

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ФОРМИРОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЦЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ
ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВУЗА**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 402 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Керимгулыева Атаджана Бхласовича

Научный руководитель
доцент, к.б.н.

_____ С.С. Павленкович
подпись, дата

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2016

Введение. Одной из актуальных задач нашего государства является сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи. Студенческий возраст – этот период жизни, когда завершается формирование системы ценностей личности, основательно оформляются положения Я-концепции, осуществляется самоопределение в плане выбора стратегии и поведенческих механизмов проживания собственной жизни. Поэтому задача становления здорового образа жизни в студенческом возрасте является одной из согласованных с задачами социального воспитания взрослеющего человека.

Студенты педагогических специальностей физкультурного вуза – будущие учителя, преподаватели и тренеры, от которых во многом зависит нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения. Овладение профессией педагога требует не только усвоения известного объема знаний и навыков, но также предполагает определенную жизненную настройку, предъявляет высокие требования к личностным качествам человека, к его физическому и психическому здоровью. Успешно работать в школе на протяжении длительного времени сейчас может только человек, хорошо знакомый с медико-гигиеническими правилами жизнедеятельности, с современными методиками оздоровления и неукоснительно применяющий их на практике.

Становление ответственности за свое здоровье можно рассматривать как одну из задач его личностного и общекультурного развития. Успешность становления ЗОЖ молодого человека во многом зависит от его мировоззрения, социального и нравственного опыта. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей ЗОЖ и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Объект исследования – процесс формирования отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности у студентов физкультурного вуза.

Предмет исследования – представления и факторы формирования здорового образа жизни у студентов физкультурного вуза.

Цель исследования – изучение формирования отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности у студентов физкультурного вуза.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.
2. Исследовать отношение к здоровому образу жизни как профессиональной ценности у студентов физкультурного вуза.
3. Провести анализ питания студентов-спортсменов как одного из факторов здорового образа жизни.
4. Изучить уровень мотивационной заинтересованности студентов в занятиях физической культурой и спортом.
5. Оценить биологический возраст студентов-спортсменов с учетом соблюдения ими правил здорового образа жизни.

Методы исследования. Исследование отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности у студентов осуществлялось с помощью опросника «Отношение к здоровому образу жизни». Анализ питания студентов производили с помощью опросников «Правильно ли вы питаетесь?» и «Частота употребления пищевых продуктов». Уровень мотивационной заинтересованности студентов в занятиях физической культурой и спортом изучали на основе анкеты «Мотив занятий физической культурой и спортом». Оценка биологического возраста студентами осуществлялась онлайн по методике В.П. Войтенко. Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке. Исследования проводились с октября 2015 по март 2016 года на базе Института физической культуры и спорта СГУ имени Н.Г. Чернышевского. Контингент обследуемых составили 40 студентов 2-3 курса, из них 20 юношей и 20 девушек.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Здоровый образ жизни и его роль в обеспечении здоровья студентов вуза» и «Исследование ценностных ориентиров студентов физкультурного вуза на здоровый образ жизни», заключения и списка литературы, включающего 35 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 53 страницах, содержит 6 таблиц и 9 рисунков.

Отношение студентов-спортсменов к здоровому образу жизни. В ходе анкетирования «Отношение к здоровому образу жизни» получена информация о том, что студенты-спортсмены понимают под здоровым образом жизни, какой смысл они вкладывают в понятие «ЗОЖ», и в какой мере сами следуют его принципам. Юноши считают, что содержание понятия «здоровый образ жизни» в первую очередь отражают «здоровое питание» (80%), «занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы» (80%) и «соблюдение правил гигиены» (80%), на 2 месте стоит «отказ от вредных привычек» (70%), на 3 месте – «соблюдение режима дня» (50%) и на 4 месте – «благоприятный семейный климат» (45%). Девушки, также как и юноши, считают, что «здоровый образ жизни» – это, прежде всего, «здоровое питание» (90%). 2 место у них занимают «занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы» (80%) и «соблюдение правил гигиены» (80%), на 3 месте стоит «благоприятный семейный климат» (70%) и на 4 месте – «отказ от вредных привычек» (60%) и «соблюдение режима дня» (60%).

К выражению «здоровый образ жизни» юноши в значительной степени относят: «интерес к информации о здоровом образе жизни» (35%), «широкий круг интересов, богатая духовная жизнь, наличие хобби» (25%) и «гармонию с собой» (20%), а в меньшей степени – «регулярное посещение врача с целью профилактики» (10%) и «доброжелательные отношения с другими людьми» (10%).

На вопрос «Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?» по 35% студентов обоих полов ответили, что «это

необходимо», по 45% считают, что «это важно, но не главное в жизни» и по 20% отметили, что «эта проблема меня не волнует». Несмотря на то, что студенты считают необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни, на практике этому мешают «материальные трудности» (30% юношей и 35% девушек), «отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости» (25% юношей и 25% девушек), отсутствие условий (25% юношей и 25% девушек) и «недостаток времени» (20% юношей и 15% девушек).

Большинство студентов (55% юношей и 60% девушек) утверждают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности, например, в учёбе или работе. По 30% студентов отметили, что необязательно вести здоровый образ жизни, чтобы быть успешным в жизни, остальные обследуемые (15% юношей и 10% девушек) затруднились ответить на поставленный вопрос.

О правильности своего образа жизни часто задумываются 40% юношей и 45% девушек, очень редко – 35% юношей и 35% девушек и вообще об этом не думают 25% юношей и 20% девушек.

На вопрос «Ваше личное отношение к здоровому образу жизни» 35% юношей и 45% девушек подчеркнули, что «это здорово», 30% юношей и 30% девушек считают «можно обойтись и без него», по 15% студентов пришли к выводу, что «иногда следует соблюдать», а остальные (20% юношей и 10% девушек) затруднились ответить.

Состояние своего здоровья оценивают как «хорошее» (50% юношей и 55% девушек), «удовлетворительное» (35% юношей и 30% девушек) и «слабое» (15% юношей и 15% девушек). При этом 40% юношей и 30% девушек редко посещают врача, 30% юношей и 35% девушек – 2-3 раза в год, а 30% юношей и 35% девушек проходят ежегодный медосмотр.

65% юношей и 55% девушек редко принимают лекарственные препараты, а 35% юношей и 45% девушек – довольно часто. Однако среди

обследуемых не оказалось студентов, постоянно принимающих лекарственные препараты.

По данным исследований 30% юношей и 40% девушек стараются придерживаться здорового рациона и режима питания, 25% юношей и 20% девушек – иногда, остальные (45% юношей и 40% девушек) – никогда.

35% юношей и 45% девушек отметили, что совсем не употребляют алкогольные напитки, остальные (65% юношей и 55%) девушек – редко. Большинство юношей (85%) и все девушки не имеют такой вредной привычки, как курение.

35% юношей и 40% девушек предпочитают проводить свободное время дома за компьютером, 30% юношей и 20% девушек – с друзьями, 25% юношей и 30% девушек заниматься спортом и по 10% выступать на мероприятиях.

Таким образом, идеальные представления студентов о содержании здорового образа жизни, о значимости его компонентов и реальная ситуация хотя и взаимосвязаны, но не всегда совпадают.

Анализ питания студентов-спортсменов как одного из факторов здорового образа жизни. Проведенный анализ питания студентов-спортсменов 2-3 курса как одного из факторов здорового образа жизни с помощью опросников «Правильно ли вы питаетесь?» и «Частота употребления пищевых продуктов» показал, что студенты не уделяют должного внимания правильному питанию. Оказалось, что только 30% юношей и 35% девушек завтракают утром перед уходом на учебу в институт, 45% юношей и 40% девушек – иногда, остальные студенты (25% юношей и 25% девушек) не завтракают совсем. В институте после второй пары в большой перерыв перекусывают регулярно 50% юношей и 45% девушек, иногда – 20% юношей и 35% девушек, по обстоятельствам – 30% юношей и 20% девушек. Отметим, что обычно для быстрого перекуса на перемене студенты выбирают булочку с компотом (45%), гамбургеры и газировку (35%), чипсы (10%), шоколад (10%).

По данным исследований обедают ежедневно 35% юношей и 45% девушек, иногда – 45% юношей и 25% девушек, никогда – 20% юношей и 30% девушек. Однако наличие ужина в расписании дня зафиксировано у всех без исключения студентов. У большинства студентов (65% юношей и 55% девушек) рацион питания в течение недели особо не отличается разнообразием блюд.

45% юношей и 50% девушек отдают предпочтение постной, варёной или паровой пище, 35% юношей и 30% девушек – жареной и жирной пище, 20% юношей и 20% девушек – маринованной, копчёной пище.

Из напитков студенты предпочитают чай, кофе (55% юношей и 60% девушек), сок, компот, кисель (25% юношей и 20% девушек), газированные (20% юношей и 20% девушек).

Оценить свое питание как здоровое смогли лишь 20% юношей и 25% девушек. 25% юношей и 30% девушек отметили, что их питание в целом здоровое, но иногда бывают послабления. Остальным обследуемым (55% юношей и 45% девушек) хотелось, чтобы их питание было здоровее. Отметим, что ни один из обследуемых студентов не считает свое питание нездоровым.

На вопрос «Как часто вы принимаете горячее питание (за исключением чая, кофе и других горячих напитков)?» 25% студентов обоих полов ответили, что «ограничиваются перекусами», 45% юношей и 50% девушек – 1-2 раза в день, 30% юношей и 25% девушек – 3-5 и более раз в день.

Профилактические препараты (витамины или биологические активные добавки) принимают только 35% юношей и 45% девушек.

Информацию о здоровом питании студенты получают из средств массовой информации (15%), из специальных выпусков теле- или радиопередач (15%), от родственников, друзей или знакомых (10%), но чаще всего на практических занятиях и лекциях в институте (30%) или на специальных Интернет-сайтах (25%). 5% студентов ответили, что специально не интересуются такой информацией.

Внимание на информацию, напечатанную на этикетках пищевых продуктов, всегда или почти всегда обращают 10% юношей и 15% девушек, используют эту информацию при выборе продуктов 5% юношей и 10% девушек. Остальные респонденты никогда не читают информацию на этикетках, так как это занимает много времени (55% юношей и 65% девушек) или не верят ей (30% юношей и 10% девушек).

По-разному студенты-спортсмены понимают смысл выражения «рациональное питание»: 20% юношей и 15% девушек – «равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии»; 30% юношей и 40% девушек – «удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ»; 35% юношей и 35% девушек – «соблюдение режима питания»; 15% юношей и 10% девушек – «натуральная еда».

В ходе исследований перечень пищевых продуктов был распределен на 2 группы. В 1 группу вошли продукты, часто употребляемые, а во 2 группу – пищевые продукты, редко присутствующие в рационе питания студентов.

Так, юноши наиболее часто употребляют: хлеб (90%); сахар и кондитерские изделия (85%); крупы (80%); макаронные изделия и мясо (по 70%); картофель (60%); сыр (55%). У девушек в рационе питания преобладают: фрукты, цитрусовые (70%), макаронные изделия, крупы и сыр (по 65%), мясо, овощи и зелень (по 60%), сахар, кондитерские изделия, молоко и кисло-молочные продукты (по 55%).

К группе редко употребляемых студентами продуктов были отнесены: у юношей – рыба, сливочное масло, молоко и кисло-молочные продукты, овощи, зелень, фрукты, а у девушек – рыба, сливочное масло и хлеб.

Кроме того, среди студентов обоих полов выявлены обследуемые, у которых в рационе питания вовсе отсутствуют молоко и кисло-молочные продукты (25% юношей и 10% девушек), сыр (10% юношей и 10% девушек), творог (20% юношей и 20% девушек), масло сливочное (10% юношей и 15%

девушек), мясо (10% девушек), рыба (15% юношей и 20% девушек), макаронные изделия (10% девушек).

Таким образом, питание студентов не отличается особой рациональностью и сбалансированностью. Студенты, питающиеся менее 3 раз в течение суток, представляют группу риска по заболеваниям пищеварительной системы.

Исследование мотивационной заинтересованности студентов в занятиях физической культурой и спортом. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Проведенный анализ позволил выявить ведущие мотивы занятий физической культурой и спортом у студентов-спортсменов.

Кроме того, студенты-спортсмены были распределены по типам личности в соответствии с их мотивами занятий физической культурой и спортом.

Так, к спортивному типу личности были отнесены студенты, ведущими мотивами у которых являются: спортивный результат (70% юношей и 55% девушек), двигательная активность (по 50% юношей и девушек), оздоровление (по 50% юношей и девушек), соперничество (45% юношей и 15% девушек), азарт, борьба (45% юношей и 25% девушек).

Лидирующие мотивы у студентов самоутверждающегося типа личности – это самоутверждение (35% юношей и 45% девушек), карьерные достижения (45% юношей и 55% девушек), достижение успеха (50% юношей и 55% девушек), волевые качества (45% юношей и 35% девушек), патриотические чувства (45% юношей и 30% девушек).

Тип личности студентов, имеющий склонность к развлечениям, объединяет следующие мотивы: эмоциональная разрядка (по 45% юношей и девушек), развлечение (45% юношей и 50% девушек), удовольствие (по 45% юношей и девушек), способ общения (45% юношей и 40% девушек), привычка (30% юношей и 25% девушек).

Такие мотивы, как стабилизация веса (по 35% юношей и девушек), улучшение фигуры (25% юношей и 70% девушек), желание красиво выглядеть (25% юношей и 45% девушек), желание привлечь внимание представителей противоположного пола (45% юношей и 60% девушек), желание быть современным (40% юношей и 45% девушек), объединяют представителей типа личности студентов, улучшающих свой внешний вид.

На основании таких мотивов, как воздействие рекламы (25% юношей и 35% девушек), влияние друзей или родственников (50% юношей и 35% девушек), подражание уважаемому человеку (30% юношей и 15% девушек), следование моде (40% юношей и 50% девушек), сформирована группа студентов подражающего типа личности.

Таким образом, у студентов выявлен высокий уровень мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом. Ведущими мотивами занятий физической культурой и спортом у студентов являются достижение успеха, спортивный результат и желание иметь хорошую физическую форму.

Оценка биологического возраста студентов-спортсменов с учетом соблюдения ими правил здорового образа жизни. Биологический возраст – понятие, отражающее степень морфологического и физиологического развития организма, зависящий в большой степени от условий среды и образа жизни.

При сравнительном анализе параметров биологического возраста юношей и девушек статистически значимые различия установлены по показателям массы тела, систолического артериального давления, продолжительности задержки дыхания на вдохе и выдохе и жизненной емкости легких ($p < 0,05$). Все указанные параметры у юношей оказались выше аналогичных показателей девушек.

В дальнейшем было проведено распределение студентов на группы на основании их личностного отношения к правилам здорового образа жизни, а затем – сравнительный анализ показателей их биологического возраста.

Студенты-спортсмены были распределены на 3 группы: 1 группа – 30% юношей и 40% девушек, всегда или почти всегда соблюдающие правила ЗОЖ; 2 группа – 25% юношей и 20% девушек, иногда соблюдающие правила ЗОЖ; 3 группа – 45% юношей и 40% девушек, никогда или почти никогда, не соблюдающие правила ЗОЖ.

Сопоставление показателей, характеризующих биологический возраст, в группах юношей и девушек с учетом соблюдения ими правил здорового образа жизни, выявило существенную разницу по следующим параметрам: массе тела, продолжительности задержки дыхания на вдохе и выдохе, жизненной емкости легких, времени статической балансировки, индексу самооценки здоровья и биологическому возрасту обследуемых.

Отметим, что зафиксирован достоверный характер изменений по вышеуказанным показателям как у юношей, так и у девушек ($p < 0,05$).

Сравнение календарного возраста обследуемых с показателем биологического возраста выявило: совпадение средних значений показателей календарного и биологического возраста у юношей и девушек, всегда или почти всегда соблюдающих правила здорового образа жизни; превышение средних значений биологического возраста над календарным возрастом на 24,6 % у юношей и девушек, иногда соблюдающих правила здорового образа жизни; превышение средних значений биологического возраста над календарным возрастом на 48,7 % у юношей и 47,1% у девушек, никогда или почти никогда не соблюдающих правила здорового образа жизни.

Таким образом, на формирование здоровья студенческой молодежи в процессе обучения влияет множество факторов, которые условно можно разделить на две группы. Первая группа – это объективные факторы, непосредственно связанные с учебным процессом (продолжительность учебного дня, учебная нагрузка, обусловленная расписанием, перерывы между занятиями, и другие). Вторая группа факторов – субъективные, личностные характеристики (режим питания, двигательная активность, организация досуга, наличие или отсутствие вредных привычек и так далее).

В реальных условиях обучения и быта именно вторая группа факторов, характеризующая образ жизни студентов, в большей степени влияет на здоровье.

Заключение. Формирование потребности студентов физкультурного вуза в здоровом образе жизни необходимо для того, чтобы будущий специалист ещё в студенческие годы пришёл к осознанию значимости регулярных занятий физической культурой и спортом, стал не только специалистом в своей области знаний, но и человеком, который бы обладал умениями и навыками восстановления организма после напряжённой работы.

Знания теории физической культуры позволяют студентам осознать абстрактное «здоровье» как реальное психическое или функциональное состояние различных органов и систем организма, уровень развития физических качеств, на которые можно воздействовать.

Выводы:

1. Самооценка здоровья может служить важным индикатором состояния и динамики здоровья студентов в дополнение к объективным медицинским исследованиям, а также отражает субъективную характеристику человека, его удовлетворенность условиями жизни.

2. Система высшего образования должна быть направлена на то, чтобы в последующие годы студенты, окончившие вуз, продолжали постоянно самосовершенствоваться. Это касается и аспектов физического воспитания. Важным средством на пути к самосовершенствованию является сформированная в студенческие годы потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни.