

СОСТОЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ В СТОЛИЧНОМ ВУЗЕ



Глебов В.В. – кандидат психологических наук, доцент, Российский университет дружбы народов, Москва

Ключевые слова: физическая активность, состояние здоровья, студенты, образ жизни, адаптационные процессы, мегаполис.

Key words: physical activity, state of health, students, way of life, adaptable processes, megalopolis.

Резюме. В работе представлено научное исследование уровня развития двигательной активности студентов в условиях столичного вуза. Представлены результаты, которые показывают взаимосвязь между физической активностью, состоянием здоровья и адаптационными процессами студентов в системе высшего образования. Приводятся сравнительные результаты по группам, одна из которой состоит из студентов дополнительно занимающаяся спортом, другая – ведущая обычный образ жизни.

Summary. In work scientific research of a level of development of students' impellent activity in the conditions of capital institute of higher education is presented. Results which show interrelation between physical activity, a state of health and adaptable processes of students in system of the higher education are presented. Comparative results on the groups one of which consists of students in addition going in for sports, another – conducting a usual way of life are given.

Механизмы адаптационных процессов являются предметом изучения целого ряда междисциплинарных наук, включая все гуманитарные и медико-биологические науки. Однако, несмотря на то, что данная проблематика изучается достаточно интенсивно последние 100 лет, до сих пор нет общепринятого определения адаптации. Понятие «адаптация» (от лат. adapto – приспособление) возникло в биологии для обозначения процесса приспособления строения и функций биосистем на разных популяционных уровнях к условиям окружающей среды. При этом различают адаптацию и как процесс и как результат процесса адаптации – адаптированность (устойчивое состояние организма в новых условиях) [1].

В контексте нашего исследования мы под адаптационным процессом в системе высшей школы будем понимать процесс деятельности усвоения студентами адекватных и стабильных реакций на различные воздействия окружающей среды. При этом алгоритм решения повто-

ряющихся типичных проблем возникающих у студентов должны происходить путем использования общепринятых в вузовском коллективе стандартов и правил. Адаптация к системе высшего образования идет через принятие норм и ценностей социальной среды образовательного процесса (группы, коллектива преподавателей администрации факультета и т.д.) для первокурсников. Таким образом, происходит дальнейшее усвоение сложившихся форм социального взаимодействия вузовской среды (формальных и неформальных связей, межличностной коммуникации, стиля преподавания и т.д.), взятие студентом за основу различные формы предметной деятельности (организация учебного труда, технология обучения, методы контроля знаний и др.). Показателями успешной адаптации в вузе являются: адекватный статус студента в группе, психологическая удовлетворенность учащимся своей группой в целом и ее наиболее важными для него элементами (удовлетворенность учебной, ее усло-



виями, содержанием и организацией). Показатели низкой адаптации студентов проявляются в неудовлетворенности своим положением в группе, складывающимися формальными и неформальными связями, учебным трудом, его организацией, бытом и др., что в целом приводит к низким показателям учебы, а в некоторых случаях и к отчислению из вуза. В основном это относится к первокурсникам, не сумевшим адаптироваться к вузовским требованиям, проявившим неспособность быстро включиться в отношения вузовской жизнедеятельности [2].

Кроме вышеизложенного актуальным на сегодняшний день является и состояние психического и физического здоровья студентов. Отмечается, что психофизическое здоровье учащегося высшей школы становится необходимым условием успешной учебной деятельности в начальный период адаптации студентов к вузовским нагрузкам [4].

Исследования российских и зарубежных ученых психической составляющей здоровья студентов выявила разные степени астенизации учащихся и некоторые функциональные нервно-психические расстройства [1,2,3,6]. Астенизация — это состояние психической слабости, выражающейся в повышении утомляемости, ухудшении памяти в виде затруднения запоминания и воспроизведения, утрате способности к длительному умственному и физическому напряжению [5].

Важным моментом такого ухудшения является пренебрежительное отношения студентов к своему здоровью (вредные привычки, слабая двигательная активность, несоблюдение режима труда и отдыха и т.д.) и слабые знания о

влияние факторов окружающей среды на психосоматическое состояние человека. В условиях крупного индустриального города, где на человека воздействует комплекс негативных факторов среды важность сохранения психического и физического здоровья становится весьма актуальным. Работ в этом направлении на сегодняшний день явно недостаточно. Поэтому целью нашей работы стало изучение отношения студентов к собственному здоровью и к самостоятельным занятиям физической культурой в условиях столичного вузовского образования.

Материалы и методы исследования.

Исследование проводилось в Российском университете дружбы народов (факультеты: экологический, аграрный, экономический, филологический и инженерный) г. Москвы в течение 2008-2011 учебных годов. Всего в исследовании участвовало 460 студентов (232 девушек и 228 юношей) в возрасте от 17 до 24 лет.

Тестовым материалом послужила разработанная нами анкета, которая оценивала отношения студентов к своему здоровью и физическому развитию. Для выявления степени адаптации студентов использовался многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность» А. Г. Маклакова, где выявлялись адаптивные способности (АС), нервно-психическая устойчивость (НПУ), моральная нормативность (МН).

Полученные результаты и обсуждение. Проведенный анкетный опрос показал, что основная масса студентов формально относится к своему здоровью. Здоровье не стало для многих важной ценностью.

Таблица 1.

Результаты анкетного опроса студентов 1-6 курсов, по вопросам отношения к своему здоровью (в %, n=460)

Фактор	Частота	Пол опрашиваемых	
		юноши	девушки
Мониторинг состояния своего здоровья	регулярно	14,9%	19,8%
	от случая к случаю	32,2%	41,5%
	при недомогании	52,9%	38,7%
Употребление алкоголя (пиво)	каждый день	66,9%	41,1%
	раз в неделю	33,1%	55,7%
	не употребляю	0	3,2%
Курение	часто (7 и более сигарет в день)	62,1%	71,8%
	редко (1-2 сигарет в день)	22,5%	1,1%
	не курю	15,4%	27,1%

Так, на вопрос: «Следите ли Вы за состоянием своего здоровья?», были получены следующие ответы: слежу регулярно — 14,9% юноши, 19,8% девушки; слежу от случая к случаю — 32,2% юноши, 41,5% девушки; начинаю следить только, когда почувствую недомогание — 52,9% юноши, 38,7% девушки (табл.1). Незнание своего здоровья показывает и такой факт. Многие студенты затрудняются с ответами на вопрос, каков у них пульс в покое, каково артериальное давление. Вызывает тревогу и то, что многие студенты подвержены вредным привычкам. Так, курят постоянно и часто большая часть: 62,1% - студентов и 71,8% - студентов. Проблема алкоголизма в московских вузах стоит наиболее остро. Особенно это касается так называемых «легких» напитков – пиво и энергетические напитки, которые наиболее часто и широко употребляются в студенческой среде. Анкетный опрос показал, что употребляют пиво каждый день 66,9% юношей и 41,1% девушек, раз в неделю 33,1% юношей и 55,7% девушек (табл.1).

Одним из важных факторов укрепления здоровья является систематическое использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом..

Физическая активность является одним из элементов саморегуляции организма человека, обуславливающей его нормальную жизнедеятельность. Малая двигательная активность может отрицательно сказаться на здоровье, функциональном состоянии различных систем организма, работоспособности в целом. К тому же оптимальный режим не только улучшает физическую подготовленность, но и в значительной степени обеспечивает более высокий уровень умственной работоспособности и ее устойчивость в условиях разнообразной профессиональной деятельности. При этом значительно сокращается потеря учебного времени вследствие снижения количества простудных заболеваний, повышается не специфическая устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям - охлаждению, перегреванию, инфекциям и т. д. [5].

Интенсификация учебного труда в высшей школе связана, как правило, с ограничением двигательной активности (дефицит потребности в движениях составляет в среднем 50-70% от оптимального уровня), это с одной стороны, а с другой - низкая двигательная активность связана с низкой мотивированностью студентов в использовании средств физической культуры в повседневной жизнедеятельности [2].

Это подтверждается результатами наших исследований (табл.2).

Таблица 2.

Двигательная активность студентов 1-6 курсов РУДН (n=460)

Фактор	Частота	Пол опрашиваемых	
		юноши	девушки
Утренняя гимнастика	регулярно	19,3%	7,7%
	не регулярно	36,4%	24,2%
	не делаю	44,3%	68,1%
Закаливание	регулярно, каждый день	18,5%	7,1%
	не регулярно	9,1%	5,7%
	не делаю	72,4	87,2%
Самостоятельные физические нагрузки (спортивные секции, пробежки)	регулярно	18,7%	7,7%
	не регулярно	32,0%	18,2%
	не занимаюсь	49,3%	76,1%

Так, например, делают утреннюю гимнастику регулярно 19,3% юношей и 7,7% девушек, нерегулярно соответственно 36,4% и 24,2%, вообще не делают – 44,3% юношей и 68,1% девушек. Закаливающие процедуры проводят регулярно 18,5% юношей и 7,1% девушек, остальные, а их подавляющее большинство, вообще не проводят (72,4% юноши и 87,2% девушек), или проводят от случая к случаю - по настроению

(9,1% юноши и 5,7% девушек). Самостоятельно физическими упражнениями практически занимаются те студенты, которые регулярно делают утреннюю гимнастику. Поэтому прослеживается та же закономерность в отношении студентов, которые физические активны утром. Процент наиболее активных в посещении спортивных секций составляет – 18,7% у юноши и 7,7% у девушек.



В исследовании мы провели ранжирование факторов, мешающих регулярно заниматься физическими упражнениями. При анализе показателей все опрошенные студенты поставили на первое место дефицит времени, а на второе - усталость после занятий. Вместе с тем, такой фактор, как нежелание, лень, студенты ставят лишь на четвертое и пятое места.

Ссылки на недостаток времени, наиболее часто выдвигаемые в качестве аргумента студентами, не занимающимися физическими упражнениями, не отражают объективного положения дел. На это указывает тот факт, что более 60% свободного времени у молодых людей занимает пассивный отдых. Пассивный отдых не только лишает организм и личность

возможности развития, но и усиливает гипокинезию, которая способствует нарушениям в состоянии здоровья студентов.

Отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во внеурочное время у студентов тесно связано с особенностями их образа жизни. Результаты проведенных нами исследований указывают на то, что студентам, помимо учебных занятий, выполняющим физические упражнения и занимающимся спортом, присущ более здоровый образ жизни. Выбрав в качестве критерии особенности образа жизни студентов мы установили (в %) закономерную связь между этим показателем и самостоятельными занятиями физической культурой (таблица 3).

Таблица 3

Особенности образа жизни студентов и показатели разной степени физической активности (в %, n=460)

Варианты ответов	Группа	
	1-я	2-я
Занятия утренней гигиенической гимнастикой	8,6%	62,4%
Количество употребляющих алкоголь (пиво) студентов	74,3%	12,9%
Количество курящих студентов	37,9%	3,8%
Привычка планировать дела в течение недели	20,8%	67,1%
Систематические авралы в освоении знаний	42,8%	15,4%

Примечание: 1-я группа - студенты, посещающие только учебные занятия по физической культуре; 2-я группа - студенты, дополнительно занимающиеся физкультурой и спортом.

Анализ некоторых нервно-психических показателей (в %) самочувствия студентов свидетельствует о том, что занятия физическими упражнениями в свободное время существен-

но изменяют состояние организма, обеспечивая более полноценную жизнедеятельность (таблица 4).

Таблица 4

Особенности некоторых нервно-психических показателей самочувствия студентов (n=460)

Показатели	Группа	
	1-я	2-я
Ощущение бодрости утром после пробуждения	25,4%	71,5%
Ощущение усталости к середине дня	69,3%	27,8%
Жалобы на нарушение памяти	42,4%	12,7%
Случаи головных болей, недомоганий, ухудшение настроения	77,3%	23,8%
Превышение массы тела по отношению к росту более чем на 10 %	31,7%	8,5%
Адаптивные способности	23,2%	75,6%
Нервно-психическая устойчивость	38,3%	67,6%
Моральная нормативность	64,4%	68,7%

Примечание: Деление на группы по тому же признаку, что и в таблице 3.

Анализ результатов психологического теста (МЛО) позволяют говорить о том, что: адаптивные способности (АС) у студентов второй группы сформировались лучше, чем у студентов

первой группы.

Нервно-психическая устойчивость (НПУ) студентов второй группы выше, адаптация их протекает эффективнее и легче, чем у студен-

тов первой группы.

Моральная нормативность (МН) студентов первой и второй находятся примерно на одинаковом уровне.

Заключение. В заключение рассмотрения данного вопроса можно сказать, что у студентов до поступления в вуз сформирован определенный уровень мотивации и знаний в сфере физической культуры, но это не всегда в условиях столичной вузовской жизни студента проявляется в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом. Это в первую очередь наблюдается в низком проценте участия студентов в утренней гимнастике и посещении спортивных секций.

Пренебрежительное отношение к своему здоровью среди студентов столичного вуза

проявляется и в низкой доле участия студентов при проведении закаливающих процедур и высоком проценте студентов отмеченных злоупотребляющих «легкие» алкогольные напитки (пиво и энергетические напитки) и табакокурения.

Отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во внеурочное время у студентов тесно связано с особенностями их образа жизни. Так студенты, помимо учебных занятий, выполняющих физические упражнения (утренняя гимнастика) и занимающимися спортом (спортивные секции), присущ более здоровый образ жизни.

Литература.

1. Агаджанян Н. А., Миннибаев Т. Ш., Северин А. Е. и др. Изучение образа жизни, состояния здоровья и успеваемости студентов при интенсификации образовательного процесса // Гигиена и санитария, 2005. – № 3. – С. 48-52.
2. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента. «Альфа-М», 2003, – 417 с
3. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. «КноРус», 2012 – 240 с.
4. Волкова Л.М., Волков В.Ю., Давиденко Д.Н. и др Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие /. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: СПбГТУ, 1998. – 85 с.
5. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем [Учеб. пособие для вузов] / А. В. Чоговадзе, В. Д. Прошляков, М. Г. Мацук ; Под ред. А. В. Чоговадзе, М. «Высш. Шк», 1986 – 143 с.
6. Rutten A., Kannas A., Lengenke Van T. Self-reported physical activity, public health, and the perceived environment. Results form a comparative European study // J: Epidemiol. Community Health. 2001. - Vol.55, №2. -P.139-46.

