

АНАЛИЗ ОБРАЗА ЖИЗНИ КАК ФАКТОРА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА ИРКУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

И.И. Богатова, В.Р. Кузекевич

Педагогический институт

ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный университет»

Здоровье человека – это фактор, который определяет эффективность любой, в том числе и педагогической деятельности, а в современных экономических условиях, основанных на реалиях рыночной экономики, выступает и как залог профессиональной успешности и конкурентоспособности. Полноценное, стабильное развитие любой страны обеспечивают не только природные ресурсы и новейшие технологии, но и интеллектуальный потенциал, основой которого служит здоровье нации.

Общепризнано, что основу здоровья составляет здоровый стиль жизни, от содержания которого в определяющей степени зависит насколько тот или иной человек реализует на практике теоретические положения и рекомендации. Отмечено, что и сам термин «здоровье» не имеет однозначного определения, и часто рассматривается как сочетание различных видов здоровья: физического, психического, социального, нравственного и др. При его оценке используются такие наиболее часто встречающиеся показатели или критерии оценки как уровень физического здоровья, заболеваемость, продолжительность жизни; самооценка своего собственного состояния, желание жить и трудиться, отношение к вредным привычкам; чувство личного комфорта; уровень медицинской культуры населения и др.

Существует статистика, согласно которой что из суммы всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50–60 % приходится на образ жизни. К основным и наиболее важным факторам, определяющим образ жизни человека, можно отнести:

- уровень культуры здоровья, образованность человека;
- материальные и бытовые условия жизни;
- половые, возрастные и конституциональные и психические особенности человека;

- состояние физического, психического и нравственного здоровья;
- экологию и состояние окружающей **среды**;
- особенности трудовой и учебной деятельности (профессии);
- особенности организации отношений в семье и семейного воспитания;
- привычки и потребности человека;
- возможность и условия удовлетворения биологических, социальных и духовных потребностей.

Стиль жизни – особенность жизни человека, выражающаяся в его поведении и способах социокультурного взаимодействия, определенный стандарт или модель поведения. Здоровье человека в определяющей мере зависит от стиля жизни, который в большей степени имеет индивидуальный характер и определяется наследственностью и социокультурными особенностями. Показано, что жизнь человека это процесс удовлетворения потребностей, которые во многом определяют особенности поведения человека и направленность личности. У каждого человека при одинаковом на данный момент в любом обществе уровне потребностей существует свой индивидуальный способ их удовлетворения, поэтому поведение у людей значительно отличается.

Актуальность формирования здорового стиля жизни учащейся молодежи вызвана происходящими социокультурными переменами, изменениями в характере производительного труда, возрастанием и монотонностью характера нагрузок на организм человек, увеличение разного рода рисков техногенного, экологического, психологического, политического и иного характера, «подталкивающих» негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья и развития условиях и выражает определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного (индивидуального) и общественного здоровья. Казалось бы, здоровье по сути своей должно быть наиболее значимой потребностью для каждого человека, но реализация данной потребности, доведение ее до положительного результата носит неоднозначный, сложный, а часто противоречивый и неопределенный характер.

Эта ситуация обусловлена рядом обстоятельств, и прежде всего тем, что:

- в России существует пренебрежительное отношение к здоровью, и пока еще не сформирована осознанная мотивация на укрепление и сохранение здоровья;
- культура здоровья в обществе не стала осознанным предметом формирования со стороны общества и государства, и занимает далеко не первые места в иерархии потребностей человека.

Говоря о студенческой молодежи, можно отметить, что здоровый образ жизни студента связан, прежде всего, с личностной реализацией своих индивидуальных возможностей: социальных, психологических, физических и иных возможностей. Важно при этом иметь в виду, что для ведения здорового образа жизни студенту явно недостаточно акцентировать свои усилия только на преодолении опасностей возникновения различных заболеваний, борьбе с вредными привычками и нерациональным питанием, но так же особо значимо и социальное поведение, включающее способность управлять и регулировать конфликтные отношения.

В рамках реализации программы создания здоровьесохранной среды, реализуемой в педагогическом институте ИГУ, мы поставили задачу изучить, насколько стиль жизни студентов института соответствует существующим в современной практике представлениям и требованиям к здоровому стилю жизни.

Для этого нами в течение трех лет проводилось анкетирование студентов первого курса, обучающихся на гуманитарно–эстетическом факультете, факультетах математики, физики, информатики, педагогики. Анкетирование проводилось в конце учебного года, всего в опросе приняли участие свыше восьмисот человек.

Разработанный нами опросник включал следующие показатели: физическая и психоэмоциональная привлекательность для окружающих, повседневное настроение, самочувствие, нервно–психическая устойчивость, уверенность в своих силах, подверженность

заболеваниям, соблюдение режима труда и отдыха, режим питания, организация двигательной активности, наличие вредных привычек. Ниже представлены средние результаты (в % от общего числа опрошенных за 2011–2014 годы).

Всего студентам предлагалось ответить на пятнадцать вопросов, представленных ниже, используя, пять вариантов ответов:

1. Выберите вариант ответа, который соответствует оценке вашего физического здоровья:

- А) Я часто болею – 10,1 % от общего числа респондентов;
- Б) Часто я бываю нездоров – 17,6%;
- В) Затрудняюсь ответить – 14,1%;
- Г) Здоров – 102 человека – 47,7%;
- Д) Совершенно здоров 10,5%.

Как показали результаты анкетирования, примерно треть респондентов отмечают, что они болеют достаточно часто, примерно половина считает себя здоровыми, но что интересно, при этом 14% затруднились ответить, что говорит о том, что они, скорее всего, не задумываются над своим здоровьем, при этом совершенно здоровыми считают себя только 10%, что так же достаточно мало для того, чтобы считать своё здоровье «сибирским».

2. Как вы думаете, какова ваша психоэмоциональная и физическая привлекательность для окружающих:

- А) Я думаю, что я очень непривлекателен – (2%);
- Б) Я думаю, что я не привлекателен – (4,8%);
- В) Я не знаю, не задумывался над этим – (43,6%);
- Г) Я думаю, что я привлекателен – (40,3%);
- Д) Я очень привлекателен – (9,3%).

Говоря о привлекательности, красоте человека обычно имеется в виду наряду с внешностью – чертами лица, фигурой – и его обаяние, психологическую и эмоциональную привлекательность. Прежде всего, психологическая привлекательность – это способность к контакту с другими людьми, что особенно важно для будущего педагога. Самооценка психоэмоциональной и физической привлекательности для окружающих на наш взгляд, так же может рассматриваться как косвенный показатель стиля жизни, поскольку социальное поведение человека во многом зависит от того, как его воспринимают окружающие, насколько он интересен другим. Удивительным на наш взгляд, является то, что почти половина студентов – будущих педагогов даже не задумываются над тем, как их воспринимают окружающие, вместе с тем достаточно большое количество считают себя привлекательными, и девять процентов оценивают себя как очень привлекательных.

3. Моё преобладающее повседневное настроение:

- А) Очень плохое, (ярко выраженный пессимизм) – (2,8 %);
- Б) Плохое, (преобладающий пессимизм) – (3,8 %);
- В) Неопределённое, (частые колебания настроения) – (35,1 %);
- Г) Как правило, хорошее (оптимизм) – 52,7 %);
- Д) Отличное (выраженный оптимизм) – (5,6 %).

Настроение человека – это отражение его мировосприятия, установок, отношения к окружающей действительности. Стабильное настроение говорит о высокой психической и стрессоустойчивости, и оптимистичное восприятие действительности служит основой жизненной и социальной успешности. Опрос студентов показал, что плохое настроение у них часто возникает по таким причинам как: физическая или психологическая усталость, неврозы, стрессы, необходимость сдачи зачетов и экзаменов. Вместе с тем представляется важным, что более половины опрошенных считают, что они имеют хорошее и отличное настроение.

4. Моё преобладающее самочувствие:

- А) Всегда плохое – (3,2 %);
- Б) Плохое – (3,7 %);
- В) Удовлетворительное – (34,2 %);

- Г) Хорошее – (43,6 %);
- Д) Отличное – (15,3 %).

Такая характеристика как самочувствие напрямую связана с физическим здоровьем, и может оцениваться как показатель психосоматического здоровья. Больше половины студентов отмечают у себя хорошее и отличное самочувствие, но вместе с тем, 34 процента респондентов оценивают свое самочувствие как удовлетворительное, что, по их мнению, связано не только со здоровьем, но и с факторами неудовлетворенности содержанием учебной деятельности, социальной неустроенностью, отсутствием перспектив, материальными трудностями.

5. Соблюдение режима труда и отдыха:

- А) Считаю, что всегда соблюдать необязательно – (4,8 %);
- Б) Не задумывался над этим – (20,7%);
- В) Как получится, регулярно не соблюдаю – (35,2 %);
- Г) Стараюсь соблюдать – (33,9 %);
- Д) Соблюдаю всегда – (5,4%).

В условиях современной педагогической деятельности, когда происходит снижение двигательной активности, увеличение доли умственного труда или труда, связанного с нервно–психическим напряжением, эффективность пассивного отдыха незначительна и возрастает значение активного отдыха. Соблюдение режима труда и отдыха рассматривается многими студентами как одно из основных положений принципа цикличности, когда оптимально меняется вид деятельности, обстановка, характер работы. В то же время, значительная часть студентов не задумывается над этим, и живет так, как получится, не выстраивая оптимального сочетания видов и форм деятельности.

6. Организация сна, качество сна:

- А) Очень плохой сон – (5,8 %);
- Б) Плохой сон – (16,3 %);
- В) Удовлетворительный сон – (30,1%);
- Г) Как правило, хороший – (39,7 %);
- Д) Отличный сон – (8,1 %).

Важность сна несомненна, ведь именно во сне организм успевает восстановиться и подготовиться к новому дню. Регулярное нарушение процесса сна незамедлительно ведет к проблемам со здоровьем, и организм в целом изнашивается быстрее, ухудшаются самочувствие и работоспособность. У 22% студентов отмечен плохой сон, достаточно большой процент тех, кто считает свой сон удовлетворительным. Это на наш взгляд связано с тем, что большинство студентов проживают в общежитии, где условия для полноценного отдыха все же хуже, чем дома, конформизмом в отношении тех студентов, которые нарушают режим.

7. Организация двигательной активности: количество часов в неделю, посвящённых движению:

- А) 2–4 часа – (35%);
- Б) 4–6 часов – (28,9 %);
- В) 6–8 часов – (24,7 %);
- Г) 8–10 часов – (10,7 %);
- Д) Более 10 часов – (0,7%).

8. Примерное количество шагов, выполняемых в течение дня:

- А) до 1000 шагов – (7 %);
- Б) 1000–2000 шагов – (20,3 %);
- В) 3000–4000 шагов – (35,7 %);
- Г) 5000–6000 шагов – (24,9 %);
- Д) более 6000 шагов – (12,1%).

Мы выяснили, что многие из опрошенных студентов не связывают физическую активность с уровнем здоровья. Считаю, что необходимо разьяснять, что высокая степень правильно организованной двигательной активности тренирует сердце, благоприятно влияет на внутренние органы и системы организма, которые работают гораздо эффек-

тивнее в условиях постоянной физической нагрузки, особенно в условиях роста и развития организма.

9. Выполнение утренней зарядки:

- А) Считаю, что утренняя зарядка не нужна – (31,4 %);
- Б) Выполняю очень редко – (28,3 %);
- В) Выполняю иногда, когда есть настроение – (14,6%);
- Г) Стараюсь выполнять – (13 %);
- Д) Выполняю всегда – (12,7 %).

Было выяснено, что большинство студентов не знает или не задумывается над тем, что функции организма, такие как кровообращение, дыхание и нервная система, замедляющиеся в режиме сна, в результате выполнения утренней зарядки ускоряются в процессе перехода организма от бездействия к активности, при этом утренняя зарядка не только дарит заряд энергии на целый день и улучшает общее самочувствие, повышает двигательную активность. Необходимость выполнения зарядки осознается большинством студентов, а сама практическая реализация находит свое отражение лишь у одного из десяти респондентов.

10. Наличие вредных привычек – курение:

- А) Курю уже давно и много – (4 %);
- Б) Начал курить недавно, курю мало – (7,8 %);
- В) Курю в основном, за компанию – 18 человек (12,8 %);
- Г) Не курю, но пробовал – (32,2 %);
- Д) Никогда не курил и не собираюсь начинать – (43,2 %).

О том, что само курение вредно, знают все, но поскольку что последствия курения проявляются далеко не сразу, связь с ухудшением здоровья для многих студентов не представляется очевидной. Для эффективной борьбы с курением важна не только профилактика, но и личный пример, который будущий педагог будет подавать своим ученикам.

11. Употребление алкоголя:

- А) Выпиваю часто, пью не только пиво, но и крепкие спиртные напитки – (3%);
- Б) Выпиваю, когда представится возможность, в основном с друзьями – (19,4%);
- В) Пью только пиво – (6,6 %);
- Г) Выпиваю только по праздникам – (40,2%);
- Д) Вообще не употребляю спиртного, включая пиво – (30,8 %);

В целом студенты понимают, что употребление алкоголя несовместимо со здоровым образом жизни и занятиями физкультурой и спортом. В то же время отношение к алкоголю, и особенно энергетическим алкогольным напиткам не всегда однозначно отрицательное.

12. Поведение в различных ситуациях:

- А) Никогда не задумываюсь над своим поведением – (3,7%);
- Б) Задумываюсь только после того, как какая-либо ситуация произошла – 22 человека (18,4%);
- В) Стараюсь анализировать ситуацию и держать ее под контролем – (30,4%);
- Г) Задумываюсь о возможных последствиях той или иной ситуации – (25,6%);
- Д) Всегда стараюсь заранее предвидеть последствия той или иной ситуации, ставлю себя на место другого – (22,5%).

Как показал проведенный опрос, студенты не всегда задумываются о том, что конфликтные ситуации не только нарушают сложившийся, привычный ход событий, но они же и открывают возможность для развития отношений, опыта участников, для выхода на новый психологический уровень взаимодействия. Необходимо учить студентов разрешению конфликтных ситуаций, поиску позитивного отношения сторон к ситуации, поскольку то, как воспринят конфликт, каково психологическое отношение к нему – это оказывается решающим для его преодоления.

13. Отношение к здоровому образу жизни:

- А) Негативное – (0,6%);
- Б) Безразличное – (8,8%);
- В) Пассивно-положительное – (19,6%);

Г) Пассивно–активно положительное – (38,8%);

Д) Активно–положительное – (32,2%).

Формирование активно–положительного отношения студентов к здоровому образу жизни – это не только объяснение правил, необходимых для сохранения и улучшения здоровья, но и реальная деятельность, которая реализуется только при создании соответствующих здоровьесберегающих условий, наличии продуманной программы работы образовательного учреждения. Необходимо «переводить» студентов, имеющих пассивно–положительное отношение к ЗОЖ в разряд тех, чье отношение активно–положительно.

14. Самообразование в вопросах ЗОЖ:

А) Не занимаюсь – (7,6%);

Б) Не задумывался над этим – (19,8%);

В) Носит случайный характер – (27,8 %);

Г) Стараюсь заниматься – (34,6 %);

Д) Занимаюсь постоянно и систематически – (10,2%).

Повышение эффективности самообразования студентов в вопросах ЗОЖ возможно, в первую очередь, через придание деятельности личностной значимости, поскольку только в этом случае будет реализовываться самообучение рациональным режимам труда, отдыха, быта, питания и т. п.

15. Частота заболеваний в течение года:

А) Болею часто и достаточно долго – (8,6%);

Б) Болею не очень часто – (24,8%);

В) Болею в основном зимой – (20,4%);

Г) Болею редко, быстро выздоравливаю – (23,5%);

Д) Практически не болею – (22,7%).

Обработка полученных результатов осуществлялась следующим образом: за каждый ответ соответствующий букве «А» давался 1 балл; букве «Б» – 2 балла; букве «В» – 3 балла; букве «Г» – 4 балла; букве «Д» – 5 баллов. Считалась общая сумма баллов по всем 15 пунктам, после чего в зависимости от набранной суммы баллов студенты были отнесены к различным уровням сформированности здорового стиля жизни:

– очень высокий уровень – 60–75 баллов;

– высокий уровень – 44–59 баллов;

– средний, оптимальный уровень – 28–43 баллов;

– низкий, уровень – менее 27 баллов.

В результате проведенного исследования мы установили, что:

– очень высокий уровень – 7 %;

– высокий уровень имеют около 16 %;

– средний уровень 60 %;

– низкий уровень – 17% респондентов.

Давая анализ полученным результатам анкетирования можно сделать следующие выводы:

– большинство студентов имеют только общие представления о содержании ЗОЖ, не всегда задумываясь о том, что полезно и что вредно для их здоровья; только малая часть опрошенных осознанно выстраивает свой образ жизни и старается его совершенствовать, вместе с тем, студенческому сообществу безразлично отношение к своему здоровью;

– необходимо использовать комплексные и разнообразные формы и средства воздействия, формировать здоровые жизненные потребности, создавать социально значимые мотивации поведения, от личного примера до проведения коллективных оздоровительных акций;

– студентам следует предоставлять объективную информацию о негативных последствиях неправильного образа жизни, вредных привычках, их воздействии на организм и последствиях применения;

– соответствующее информирование необходимо осуществлять с учетом половых, национальных, возрастных и индивидуальных особенностей, особенностей будущей профессиональной деятельности;

– особенно важно обучать студентов навыкам межличностной коммуникации со сверстниками, родителями и преподавателями, умению справляться и предотвращать конфликтные ситуации, учить управлять эмоциями и чувствами;

– прививать студентам навыки здорового образа жизни, влиять на уровень их притязаний и самооценку.

Учитывая сложность и комплексность проблемы необходимо продолжать работу по поиску новых форм и путей обучения студентов рациональным режимам труда, отдыха, быта, питания и т. п., обращая особое внимание на формирование культуры здоровья через придание здоровьесохранной деятельности личностной значимости.