

уровней подготовленности, сопровождалось более эффективными изменениями в подготовке юных теннисисток, чем при типичном подходе, распространенном в спортивной практике. Это отразилось в более высоких темпах прироста результатов в двигательных тестах и технико-тактической подготовленности. Поэтому, применение комплексного контроля на данном этапе подготовки является неотъемлемой частью педагогического процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Талибов, А.Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Талибов Абсет Хакиевич ; С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – 20 с.

REFERENCES

2. Talibov, A.Kh. (2005), *Individualization of a training load of weight-lifters of high qualification on the basis of complex control*, dissertation, St. Petersburg.

Контактная информация: zakrevskaya_n@mail.ru

Статья поступила в редакцию 10.11.2015

УДК 796.011

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА О ПАРАМЕТРАХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Николай Алексеевич Зиновьев, старший преподаватель, Александр Алексеевич Зиновьев, старший преподаватель, Марат Валерьевич Купреев, доцент, Петр Борисович Святченко, старший преподаватель, Балтийский государственный технический университет «Военмех» им. Д.Ф. Устинова (БГТУ «Военмех»), г. Санкт-Петербург

Аннотация

Результаты проведенного анкетирования, подвергнутые математической обработке, свидетельствуют, что студенты технического вуза характеризуются довольно несистемным представлением о здоровом образе жизни. Уровень информированности в вопросах здорового образа жизни является средним (при этом, треть студентов слабо информирована в отношении различных составляющих здорового образа жизни). В наименьшей степени студенты осведомлены в отношении физической активности и саморегуляции, которые являются «каркасом» когнитивного аспекта ориентации на здоровый образ жизни. Это свидетельствует о необходимости валеолого-педагогического сопровождения занятий студентов физическим воспитанием в техническом вузе.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, информированность, когнитивный компонент здорового образа жизни.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.11.129.p103-107

KNOWLEDGE OF THE STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITY UPON THE PARAMETERS OF HEALTHY LIFESTYLE

Nikolay Alekseevich Zinoviev, the senior teacher, Alexander Alekseevich Zinoviev, the senior teacher, Marat Valerievich Kupreev, the senior lecturer, Peter Borisovich Syvatchenko, the senior teacher, Baltic State Technical University "VOENMEKH" named after D.F. Ustinov, St. Petersburg

Annotation

The results of the survey, subjected to the mathematical treatment, suggest that students of the technical university are characterized by relatively non-systemic vision of healthy lifestyle. The level of awareness of healthy lifestyle is medium (in this case, a third of the students - are poorly informed on the various components of healthy lifestyle). The least level of knowledge is observed among the students in

relation to the physical activity and self-regulation, which are the "skeleton" of the cognitive aspect of the orientation to healthy lifestyle. It demonstrates the need in valeology-pedagogical support of the students during the physical education classes at the technical university.

Keywords: healthy lifestyle, students, knowledge, cognitive component of healthy lifestyle.

ВВЕДЕНИЕ

Формирование здорового образа жизни у молодежи является одной из наиболее значимых проблем современной отечественной науки. Высокий уровень ее социальной значимости подчеркивается рядом нормативных актов, важнейшими из которых являются: Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2025 г. (Постановление Правительства РФ № 751 от 4.10.2000 г.), Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.), Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 6 декабря 2011 г. (№ 412-ФЗ от 6.12.2011 г.). Согласно этим документам, формирование здорового образа жизни рассматривается как важнейшая часть государственной политики в отношении детей и молодежи.

Здоровье является не только социально значимым феноменом, по состоянию которого судят о степени благополучия общества [4], но и личной ценностью для каждого отдельно взятого человека, являясь предпосылкой достижения многих его жизненных целей [2].

Однако исследователи констатируют низкий уровень здоровья студенческой молодежи, причем этот процесс подвержен негативной динамике [3, 6 и др.]. Также установлено, что состояние здоровья студентов существенно ухудшается именно в период обучения в вузе, что неминуемо пагубно отразится на дальнейшей их жизни [5].

Самым важным фактором сохранения и улучшения здоровья является здоровый образ жизни. Однако исследователи отмечают низкий уровень сформированности здорового образа жизни у студенческой молодежи, которая является наиболее важной частью потенциала развития любого государства [2].

Проблема здорового образа жизни студентов, обучающихся в вузах технического профиля, на данный момент практически не изучена. Однако именно данный контингент студенчества испытывает значительный дефицит валеологических знаний, так как учебная программа технических вузов не включает в себя дисциплин соответствующего профиля. Это обуславливает высокую актуальность изучения ориентации студентов технического вуза на здоровый образ жизни.

МЕТОДИКА

В целях изучения информированности студентов технического вуза относительно здорового образа жизни проводилось исследование в виде анкетирования. В качестве пилотажного исследования применялось свободное анкетирование студентов (в количестве 60 человек), которые должны были, как можно более полно сформулировать ответ на вопрос «Каковы, на Ваш взгляд, составляющие здорового образа жизни?».

Вторая анкета, в которой диагностируется собственно информированность студентов в сфере здорового образа жизни, состоит из 28-ми вопросов «открытого» типа (без предъявления возможных ответов), составленных в результате анализа литературы, посвященной здоровому образу жизни. Некоторые из вопросов предусматривали один, некоторые – несколько вариантов ответа. При обработке результатов каждый правильный ответ засчитывался в балл. Поскольку для каждого из элементов здорового образа жизни было предусмотрено неодинаковое количество вопросов, то в дальнейшем они были сведены к единым значениям по 7-ми балльной шкале (наибольшее количество вопросов по одному критерию). Также полученные значения были переведены в стены по 10-ти балльной шкале для унификации (в целях возможности для сопоставления) результатов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты исследования (таблица 1) показали, по мнению студентов, системообразующими элементами здорового образа жизни являются физическая активность, «правильное» питание и отсутствие вредных привычек (вредных для здоровья аддикций).

Далее со значительным отрывом следуют «здоровый» сон, соблюдение режима, активный образ жизни (некоторые формулировали этот элемент как «активный отдых»), поддержание позитивного эмоционального состояния и пешие прогулки.

Таблица 1

Представление студентов об элементах здорового образа жизни

Элементы здорового образа жизни	Девушки(n=30)	Юноши(n=30)	Итого
Физическая активность	93,3%	100%	96,7%
Правильное питание	93,3%	93,3%	93,3%
Отсутствие вредных привычек	76,7%	70%	73,4%
Здоровый сон	43,3%	33,3%	38,3%
Режим дня	30%	26,7%	28,4%
Активный образ жизни	20%	13,3%	16,7%
Позитивное эмоциональное состояние	10%	16,7%	13,4%
Пешие прогулки	20%	3,3%	11,7%
Закаливание	3,3%	3,3%	3,3%
Отдых	3,3%	3,3%	3,3%
Контакт с природой	-	6,6%	3,3%
Контроль состояния здоровья	3,3%	-	1,7%

К числу самых редко упоминавшихся студентами элементов здорового образа жизни относятся закаливание, наличие полноценного отдыха, общение с природой и контроль над состоянием своего здоровья. В целом, студенты правильно перечислили практически все элементы здорового образа жизни, за исключением некоторых (например, соблюдение гигиены, обращение за медицинской помощью в случае необходимости, обеспечение безопасности секса т.п.). Однако анализ полученных результатов свидетельствует, что большинство студентов технического вуза характеризуются довольно отрывочными, несистемными представлениями о здоровом образе жизни, так как относят к числу его элементов весьма ограниченный перечень его составляющих.

Полученные данные свидетельствуют, что для студентов технического вуза характерен средний (с тенденцией к низкому) уровень информированности в вопросах здорового образа жизни.

Вариативность многих показателей информированности является достаточно высокой (особенно – в отношении физической активности, саморегуляции и правильного питания), что свидетельствует о значительной поляризации студентов в уровне их проявления (часть из них достаточно информирована, а другая часть – напротив, слабо владеет информацией относительно различных аспектов здорового образа жизни) (таблица 2).

Таблица 2

Значения интегральных показателей информированности студентов о здоровом образе жизни

Критерии здорового образа жизни	$\bar{X} \pm \sigma$
Режим	4,84±1,4
Отдых	4,69±1,31
«Правильное» питание	4,89±1,47
Физическая активность	3,67±1,14
Зависимости	5,25±1,05
Гигиена	5,49±0,77
Обеспечение безопасности здоровья	4,61±1,3
Саморегуляция	4,14±1,28
Интегральный показатель	4,7±1,18
Примечание: максимальное значение – 7 баллов	

В наибольшей степени студенты технического вуза информированы в отношении вопросов, связанных с гигиеной и различных форм пагубных для здоровья зависимостей.

В наименьшей степени студенты осведомлены в отношении проблем физической активности (что является весьма симптоматичным) и методов саморегуляции.

В средней степени студенты демонстрируют информированность в отношении вопросов правильного питания, режима, отдыха и обеспечения безопасности здоровья (перечислены в порядке убывания).

Посредством корреляционного анализа установлено, что интегральный показатель информированности в отношении различных аспектов здорового образа жизни на высоком (99%) уровне статистической достоверности связан с информированностью студентов:

- о физической активности ($r=0,80$);
- об обеспечении безопасности здоровья ($r=0,75$);
- о различных формах вредных для здоровья зависимостей ($r=0,72$);
- о способах саморегуляции ($r=0,68$);
- о правильном питании ($r=0,56$).

Остальные показатели (информированность о соблюдении режима, отдыха, гигиены) достоверных связей с общей информированностью относительно здорового образа жизни не обнаружили.

С помощью корреляционного анализа также была выявлена структура информированности студентов технического вуза относительно здорового образа жизни. Наиболее значимыми в структурном отношении показателями выступили: информированность о физической активности (5 связей с остальными показателями), способах обеспечения безопасности здоровья и способах саморегуляции (по 4 связи). Следовательно, на формирование информированности именно в этих сферах в первую очередь должны быть направлены усилия со стороны специалистов, осуществляющих валеолого-педагогическое сопровождение студентов технического вуза.

Так как для многих показателей информированности о здоровом образе жизни характерен значительный «разброс», то имеет смысл определить процентное соотношение студентов с разным уровнем осведомленности.

В соответствии с выявленными для студенческой выборки технического вуза нормативами, можно определить соотношение студентов с разными уровнями выраженности интегрального показателя информированности в сфере здорового образа жизни.

Очевидно, что, хотя большинство (55%) студентов и характеризуются средним уровнем информированности относительно здорового образа жизни, довольно значительная их часть (около трети – 31%) весьма слабо осведомлена в этой сфере. Высокая же информированность о здоровом образе жизни характерна только для 14% испытуемых.

ВЫВОДЫ

Таким образом, результаты изучения информированности студентов технического вуза в отношении вопросов, связанных со здоровым образом жизни, позволили установить, что:

- студенты в целом характеризуются средним уровнем информированности в сфере здорового образа жизни (при этом, значительная их часть - слабо информирована);
- наиболее информированы студенты в отношении вопросов, связанных с гигиеной и различных форм пагубных для здоровья зависимостей;
- наименее студенты осведомлены в отношении проблем физической активности и методов саморегуляции своего состояния;
- общий уровень информированности студентов о здоровом образе жизни зависит от таких его составляющих, как осведомленность в отношении вопросов, связанных с физической активностью, обеспечением безопасности здоровья, аддикций, саморегуля-

ции и правильного питания;

– структуру информированности студентов о здоровом образе жизни образует информированность о физической активности, способах обеспечения безопасности здоровья и способах саморегуляции.

В целом, установлено, что необходимо целенаправленное и педагогически организованное совершенствование информированности студентов технического вуза в вопросах здорового образа жизни. При этом основной задачей будет являться формирование информированности в отношении средств физической культуры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бурцев, В.А. Формирование положительного ценностного отношения подростков к здоровью и здоровому образу жизни на основе спортизации физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Бурцев В.А. – Чебоксары, 2007. – 22 с.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : КНОРУС, 2012. – 240 с.
3. Малейченко, Е.А. Формирование установок на здоровый образ жизни в профессиональной подготовке студентов-юристов : автореф. дис. ... канд. социол. наук / Малейченко Е.А. – Волгоград, 2007. – 18 с.
4. Мелешкова, Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Мелешкова Н.А. – Кемерово, 2005. – 21 с.
5. Проскурякова, Л.А. Некоторые аспекты состояния здоровья студентов высших учебных заведений / Л.А. Проскурякова // Здравоохранение РФ. – 2006. – № 5. – С. 41-44.
6. Страхова, И.Б. Здоровый образ жизни как способ интеграции в социум: на примере студентов с ослабленным здоровьем : автореф. дис. ... канд. социол. наук / Страхова И.Б. – Новосибирск, 2005. – 18 с.

REFERENCES

1. Burtsev, V.A. (2007), *Formation of positive relations of teenagers to health and a healthy lifestyle on the basis of sportitalia physical education*, dissertation, Cheboksary.
2. Vilenskiy, M.Y. and Gorshkov, A.A. (2012), *Physical culture and healthy lifestyle of the student: textbook*, KNORUS, Moscow.
3. Maleichenko, E.A. (2007), *Formation of installations on a healthy lifestyle in the professional training of students*, dissertation, Volgograd.
4. Meleshkova, N.A. (2005), *Formation of healthy lifestyle of students in physical education*, dissertation, Kemerovo.
5. Proskuryakova, L.A. (2006), "Some aspects of the health of students in higher education", *Healthcare of the Russian Federation*, No. 5, pp. 41-44.
6. Strakhov, I.B. (2005), *Healthy lifestyle as a way of integration into society: the case of students with weak health*, dissertation, Novosibirsk.

Контактная информация: nik.zinoviev@mail.ru

Статья поступила в редакцию 02.11.2015

УДК 796.011

ЖИЗНЕУСТРОЙСТВО СТУДЕНТОВ-СИРОТ НА ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Владимир Владимирович Исмиянов, кандидат педагогических наук, доцент,
Иркутский государственный университет путей сообщения (ИрГУПС)

Аннотация

В статье по данным наших исследований, представлена дополнительная гипотеза педагогического эксперимента, основывающаяся на качественных изменениях уровня физической подго-