

1. Akhmadullina, I.A. Program of physical training of visually impaired pupils / I.A. Akhmadullina, Z.M. Kuznetsov//the Visual profile and the international experience of rehabilitation and education of people with sight violations: materials III междунар. науч. - практ. конф. / The Perm state. пед. un-t. – Perm, 2010. – P. 35-43.

2. Garayeva, R. V. Fizicheskaya rehabilitation of persons with limited visual opportunities by means of change of physical standards gymnastic exercises / R. V. Garayeva //Pedagogiko-psikhologicheskyy and medicobiological problems of physical culture and sport. – 2011. – No. 4 (21). – P. 16-22.

ВИКУЛОВ А.Д., КВАСОВЕЦ Е.Н., ТУРЧАНИНОВ С.Ю.

Ярославский государственный педагогический

университет им. К.Д. Ушинского

г. Ярославль

ВЬЮШИН С.Г.

Вологодский государственный университет

г. Вологда

УРОВЕНЬ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аннотация. Целью исследования стало определение уровня готовности студентов вести здоровый образ жизни. С этой целью проведено анкетирование студентов первого курса (n=40), разделенных на контрольную и экспериментальную группы. Для определения уровня готовности студентов вести здоровый образ жизни использована анкета, предложенная Н.В. Третьяковой (2011), позволяющую выявить составляющие валеологической культуры и образа жизни, а также типологию личности по ориентации на здоровый образ жизни. Для исследования основных свойств личности студентов использован многофакторный опросник Р. Кетелла. Проведена диагностика индивидуального здоровья студентов по Г.Л. Апанасенко. Проведенное исследование показало, что студенты знают о значении здорового образа жизни, но удовлетворительное самочувствие и текущее состояние здоровья пока не заставляют их всерьез задуматься над этой проблемой, тем более, предпринимать настойчивые последовательные усилия по формированию привычек здорового образа жизни. Не все компоненты здорового образа жизни вовлечены в систематическую деятельность. Такую задачу в значи-



тельной степени можно решить привлечением студентов к систематическим занятиям избранным видом спорта.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровый образ жизни, валеологическая культура, анкетирование, личность, свойства, избранный вид спорта, систематические занятия.

VIKULOV A.D., KVASOVEZ E.N., TURCHANINOV S.Y.

Yaroslavl State Pedagogical University. K.D. Ushinskogo

VYUSHIN S.G.,

Vologda state university

Vologda

LEVEL OF PREPAREDNESS OF FIRST-YEAR STUDENRS

LEAD A HEALTHY LIFESTYLE

Annotation. The aim of the study was to determine the level of readiness of students to lead a healthy lifestyle. To this end, a survey carried out first-year students (n = 40) were divided into control and experimental groups. To determine the level of readiness of students to lead a healthy lifestyle, it used a questionnaire proposed by NV Tretyakova (2011), allowing to identify the components valeologicheskoy culture and lifestyle, *as well as* a typology of personality orientation on a healthy lifestyle. To study the basic properties of the person of students used a multivariate questionnaire R. Ketella. Diagnostics of the individual health of students at GL Apanasenko. The study showed that the students know about the importance of a healthy lifestyle, *but* a satisfactory state of health and the current state of health is not cause them to think seriously about this problem, *the more* insistent to take consistent efforts to form healthy habits. Not all the components of a healthy lifestyle are involved in the systematic activity. Such a problem can largely be solved involving students in systematic studies chosen sport.

Keywords: students, health, healthy lifestyle, Valeologicheskyy culture, *questioning*, identity, *properties*, the chosen sport, *systematic* studies.

Введение

Физическая культура в вузе является неотъемлемой частью формирования общей культуры личности современного человека, системы гуманистического воспитания молодежи. Свои социальные функции физическая культура



наиболее полно реализует в системе физического воспитания как важнейшего средства социального становления гражданина, целенаправленно педагогического процесса по приобщению студентов к ценностям общенародной физической культуры и здоровья.

При условии систематической целенаправленной совместной воспитательной деятельности разных институтов, возможно формирование у студентов самосознания личностной и общественной ценности своего здоровья и необходимости ведения здорового образа жизни.

Исследования многих авторов показывают, что большая часть населения развитых стран среди социальных ценностей на первое место ставят здоровье и внешний вид, физическое и психическое благополучие. Проблема формирования, укрепления и сохранения здоровья имеет непосредственное отношение к студенческой молодежи. Как правило, за период обучения в вузе состояние здоровья студентов ухудшается. С каждым годом растет число студентов, отнесенных к специальной медицинской группе [2]. Проблема здоровья студентов важна, если принять во внимание факт, что организм студентов младших курсов еще не завершил свое физическое развитие, многие студенты проживают в общежитии, это заставляет их существенно перестраивать свой стереотип жизни, меняются режим, условия питания и отдыха, возрастают требования к учебной и общественно-производственной деятельности – все это требует напряжения механизмов адаптации к новым условиям. Отсюда не случайны попытки специалистов разработки организационных моделей спортивно-оздоровительной деятельности студентов на основе изменений в организации физического воспитания в вузе, экспериментально обоснованного, рационального, специально организованного режима двигательной активности, обоснования педагогических технологий формирования ориентации студентов на валеологические ценности [4]. Безусловно, при разработке педагогических технологий крайне важно знать исходный уровень сформированности валеологической культуры студентов. Именно это и стало предметом нашего исследования.

Организация исследования и методы



Целью исследования стало определение уровня готовности студентов вести здоровый образ жизни.

Исследование выполнено на базе кафедры физического воспитания Вологодского государственного технического университета. Проведено анкетирование студентов первого курса ($n=40$). В дальнейшем студенты разделены на две группы – контрольную и экспериментальную. В настоящее время экспериментальная группа занимается физическим воспитанием с применением средств гиревого спорта. В исходном - между группами не выявлено существенных различий в показателях физического развития, физической подготовленности, физической работоспособности, по индексу здоровья.

Анкета по определению уровня готовности студентов вести здоровый образ жизни разработана и предложена Н.В. Третьяковой (Российский государственный профессионально-педагогический университет, 2011) [5]. Она состоит из 24 вопросов и позволяет выявить составляющую валеологической культуры и составляющую образа жизни и, в целом, по их соотношению – типологию личности по ориентации на здоровый образ жизни (позитивный саморазвивающийся тип, позитивный тип, умеренно-негативный тип, негативный тип, не готовый вести здоровый образ жизни, позитивно-неустойчивый тип, ложнопозитивный тип, негативный тип, педагогически запущенный тип). Использована 10-бальная шкала ответов.

Для исследования основных свойств личности студентов использован многофакторный опросник Р. Кетелла [3].

Проведена диагностика индивидуального здоровья студентов по Г.Л. Апанасенко [1].

Полученные данные подвергнуты математико-статистической обработке. В случайных выборках по исследованным признакам рассчитаны: вероятностная средняя ($M \pm$), ее стандартное отклонение ($\pm SD$).

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты анкетирования студентов на предмет готовности вести здоровый образ жизни представлены в табл. 1.



Выяснилось, что студенты высоко оценивают значимость здоровья (вопрос 1 по таблице; десятибалльная система). Не так часто совершают поступки, вредные для здоровья (курение, употребление спиртных напитков) (вопрос 2). Студенты даже пытаются бороться с вредными привычками окружающих (вопрос 4).

Таблица 1

Уровень готовности студентов-первокурсников вести здоровый образ жизни

M±SD

Номера вопросов	Контрольная группа n=20	Экспериментальная группа, n=20
1	8,40±1,43	9,20±1,11
2	2,45±1,67	2,65±2,03
3	1,50±1,05	1,70±1,55
4	4,05±2,37	4,55±2,68
5	5,20±1,77	7,40±2,35*
6	8,25±1,94	8,00±2,15
7	2,45±1,90	2,75±1,97
8	1,90±1,07	1,90±1,45
9	4,25±2,10	4,55±2,21
10	4,30±2,89	4,30±1,49
11	3,65±2,08	3,45±2,31
12	7,95±1,54	7,85±1,95
13	6,15±2,35	5,95±1,99
14	3,85±2,30	5,10±2,99
15	7,70±1,98	8,10±1,55
16	8,95±2,24	9,25±1,92
17	2,55±1,90	2,15±2,01
18	7,15±2,50	4,95±3,46
19	4,15±3,38	2,90±2,36
20	3,75±1,89	3,65±2,87
21	6,65±1,98	5,95±1,96
22	2,50±1,76	1,85±0,88
23	3,45±1,64	4,05±1,96
24	2,75±1,83	2,50±1,70
Суммарный балл здоровья (по Г.Л. Апанасенко)	10,88±3,33	9,88±3,43

Примечание: * p<0,05

При исследовании личностных характеристик нами установлено, что студенты умеют контролировать свои эмоции и поведение, а в поведении отмечалась уравновешенность и направленность на реальную действительность. Такое заключение стало возможным при изучении эмоциональных характеристик студентов ($C^+, O^-, Q_3^+, Q_4^-(L^-, G^+)$). Низкие оценки по фактору L подтверждают спокойную адекватность, а высокие оценки по фактору G вместе с фактором Q_3 подчеркивают развитие волевых качеств (табл. 2).

Таблица 2

Личностные характеристики студентов

	Факторы		M±SD
	низкие оценки	высокие оценки	
MD			6,77±2,42
A	0-6	7-12	8,26±2,35
B	0-3	4-8	3,97±1,12
C	0-6	7-12	7,74±2,09
E	0-5	6-12	6,66±2,19
F	0-6	7-12	5,12±1,86
G	0-6	7-12	8,18±2,19
H	0-5	6-12	7,23±1,96
I	0-5	6-12	4,28±1,85
L	0-5	6-12	5,24±2,06
M	0-5	6-12	5,04±1,57
N	0-5	6-12	5,34±1,87
O	0-6	7-12	6,80±2,03
Q_1	0-6	7-12	7,80±2,34
Q_2	0-5	6-12	5,86±1,85
Q_3	0-5	6-12	6,39±1,89
Q_4	0-7	8-12	4,53±1,83

У студентов отмечалась адекватная самооценка и социальная нормативность (MD, G^+, Q_3^+, C^+, M \$ MD=4-8), самодисциплина.

Большее желание совершенствоваться духовно выявлено у студентов экспериментальной группы (вопрос 5; $p < 0,05$). Для студентов обеих групп было характерно большое желание совершенствовать себя физически (вопрос 6). При этом, отмечалась небольшая степень сомнений в отношении процесса самосо-



вершенствования (вопрос 7) и даже безразличия к процессу самосовершенствования (вопрос 8). Естественно, отмечался небольшой интерес к занятиям по дисциплинам валеологического цикла и к литературе по оздоровлению (вопросы 10,11). Вероятно, с учетом выявленного у студентов интереса к интеллектуальным новым знаниям, в данном случае, можно организовать соответствующие педагогические воздействия.

Высокие баллы ответов отмечены при оценке студентами собственного самочувствия (вопрос 12). Мы провели корреляционный анализ, сделав попытку установить взаимосвязи субъективного самочувствия с суммарным индексом здоровья по Г.Л. Апанасенко и результатом в тесте «бег 3000 м»: связи практически отсутствовали ($r=0,05-0,07$), хотя казалось бы должна быть взаимосвязь между субъективными ощущениями и объективными характеристиками. Как видно из данных табл. 1, суммарный балл здоровья по Г.Л. Апанасенко в группах равнялся соответственно $10,88 \pm 3,33$ и $9,88 \pm 3,43$. Это соответствует уровню здоровья как «средний». В основу этого параметра заложены показатели: массы тела, жизненной емкости легких, динамометрии силы мышц кистей рук, ЧСС, артериального давления и время восстановления после дозированной физической нагрузки. По-видимому, показатели здоровья отражаются на эмоциональной стабильности, выявленной нами при оценке личностных свойств студентов.

Студенты достаточно высоко оценили свою двигательную активность (вопрос 15), отметив в анкете, что как минимум 3 раза в неделю занимаются спортом. Однако при этом систематичность занятий по самооздоровлению (вопрос 13) оставляет желать лучшего.

В обеих группах (по 20 человек) систематически курящих оказалось по 3-4 человека.

Другие вредные привычки, по мнению студентов, у них практически отсутствовали (вопрос 17). В целом, у студентов, по данным опросника Кетелла, отмечались высокий уровень общей культуры и развитая аналитичность.



Студенты достаточно рационально питаются (вопрос 21), однако уже некоторые имеют избыточный вес (вопрос 22).

Им присуща небольшая агрессивность (вопрос 23). Они редко, но впадают в уныние (вопрос 24). Высокие оценки по фактору G вместе с фактором Q₃ свидетельствуют о развитии у студентов волевых качеств. Для них характерна активность, общительность, склонность к экстраверсии. Они готовы к вступлению в новые группы, но при этом проявляют сдержанность и рассудительность в выборе партнеров по общению. Это дает все основания для формирования группы с целью систематических занятий избранным видом спорта, что нами и сделано.

В целом, при обработке данных анкетирования в обеих группах до начала проведения эксперимента отмечен «позитивный тип». Ценность «здоровье» для них не занимает самых высоких позиций, зачастую они просто над этим не задумываются. Не все компоненты валеологической культуры сформированы у студентов. Вовлечение в систематическую деятельность по самооздоровлению не сформировано. Требуется формирование устойчивой мотивации к освоению системы ценностей здорового образа жизни.

Заключение

Таким образом, проведенное исследование показало, что студенты знают о значении здорового образа жизни, но удовлетворительное самочувствие и текущее состояние здоровья пока не заставляют их всерьез задуматься над этой проблемой, тем более, предпринимать настойчивые последовательные усилия по формированию привычек здорового образа жизни. Не все компоненты здорового образа жизни вовлечены в систематическую деятельность. На наш взгляд, такую задачу в значительной степени можно решить привлечением студентов к систематическим занятиям избранным видом спорта.

Литература

1. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека // Гигиена и санитария, 1985. № 6. С. 55-58.



2. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. – М.: Знание, 1982. С. 3-15.

3. Капустина А.Н. Многофакторная личностная теория Р. Кетелла. – СПб.: Речь, 2007. 104 с.

4. Королева Ф., Богослова Е.Г. Некоторые особенности системы физического воспитания студентов вуза //Культура народов Причерноморья, 2009. № 152. С. 146-150.

5. Основы здоровьесбережения: Практикум /Н.В. Третьякова. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. профессионально-педагогического университета, 2011. 138 с.

Reference

1. Apanasenko G. L. About a possibility of a quantitative assessment of level of health of the person//Hygiene and sanitation, 1985. No. 6. Page 55-58.

2. Vilensky M. Ya. Physical culture in the scientific organization of process of training at the higher school. – М.: Knowledge, 1982. Page 3-15.

3. Kapustina A.N. Multiple-factor personal theory of R. Ketell. – SPb.: Speech, 2007. 104 pages.

4. Queen F., Theologian E.G. Some features of system of physical training of students of higher education institution//Culture of the people of Black Sea Coast, 2009. No. 152. Page 146-150.

5. Health-saving bases: Practical work / N. V. Tretyakova. – Yekaterinburg: Publishing house of Dew. state. professional and pedagogical university, 2011. 138 pages.

