ. Остальные 36 % склонны, видимо, полагать, что здоровый образ жизни не связан с активными формами деятельности, такими как физическая культура и спорт. Проведенное исследование выявило и другие психологические и социальные факторы, неблагоприятно влияющие на здоровье студентов: в университете 35 % студентов из неполных семей, (32 % – без отца, 3 % – без матери), 3 % сирот, 6,8 % студентов из многодетных семей

Анализ анкетных данных показал, что для студентов университета характерен достаточно низкий уровень медицинской активности. На вопрос «Обращаетесь ли Вы к врачу при первых признаках заболевания?» студенты представили следующие ответы: всегда – 14 %, иногда – 71 %, никогда – 16 %. 66 % респондентов ответили, что лечатся самостоятельно или при помощи родителей, 14 % сразу обращаются к врачу, 4 % не обращают внимания на болезнь, пока не станет хуже, 17 % обращаются к врачу, когда другими способами вылечить не удастся. Разницы в ответах юношей и девушек нет.

Данное исследование показало, что у 54 % респондентов довольно часто возникают различные конфликты: с родителями – у 15 % респондентов, с преподавателями – у 7 % и с ровесниками 33 % респондентов. Анонимной помощью специалиста по поддержке подростков в критических ситуациях хотели бы воспользоваться 10 % опрошенных. Телефонном доверия хотели бы воспользоваться 18 % респондентов, 16 % опрошенных хотели бы воспользоваться телефоном доверия, по которому от-

вечали опытные специалисты; 1,7 % – ровесники. Это говорит о психологических проблемах студентов университета.

Анализ результатов проведенного исследования показал, что значительная часть студентов осознает жизненную важность здоровья, однако при этом не имеет серьезной мотивации к здоровой жизнедеятельности, т.е. наблюдается существенный разрыв между «теорией» и «практикой»; ведет неорганизованный образ жизни и не умеет рационально построить свою жизнедеятельность; слабо представляет себе пути и средства формирования здоровья и поддержания высокого уровня умственной работоспособности.

Следует также отметить, что от первого к последнему курсу увеличивается подверженность студентов воздействию следующих факторов риска: возрастающие учебные нагрузки, стрессовые ситуации, рост употребления алкоголя, табакокурения [6].

Следующим этапом исследования было проведение самооценки состояния здоровья (по В.П. Войтенко). 64 % опрошенных оценили свое здоровье как «очень хорошее», 36 % – как «среднее». Низкий уровень здоровья не отметил ни один из респондентов [8].

Одной из форм реализации данной подготовки, на наш взгляд, является использование в образовательном процессе университета здоровьесберегающих педагогических технологий. Включение в содержание профессионального образования различных здоровьесберегающих педагогических технологий способствует, с одной стороны, сохранению и укреплению здоровья самих студентов, а с другой стороны, направлено на овладение ими знаниями, умениями, навыками в области здоровьесбережения, с целью их дальнейшей реализации в профессиональной деятельности [9].

Библиографический список

1. Волкова, М.А. Здоровье студентов как параметр качества образовательного процесса / М.А. Волкова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2010. – № 3 (179). – С. 70–78.
2. Волкова, М.А. Организационно-массовые мероприятия, стимулирующие развитие научно-исследовательской работы студентов / М.А. Волкова, М.Ю. Попов // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. – 2015. – Т. 7. – № 2. – С. 83–90.
3. Гулякин, Д.В. Формирование социально-информационной культуры студентов технического вуза: теоретико-методологические аспекты. Монография / Д.В. Гулякин. – Краснодар: Кубанский государственный технологический университет, 2014. – 158 с.
4. Гулякин, Д.В. Сущностные характеристики социально-информационной культуры студента технического вуза аспекты / Д.В. Гулякин // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2016. – № 1 (105). – С. 4–7.

5. Пичугина, И.В. Здоровьесбережение как средство повышения эффективности обучения студентов вуза / И.В. Пичугина // Наука ЮУрГУ. Материалы 65-й Научной конференции. Секции социально-гуманитарных наук. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2013. – С. 171–174.

6. Пичугина, И.В. Использование современных педагогических технологий при изучении дисциплин психолого-педагогического блока / И.В. Пичугина // Наука XXI ВЕКА: проблемы, поиски, решения. Материалы XXXIX науч.-практ. конф. – Миасс: Геотур, 2015. – С. 351–356.

7. Пичугина, И.В. Организация работы по сохранению и укреплению здоровья студентов университета с целью подготовки к будущей профессиональной деятельности / И.В. Пичугина // Социально-экономические, институционально-правовые и культурно-исторические компоненты развития муниципальных образований. Сб. трудов XII науч.-практ. конф., 2015. – С. 255–258.

8. Пичугина, И.В. Формирование профессиональных компетенций в процессе изучения дисциплины «Деловое общение» / И.В. Пичугина // Наука ЮУрГУ. Материалы 66-й научной конференции. Секции социально-гуманитарных наук. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2014. – С. 1524–1528.

9. Пичугина, И.В. Актуальные проблемы туристического бизнеса в современных условиях / И.В. Пичугина // Наука ЮУрГУ. Материалы 67-й научной конференции. Секции социально-гуманитарных наук. – Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2015. – С. 1825–1830.

[К содержанию](#)