

# Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи

Баканова А. Ф.

*Харьковский национальный аэрокосмический университет им. Н. Е. Жуковского*

## Аннотации:

Рассмотрены понятия физическое здоровье и здоровый образ жизни. Представлены составные компоненты понятия здорового образа жизни. Представлены результаты анкетирования студентов. Отмечается низкий уровень понимания студентами смыслового содержания понятий физическое развитие, физическая подготовленность, физическое здоровье. Установлено, что здоровый образ жизни определяется зоной индивидуального благополучия. Подчеркивается, что понимание здоровья сводится к хорошему самочувствию. Установлены определяющие факторы в выборе спортивных секций и средств физического развития. Показаны направления внедрения автоматизированной системы сбора информации.

**Баканова А.Ф. Формування здорового способу життя студентської молоді.** Розглянуті поняття фізичне здоров'я й здоровий спосіб життя. Представлені складені компоненти поняття здорового способу життя. Представлені результати анкетування студентів. Відзначається низький рівень розуміння студентами значеннєвого змісту понять фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізичне здоров'я. Установлено, що здоровий спосіб життя визначається зоною індивідуального благополуччя. Підкреслюється, що розуміння здоров'я зводиться до гарного самопочуття. Установлені визначальні фактори у виборі спортивних секцій і засобів фізичного розвитку. Показані напрямки впровадження автоматизованої системи збору інформації.

**Bakanova A.F. Forming of healthy way of life of student young people.** Concepts are considered physical health and healthy way of life. The component components of concept of healthy way of life are presented. The results of questionnaire of students are presented. The low level of understanding of semantic maintenance of concepts students is marked physical development, physical preparedness, physical health. It is set that the healthy way of life is determined the area of individual prosperity. It is underlined that understanding of health is taken to the good feel. Determinatives are set in the choice of sporting sections and facilities of physical development. Directions of introduction of the automated system of collection of information are shown.

## Ключевые слова:

здоровье, образ жизни, физическое развитие, вредные привычки, самооценка.

здоров'я, спосіб життя, фізичний розвиток, шкідливі звички, самооцінка.

health, way of life, physical development, harmful habits, self-appraisal.

## Введение.

Кабинетом Министров Украины от 31 августа 2011 года № 828-р было принято распоряжение об одобрении концепции Общегосударственной целевой социальной программы развития физической культуры и спорта на 2012-2016 гг. В нем отмечается, «что способ жизни населения Украины и состояние сферы физической культуры и спорта создают угрозу и являются существенным вызовом для украинского государства на современном этапе ее развития, что характеризуются определенными причинами, основными, среди которых выступают:

- демографический кризис, обусловленный уменьшением количества населения Украины с 52,2 миллиона человек в 1992 году до 45,8 миллиона в 2011 году;
- не сформированности устоявшихся традиций и мотивации к физическому воспитанию и массовому спорту как важнейшего фактора физического и социального благополучия, улучшения состояния здоровья, ведения здорового способа жизни и увеличения ее продолжительности;
- ухудшение состояния здоровья населения с резко прогрессирующими хроническими заболеваниями сердца, гипертонией, невротами, артритом, ожирением и другими заболеваниями, что приводит к уменьшению количества лиц, которые могут быть привлечены в спорт высших достижений, способных тренироваться, выдерживая значительные физические нагрузки и достигать высоких спортивных результатов;
- в сравнении с 2007 годом количество лиц, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группы увеличилось на 40%, что привело к уменьшению количества детей и молодежи к занятиям в детско-юношеских спортивных школах на 110 тысяч лиц;

- не соответствие требованиям современности и значительное отставание от мировых стандартов ресурсного, кадрового, научно-методического, медико-биологического, финансового, материально-технического, информационного.

Все это в целом требует особого внимания к организации здорового образа жизни во всех слоях общества. Как составная часть этой проблемы является вопрос формирования здорового образа жизни среди студенческой молодежи, что способствует более качественной трудовой жизнедеятельности. Исследование данного вопроса требует изучения причин, которые привели к резкому снижению физического здоровья студентов и факторов среды, изменивших здоровый образ жизни.

## Цель, задачи работы, материал и методы.

*Цель исследования* – анализ причин снижения уровня здоровья студентов и выявление их отношения к здоровому образу жизни.

В работе использовались *методы исследований*:

- обзор и анализ источников литературы,
- анкетирование студенческой молодежи на предмет исследования структуры их образа жизни и понимание ими сути «здорового образа жизни»,
- статистическая обработка анкетных данных и анализ полученного материала.

Исследования проводились в Национальном аэрокосмическом университете «ХАИ» на протяжении с 2005 по настоящее время.

В 80-е годы прошлого столетия «ХАИ» являлся одним из пяти лучших ВУЗов СССР, имел уникальную в тот период спортивную базу, состоящую из пяти спортивных залов, плавательного бассейна, единственного в СССР по своей уникальной конструкции легкоатлетический манеж, стадион, спортивные площадки, спортивно-оздоровительный лагерь на южном побережье Крыма, спортивный клуб, лыжную и вело-

базы. Студенты «ХАИ» занимались практически всеми существующими видами спорта. В женском хоккее на траве команда входила в высшую лигу, в шоссейных велогонках 3 студента являлись членами сборной олимпийской команды СССР. Строительные отряды института знали во всей стране, институт готовил лучших специалистов в авиационной промышленности, студенческая команда КВН была одной из самых известных. Это незначительная часть достоинств, которыми обладал «ХАИ». Фактически, если использовать понятие здорового образа жизни студенческой молодежи, то в полной мере этот ВУЗ является эталоном этого понятия. Поэтому именно в этом ВУЗе наиболее целесообразно провести сравнительный анализ сегодняшнего образа жизни студентов остающегося передовым ВУЗом Украины.

#### **Результаты исследований.**

Понятие здоровый образ жизни включает в себя физическое здоровье, духовное здоровье и социальное здоровье. Взаимобусловленность этих понятий выступает не суммой, а произведением их результата. Если любое из трех его компонентов стремится к нулю, то и общий показатель будет равен нулю [1]. В наших исследованиях внимание обращено в основном на физическое здоровье студентов.

Понятие физическое здоровье не имеет достаточно строгого определения, хотя находит широкое использование не только в отношении физического здоровья, но используется в оценке экономики, где часто употребляют понятие оздоровление экономики. Таким же образом характеризуются социальные отношения, которые могут оцениваться как здоровые и не здоровые. В целом встречается понятие нездоровое общество, нездоровые отношения.

Наиболее близким, по смысловому понятию, к термину здоровые можно отнести понятие нормы. Понятие нормальные и здоровые отношения выступают как синонимы. В таком представлении здорового образа жизни можно оперировать более объективным его представлением как «нормы», которое является ключевым понятием в медицине [2]. Не менее значимым оно является и в социологии [3]. Широкое использование понятия нормы находим в юриспруденции, когда рассматривают вопросы нормы права, нормативных актах [4].

В свою очередь категории нормы и меры оказываются часто синонимичными. Так, например, изменение эстетической и нравственной нормы истолковывается нередко как изменение их меры, что является характерным процессом современности. В теоретическом аппарате ряда современных наук предпочтительнее пользуются понятием нормы, чем меры [5].

Такая вариативность синонимов понятия здоровья позволяет внести более объективное его количественное измерение и давать сравнительную характеристику его изменения. Здоровье, как и норму нельзя представлять определенной неизменной характеристикой. В процессе возрастного развития происходит непрерывное изменение конкретных показателей «нормы развития» как отражение наиболее устойчивого со-

стояния систем организма на текущий момент их отношений. Поэтому используются понятия «нормы относительно состояния» и «состояние нормы». [6] При оценке физического здоровья учитываются такие характеристики как нормы физического развития, норма физической подготовленности и нормы физического состояния, что в подавляющем большинстве проводимых исследований не дифференцируется, а в целом ряде случаев отождествляются. Такое положение в оценке физического здоровья существенно затрудняет сопоставление результатов наблюдений различных авторов.

Рассматривая норму как процесс, динамика которого направлена на сохранение устойчивого равновесного состояния, основанного на статистическом принципе получения конечного положительного результата [7] возникает возможность осуществлять сравнение различных нормальных состояний, отражающих меру их адаптивных отношений с окружающей средой и степень отдаленности одной нормы от другой. Мера устойчивости этих отношений характеризует их нормальность.

В медико-биологической литературе на современном этапе ее развитие широко используется статистический принцип формирования мультипараметрических отношений систем организма [8]. Это позволяет выражать текущее состояние мерой отклонения в долях  $\sigma$  от наиболее устойчивого и чаще всего наблюдаемого состояния, которое представляется математическим ожиданием в наблюдаемых границах его проявления [9].

Используя данный подход к анализу анкетного опроса студентов первого курса Национального аэрокосмического университета «ХАИ», было выявлено их отношение к самооценке здоровья: по методике В. П. Войтенка, ориентированной оценке здорового поведения – по методике Г. В. Ложкина, а также анкеты «мой способ жизни», «здоровый способ жизни» [10]. В основу анализа ставилась задача выявления у студентов понимания здорового способа жизни, физического здоровья, здорового поведения, способа жизни. Полученные данные обработки анкет позволяют вносить коррекцию в организацию работы спортивного клуба, выбор средств физического воспитания в урочное и неурочное время их проведения, в распределении направленности работы преподавателем в зависимости от интересов студентов, коррекции их понимания в представлении понятий здорового образа жизни, физического здоровья, роли физической культуры в сохранении физического здоровья.

#### **Обсуждение результатов.**

В результате обработки анкет и анализа упорядоченного представления, полученных ответов было выяснено, что студенты первого курса имеют крайне не однозначное представление, о здоровом образе жизни вкладывая в его содержание удовлетворенность своих желаний и интересов. Анализ самих интересов в диапазоне высказанных представлений и ответов на поставленные вопросы носят разнородный характер и почти равновероятный характер по

всей школе наименований при их ранжировании по частоте встречаемости.

Аналогичная картина наблюдается в распределении значимости жизненных ценностей и составных компонентов здорового образа жизни. Недостаточная способность дифференцировать понятийный аппарат терминов, используемых в анкетных вопросах, свидетельствует о существенных пробелах в школьном образовании и усвоения знаний в таких предметах как биология, физическая культура, валеология. Естественно, что, не имея достаточной дифференциации в используемых лексических понятиях, не представляется возможным разобраться в факторах среды с учетом их значимости положительного и отрицательного влияния на физическое здоровье и формирования здорового образа жизни.

Характерная особенность полученных ответов по оценке шкалы наименований состоит в том, что при равномерном их рассеивании область рассеивания смещена в индивидуализацию своих интересов. Здоровый образ жизни по совокупности этой части шкалы наименований характеризуется удовлетворением своих потребностей. Здоровый образ жизни в данном случае определяется зоной индивидуального благополучия, понимание здоровья сводится к хорошему самочувствию. Мотивация к занятиям спортом или физической культурой массового занятия определяет стремление к формированию красивой фигуры и возможности физически отстоять свои интересы. Эти факторы выступают определяющими в выборе спортивных секций и средств физического развития студентами первого курса.

Учет полученной информации позволяет в течение занятий на первом курсе оказать целенаправленное влияние на понимание содержательной сути понятия физического здоровья и здоровый образ жизни. Скоординировать интересы к коллективной студенческой жизни необходимой для выбранной профессиональной деятельности, что всегда было характерно для студенческой жизни студентов «ХАИ» и сохраняется в их отношениях после окончания ВУЗа.

Положительные эффекты ежегодного систематического анкетирования студентов позволяет наблюдать динамику изменения их представлений о сути физического здоровья, физического развития, здорового образа жизни, а в организационной работе кафедры физического воспитания, спортивного клуба, студенческого профкома корректировать выбор средств целенаправленного формирования устойчивых традиций студенческой молодежи, упреждения вредных привычек, нарушающих их здоровый образ жизни.

Существенной особенностью необходимых изменений в организации студенческой жизнедеятельности и в частности их привлечения к занятиям физической культуры и спортом является тот факт, что осуществлен переход от всеобщей обязательной нормативной формы организации занятий в физическом воспитании (в основе которого лежали комплексы БГТО, ГТО по степеням выполнения) к индивидуализации интересов студентов к выбору видов средств их

физической подготовки. Это требует иной организации физического воспитания в высшей школе.

Суть организации форм управления осуществляемого целенаправленного формирования необходимого влияния и направленности влияния остаются неизменными. Меняется только содержательное наполнение их реализации. В силу того, в правовом поле студенческой молодежи в организации быта произошел существенный переход от разрешительной формы поведения и дозволительной, потребовался пересмотр содержательного арсенала запрещающих и дозволяющих видов деятельности и форм поощряющих и принуждающих мер, обеспечивающих направленного формирования устойчивой среды студенческой жизнедеятельности их «здорового образа жизни».

На основании анализа анкетных данных были установлены интересы и понимание необходимости соблюдения существующей структуры студенческой атмосферы жизни в Национальном аэрокосмическом университете «ХАИ». Существенные изменения в структуру организации и формирования устойчивых традиций ВУЗа оказала категория иностранных студентов, которые внесли в студенческую среду национальные особенности своей культуры, целей, задач и интересов их выбора обучения именно в аэрокосмическом университете.

При сопоставлении анализа анкетного опроса студентов старших курсов отчетливо просматриваются успешные и неудачно используемые формы решения поставленных задач воспитательного и образовательного характера. Что существенно способствует их разрешению. Пролонгированное наблюдение за обучением студентов на протяжении всего периода их обучения в ВУЗе создает целостную картину их адаптации к студенческой среде, снижение процента вредных привычек, более глубокое восприятие и понимание значимости физического воспитания, сути физического здоровья и внимательного отношения к нему. Несмотря на рост интеллектуальной нагрузки на старших курсах, число занимающихся в различных секциях на уровне массового спорта систематически растет.

#### **Выводы.**

На основании анкетного опроса студентов первого курса можно отметить, что только у 10 % имеются достаточно определенное понимание значимости физического воспитания для сохранения здоровья. Основная масса студентов первого курса не видят различия в понятиях физическое развитие, физическая подготовленность; физическое здоровье и здоровый образ жизни.

Проявление вредных привычек – курение и принятие алкогольных напитков разной крепости свойственно до 82 % и не зависит от пола студентов. Эти отрицательные факторы для здорового образа жизни имеют тенденцию роста до третьего курса, затем такие тенденции не наблюдаются. Общий уровень физической подготовленности значительно снижен по отношению к периоду нормативной подготовки студентов. Разработанные и используемые контрольные нормативы для студентов ВУЗов позволяют вести учет динамики физической подготовленности. Наиболее высокий ее

уровень наблюдается на третьем курсе. На пятом курсе она снижается. Однако такое сопоставление сделано без учета возрастных особенностей физического развития организма студента через пять лет его учебы.

Медицинский контроль за состоянием здоровья студентов показывает, что наиболее частыми отклонениями состояния здоровья является пограничная артериальная гипертония. Это учитывается кафедрой физического воспитания в процессе организации занятий физическим воспитанием.

Проводимые исследования в области организации здорового образа жизни студентов касаются только

одной из составляющих здорового образа жизни – физического здоровья. Однако полученный анкетный материал позволяет оценить социальный и моральный компоненты здорового образа жизни студентов.

Как перспектива развития исследований данного направления планируется на их базе создать автоматизированную систему мониторинга контроля за уровнем физического развития, физической подготовленности и физического здоровья студентов Национального аэрокосмического университета «ХАИ» с доступом к базе данных любого пользователя во внутренней компьютерной сети университета.

#### Литература:

1. Седов Л. И. Методы подобия и размерности в механике. М., «Наука», 1981, С. 11-37.
2. Корольков А. А., Петленко В. П. Философские проблемы теории нормы в биологии и медицине. М. «Медицина», 1977, 391 с.
3. Плахов В. Д. Социальные нормы, философские основания общей теории. М., «Мысль», 1985, 253с.
4. Столяренко А. М. Энциклопедия юридической психологии. М., «Закон и право», 2003, 607с.
5. Георгиевский А. Б., Петленко В.П., Сахно А.В., Царегородский Г.И. Философские проблемы теории адаптации, М., «Мысль», 1975, 277 с.
6. Hirata K., Kaku K. The evaluating method of physique and physical fitness and its practical application. -Taiyosha Printing Co. 1968, 285 p.
7. Ханин М. А. Методы математической биологии, кн. 3 Методы синтеза динамических моделей биологических систем. Киев «Вища школа», 1981, 326 с.
8. Антомонов Ю. Г. Методы математической биологии, кн. 7 Методы анализа и синтеза биологических систем управления. Киев «Вища школа», 1983, 271 с.
9. Самсонкин В.Н., Друзь В. А., Федорович Е. С. Моделирование в самоорганизующихся системах. Донецк «Заславский», 2010, 104 с.
10. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь. Психологическая энциклопедия. Санкт-Петербург «Прайм-Еврознак», 2004, 666 с.

#### Информация об авторе:

**Баканова Александра Феликсовна**  
alextenn@ukr.net

Харьковский национальный аэрокосмический университет  
ул. Чкалова 17, г.Харьков, 61070, Украина.  
Поступила в редакцию 10.11.2011г.

#### References:

1. Sedov L. I. *Metody podobii i razmernosti v mekhanike* [Methods of similarity and dimension are in mechanics], . Moscow, Science, 1981, pp. 11-37.
2. Korol'kov A. A., Petlenko V. P. *Filosofskie problemy teorii normy v biologii i medicinie* [Philosophical problems of theory of norm are in biology and medicine], Moscow, Medicine, 1977, 391 p.
3. Plakhov V. D. *Social'nye normy, filosofskie osnovaniia obshchej teorii* [Social norms, philosophical grounds of general theory], Moscow, Idea, 1985, 253 p.
4. Stoliarenko A. M. *Enciklopediia iuridicheskoi psikhologii* [Encyclopaedia of legal psychology], Moscow, Law and right, 2003, 607 p.
5. Georgievskij A. B., Petlenko V.P., Sakhno A.V., Caregorodskij G.I. *Filosofskie problemy teorii adaptacii* [Philosophical problems of the theory of adaptation], Moscow, Idea, 1975, 277 p.
6. Hirata K., Kaku K. *The evaluating method of physique and physical fitness and its practical application*. Taiyosha Printing Co, 1968, 285 p.
7. Khanin M. A. *Metody matematicheskoi biologii* [Methods of mathematical biology], Kiev, High School, 1981, 326 p.
8. Antomonov Iu. G. *Metody matematicheskoi biologii* [Methods of mathematical biology], Kiev, High School, 1983, 271 p.
9. Samsonkin V.N., Druz' V. A., Fedorovich E. S. *Modelirovanie v samoorganizuiushchikhsia sistemakh* [A design is in the self-organized organized systems], Donetsk, Zaslavskiy, 2010, 104 p.
10. Meshcheriakov B. G., Zinchenko V. P. *Bol'shoj psikhologicheskij slovar'* [Large psychological dictionary], Saint Petersburg, Praym-evroznaк, 2004, 666 p.

#### Information about the author:

**Bakanova Aleksandra Feliksovna**  
alextenn@ukr.net

Kharkov National Aerospace University  
Chkalova str. 17, Kharkov, 61070, Ukraine.  
Came to edition 10.11.2011.