2. Dyakonova, T.M., Gudkov, Y. E. and Petrov, A.V. (2017), "Realization of the model of an attractive physical culture and sports environment of a higher education institution (on the example of the campus of the Far Eastern Federal University)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 147, No. 5, pp. 37-41.

3. Kudryashov, E.V. (2017), "Features of conducting classes in physical culture with students of a technical college", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 147, No. 5 pp. 93-96.

4. Meshkov, A.V. (2017), "Changes in students' physical fitness under the influence of combined types of physical activity", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 147, No. 5, pp. 116-119.

5. Nemtsev, O.B. (2005), "Theoretical foundations of accuracy of movements", *Bulletin of the Adyghe State University*, No. 1, available at: https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-tochnosti-dvizheniy.

6. Ozerov, V.P., (2002*), Psychomotor abilities of a person*, Phoenix+, Dubna.

7. Frolov, E.V. (2008), *Formation of precision movements in future machine tool turners in the process of physical education*, dissertation, Naberezhnye Chelny.

**Контактная информация:** mbofkis@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 14.12.2018*

**УДК 378**

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА К ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

***Ксения Александровна Кумирова**, доцент, **Евгений Евгеньевич Соколов**, кандидат педагогических наук, доцент, Ивановский государственный университет; **Михаил Александрович Правдов**, доктор педагогических наук, профессор, Ивановский государственный университет, Шуйский филиал*

**Аннотация**

В статье представлены результаты анкетирования студентов гуманитарного вуза по проблеме формирования культуры здорового образа жизни. Показано, что у большинства студентов не сформированы основные компоненты здоровьесбережения. В физкультурно-оздоровительной работе вуза недостаточно эффективно используется спортивная инфраструктура, отсутствует системность в применении технологий формирования основ культуры здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** студенты, компоненты здоровья, отношение к здоровому образу жизни.

## ATTITUDE OF STUDENTS OF HUMANITARIAN UNIVERSITY TO FORMATION OF CULTURE OF HEALTH

***Ksenia Alexandrovna Kumirova**, the senior lecturer, **Evgeny Evgenievich Sokolov**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Ivanovo State University; **Mikhail Aleksandrovich Pravdov**, the doctor of pedagogical sciences, professor, Shuya branch of Ivanovo State University*

**Annotation**

The article presents the results of the survey of the students of the humanitarian university on the problem of building up the culture of healthy lifestyle. It is revealed that the majority of the students do not have the basic skills for maintaining health. The sports infrastructure is not effectively used in the physical culture and fitness work of the university. The university has no system for applying the technologies of forming the foundations of a healthy lifestyle culture.

**Keywords:** students, components of health, attitude to a healthy lifestyle.

### ВВЕДЕНИЕ

Формирование здорового образа жизни среди молодежи является важнейшим вектором развития системы высшего образования. В исследованиях разных авторов показано, что у большинства студентов отмечается низкий уровень сформированности компонентов

здоровья [1–6]. Анализ имеющихся исследований показывает, что они во многом, посвящены поиску путей, разработке методик и технологий формирования здорового образа жизни студенческой молодежи, базирующихся на применении различных средств физической культуры и спорта [2, 6], а также повышению физической подготовленности занимающихся, как необходимого условия для их будущей профессиональной деятельности [3, 5]. Несмотря на общие требования к организации социокультурной среды и к процессу обучения студентов, которые определены в содержании федеральных государственных образовательных стандартов, во многих вузах страны имеются отличительные и специфические условия для формирования культуры здорового образа жизни. В связи с этим, весьма важным представляется изучение отношения студенческой молодежи к выбору средств, форм и методов укрепления здоровья и воспитания культуры здорового образа жизни.

## МЕТОДИКА

С целью определения отношения к формированию здорового образа жизни и культуры здоровья было проведено анкетирование студентов гуманитарного вуза. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет» в течение октября 2018 года. В анкетном опросе приняли участие 288 студентов с 1-го по 3-й курсов.

Результаты анкетирования показали, что больше половины студентов (51%) отнесены к специальным медицинским группам (2 специально-медицинская группа 30,2% и 3 специально-медицинская группа 20,8%). В основной и подготовительной группах занимаются лишь 38,9% и 4,2% студентов соответственно. Установлено, что 57,7% студентов занимаются физкультурой и спортом «эпизодически» или «совсем не занимаются», лишь 42,3% – «регулярно». Учитывая данный факт, можно констатировать, что данная ситуация является критической, в аспекте риска становления негативной тенденции к увеличению числа заболеваний. Низкий уровень двигательной активности данной группы студентов не соответствует и рекомендациям по увеличению двигательного режима для студентов вузов. Данная оценка, сложившейся ситуации, подтверждается и недостаточно верным и глубоким пониманием студентами сути понятия, что значит быть здоровым человеком. На вопрос: «что, по вашему мнению, значит быть здоровым?», респонденты ответили следующим образом (таблица 1).

Таблица 1 – Мнения студентов о том, что значит быть здоровым

| Суждения | Рейтинговое место | % |
|---|---|---|
| 1. Не быть больным | 1 | 35,4 |
| 2. Быть приспособленным к условиям жизни | 2 | 14,9 |
| 3. Иметь хороший психологический баланс | 3 | 12,6 |
| 4. Быть способным решать повседневные задачи | 4 | 9,7 |
| 5. Уметь приспосабливаться, быть включенным в активную жизнь | 5 | 9,4 |
| 6. Жить интенсивно, совершенно не волнуясь о состоянии здоровья | 6 | 8,7 |
| 7. Делать спокойно без помех то, что нравится | 7 | 5,5 |
| 8. Не испытывать болезненных ощущений, т.к. только если происходит внутри нас «сбой» в работе чего-то, мы это замечаем | 8 | 3,8 |

Установлено что, по мнению большинства анкетируемых студентов (34,5%), «не быть больным» является главным фактором характеристики состояния здоровья человека.

В ходе анкетирования определено, что среди студентов 1-го курса 24,4% считают себя здоровыми и 27,8% предполагают, что они здоровы. Количество тех, кто уверен в том, что они «не здоровы», составляет 7,7%, а 11,1% относят себя к числу не обладающих здоровьем людей (вместе составляет 18,8%). На 3-м курсе наблюдается уменьшение тех, кто считает себя здоровым человеком: 20,5% и увеличение до 36,5% тех, кто предполагают, что они здоровы (всего 57%). Количество тех, кто уверенно отвечает, что он «не здоров», уменьшается до 3,5%, но увеличивается количество студентов до 13,2%, которые относят

себя к категории не обладающих хорошим здоровьем (всего 16,7%).

Анализ данных оценки студентами университета своего состояния здоровья позволяет заключить, о том, что обучающихся на третьем курсе и относящих себя к категории «здоровых» почти на 5% больше, а «нездоровых» меньше на 2,1%, чем студентов 1-го курса. Констатируются незначительные различия в результатах оценки состояния здоровья студентами разных курсов. С одной стороны, согласно самооценке можно предположить, что у 44,8% студентов состояние здоровья за период обучения практически не изменилось. При этом с другой точки зрения 25% студентов все же считают, что их состояние здоровья либо «значительно изменилось к лучшему», либо не значительно, но изменилось к лучшему, почти у третьей части, опрошенных студентов (30%) здоровье либо незначительно, либо значительно изменилось к худшему.

Из данных самооценки степени значимости различных факторов для здоровья видно, что для студентов первого курса университета на первом месте стоит физическое здоровье (86,7%), а духовное здоровье занимает последнее место (33,3%). На третьем же курсе для студентов фактор «физическое здоровье» не является главным, а наибольший вес приобретает «психическое здоровье» (68,4%), фактор «духовное здоровье» также возрастает и достигает 49,1%.

Сравнительный анализ ответов студентов (с 1-го по 3-й курс) показывает, что для формирования их культуры здоровья, фактор «физической культуры» возрастает до 79,5%. Причем, количество студентов, которые не считают его значимым, уменьшается (с 12,2% до 7,9%). Подтверждением этого являются данные, свидетельствующие о том, что количество студентов, регулярно посещающих академические занятия, увеличивается от 1-го к 3-му курсу на 10%. При этом, самостоятельно занимающихся студентов в общей доле опрошенных незначительно.

При ответах на вопрос анкеты об отношении студентов к дисциплине «физическая культура», было установлено, что большинство из них (59%) рассматривают занятия физическими упражнениями как «возможность разрядки», «снятие напряжения», «смену вида деятельности». При этом, 32,3% опрошенных считают занятия по физической культуре как необходимый компонент активной жизнедеятельности. Больше половины студентов (51,4%) считают, что занятия физической культурой полезны и имеют практическую пользу, а те, кто считает, что все занятия бесполезны, составляет всего 4,9% опрошенных. Приведенные результаты свидетельствуют о недооценке студентами средств физкультуры и спорта в укреплении их здоровья, которое является приоритетным в системе ценностей. Данный факт позволяет сделать вывод о недостаточной эффективности в организации и проведении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, проводимой в вузе среди студентов. Требуется разработка и внедрение комплекса новых средств, форм и методов по формированию физической культуры личности, культуры здорового образа жизни и привитию современного стиля жизнедеятельности по отношению к собственному здоровью и здоровью общества в целом.

Позитивным фактором является показатель участия студентов в спортивных соревнованиях, проводимых в университете, который согласно их ответам растет от первого курса к третьему курсу. Однако отмечено, что участие в этих мероприятиях принимают наиболее активные студенты, а основная масса обучающихся делает это эпизодически и не участвует регулярно в спортивной жизни университета (76 %). Низкая физкультурно-спортивная активность во вне учебной деятельности у большинства студентов объясняется несформированностью у них базовых компонентов культуры здоровья, нежеланием проявлять усилия на повышение уровня физической подготовленности.

Данный вывод подтверждается и результатами анкетирования. Выявлено, что значительная часть опрошенных студентов университета не делает утреннюю зарядку (46,9%), упражнения утром выполняют лишь иногда только 46,2%. Закаливающие процедуры для большинства студентов (61,1%) не являются обязательными. «Иногда выполняют

закаливающие процедуры» лишь 35,8%. Большая часть респондентов не соблюдает распорядок дня (52,1%), а 38,9% ответили, что по возможности пытаются его соблюдать. Однако в силу разных субъективных и объективных причин этого сделать не всегда удается.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует, о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как не своевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур и т.д. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания. В силу того что, эти процессы наблюдаются в течение всего срока обучения (5 лет), их влияние сказывается негативно на состоянии здоровья студентов.

На вопросы о курении, употреблении алкоголя и наркотиков студенты ответили следующим образом. Не курят 78,8% студентов, не пробовали наркотики 97,2% опрошенных, не употребляют алкоголь 47,2% студентов. Надо отметить, что эти показатели снижаются от первого курса к третьему. Больше половины опрошенных студентов пробовали алкоголь и восемь студентов указали, что пробовали наркотики.

По мнению большинства (65,3%) студентов на хорошее состояние здоровья оказывает влияние половая жизнь. При этом 34,7% как затруднились с ответом, так и дали отрицательный ответ. Интересен тот факт, что с первого курса к третьему возрастает количество тех, кто утверждает, что половая жизнь не оказывает положительного влияния на здоровье человека (с 1,1% до 6,1%). Наряду с этим, большинство студентов (91,3%) имеют представление о безопасном сексе и информированы о необходимости использования барьерных контрацептивов. Однако 22 студента затруднились ответить на вопрос о необходимости соблюдения гигиенических норм поведения при сексуальных отношениях, а 3 человека ответили, что они отрицательно относятся к понятию «безопасный секс».

В анкете был вопрос «Причины обращения студентов за медицинской помощью». В таблице 2 приведены данные опроса.

Таблица 2 – Причины обращения студентов за медицинской помощью

| | Что служит для Вас причиной обращения за медицинской помощью? | Кол-во | % |
|---|---|---|---|
| 1. | Сильная боль или наличие болевых ощущений в течение длительного времени | 121 | 42 |
| 2. | Резкое, ярко выраженное изменение общего самочувствия | 25 | 8,7 |
| 3. | Появление объективных признаков заболевания (повышение температуры, давления и т.п.) | 77 | 26,7 |
| 4. | Обострение уже имеющегося хронического заболевания | 22 | 7,6 |
| 5. | Общее недомогание при отсутствии явных признаков заболевания | 11 | 3,8 |
| 6. | Потребность периодически получать достоверную информацию о своем здоровье | 5 | 1,7 |
| 7. | Стремление уточнить «диагноз», поставленный не специалистом, а кем-то из близких | 5 | 1,7 |
| 8. | Профилактический «поход к врачу» по требованию родителей | 7 | 2,4 |
| 9. | Профилактический «поход к врачу» для получения справок | 15 | 5,2 |

Из таблицы 2 следует, что 42% студенты обращаются к врачу, если у них «Сильная боль или наличие болевых ощущений в течение длительного времени». Потребность получать достоверную информацию о своем здоровье и стремление уточнить «диагноз», поставленный не специалистом, а кем-то из близких стоят на последнем месте и составляют соответственно 1,7%.

В структуре вуза имеется профилакторий и функционирует спортивно-оздоровительный лагерь. Однако, большинство опрошенных студентов не считают пребывание в профилактории и спортивно-оздоровительном лагере университета (87,5% и 86,5% соответственно) позитивным фактором, который направлен на укрепление их состояния здоровья. Данный факт свидетельствует о недостаточной работе со студентами в плане информирования их о средствах, формах и методах профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Это также подтверждается тем, что, по их мнению, укреплению состояния здоровья

способствуют в основном академические занятия физической культурой (53,1%).

## ВЫВОД

Таким образом, анализ анкетных данных позволяет констатировать, что у большинства студентов не достаточно сформированы компетенции ведения здорового образа жизни, отсутствуют четкие представления о компонентах здоровья и знания о средствах, формах и методах их укрепления и профилактики заболеваний, не сформированы основные векторы, направленные на овладение оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными технологиями формирования основ культуры ведения здорового образа жизни.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Аганов, С.С. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их реализация в физкультурно-спортивной деятельности / С.С. Аганов, С.С. Семенова, А.П. Стрижков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 11-15.
2. Дорошенко, А.Л. Основы здорового образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни / А.Л. Дорошенко, Е.Е. Соколов // Вестник Ивановского государственного университета. Серия : Естественные, общественные науки. – 2011. – № 2. – С. 36-41.
3. Зиновьев, Н.А. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов технического вуза / Н.А. Зиновьев, П.Б. Святченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 98-102.
4. Насырова, Г.Х. Определение основных направлений повышения результативности физической культуры и спорта и ее роли в укреплении здоровья студентов / Г.Х. Насырова, Е.М. Софронова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 219-222.
5. Правдов, Д.М. Модель подготовки будущих педагогов к формированию у детей культуры здоровьесбережения / Д.М. Правдов // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2012. – № 9. – С. 74. – режим доступа : https://elibrary.ru/item.asp?id=18071000 (дата обращения 01.12.2018).
6. Правдов, М.А. Модель формирования физической культуры личности студентов на основе подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО / М.А. Правдов, А.А. Сальников, Ю.Н. Ермакова, Н.В. Шаленкова // Научный поиск. – 2017. – № 1. – С. 43-48.

## REFERENCES

1. Aganov, S.S., Semenova, S.S. and Strizhkov, A.P. (2018), “Valuable orientations of students to a healthy lifestyle and their implementation in physical culture and sports activities”, Scientific notes of the University P.F. Lesgaft, No. 4 (158), pp. 11-15.
2. Doroshenko, A.L. and Sokolov, E.E. (2011), “Basics of a healthy lifestyle. Factors determining a healthy lifestyle”, Bulletin of Ivanovo State University. Series: Natural, Social Sciences, No. 2, pp. 36-41.
3. Zinoviev, N.A. and Svyatchenko, P.B. (2016), “Pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle for students of a technical college”, Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft, No. 4 (134), pp. 98-102.
4. Nasyrova, G.Kh. and Sofronova, E.M. (2018), “Determination of the main directions of improving the performance of physical culture and sports and its role in improving the health of students”, Scientific notes of the University P.F. Lesgaft, No. 11 (165), pp. 219-222.
5. Pravdov, D.M. (2012), “Model of training future teachers to form children’s culture of health preservation”, Modern research of social problems (electronic scientific journal), No. 9, pp. 74.
6. Pravdov, M.A., Salnikov, A.A., Ermakova, Yu.N. and Shalenkova N.V. (2017), “Model of the formation of physical culture of the personality of students on the basis of preparation for the implementation of standards set by the RWD”, Scientific search, No. 1, pp. 43-48.

**Контактная информация:** pravdov@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 15.12.2018*