

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

УДК 796.378.17

СУБЪЕКТНОЕ ОТНОШЕНИЕ ПЕРВОКУРСНИКОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИМ

Белавкина М. В., канд. пед. наук, доц.

Придворова Т. К.

*Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону,
Российская Федерация*

Аннотация. В статье рассматривается вопрос субъектного отношения студентов к дефиниции «здоровье» и факторов его составляющих. Анализ литературных источников, практики реализации дисциплины «физическая культура и спорт» определяет необходимость изучения собственных представлений студентов для формирования мотивированного отношения к собственному здоровью, практическим навыкам его сохранения. Для изучения проблемы был использован метод исследования в виде анкетного опроса с последующей обработкой полученных данных.

Ключевые слова: здоровье, первокурсники, вузовская среда, субъектные представления, опрос, факторы здорового образа жизни.

Актуальность. Вузовское пространство сегодня призвано решить многочисленные задачи, в том числе сохранение здоровья молодежи. Это определяется как фактор, направленный на решение проблем демографии и активного долголетия [3, 5]. Тем не менее, согласно данным исследований, около пятидесяти пяти процентов всего контингента студенческой молодежи имеют различные патологии в состоянии здоровья, что во многом связано с неправильным образом жизни [1, 2].

Обозначенная проблема определяет задачу формирования осознанного отношения молодого поколения к своему здоровью. Особенно востребована такая работа среди первокурсников, поскольку объективно происходит «переход» между подростковым периодом и становлением самостоятельной жизни, когда идет корректировка факторов, определяющих мотивационно-ценностное отношение к образу жизни [6].

Работа, направленная на формирование собственных представлений о составляющих ЗОЖ и мотивов их соблюдения должна строиться с учетом требований возрастной физиологии и психологии, характеристик образовательного процесса, а также факторов, которые оказывают негативное влияние на состояние здоровья учащейся молодежи [3]. Однако необходима адекватная самооценка студентом состояния собственного здоровья, знание принципов его сохранения, поскольку непонимание, либо непризнание составляющих компонентов здоровья, определяет переход части студенческой молодежи на разрушительные модели поведения [4].

Организация и методы исследования. Был проведен анкетный опрос, в котором приняли участие 198 студентов первого курса. Были включены вопросы, предполагающие свободный формат ответа респондентов. Демографическая часть была связана с указанием пола, возраста, группы здоровья, а также тип населенного пункта проживания студента до поступления в вуз. Ответы на вопросы отражали следующие проблемы:

- представление студентов о здоровье и определяющих его факторах;
- приоритет в восприятии составляющих здоровья;
- основные источники информированности студентов о компонентах здорового образа жизни.

Результаты исследования. Проведенный анализ показал, что большинство студентов, как юношей, так и девушек приоритетным для себя считают компонент здоровья, связанный с психологической составляющей. Мы объясняем это периодом адаптации к обучению в высшей школе, к новым отношениям, необходимостью «встраивания» в самостоятельную жизнь. Особенно выражен данный показатель у студентов из иных регионов. Относительно физического здоровья можно отметить тот факт, что большинство респондентов свели данный показатель к такому проявлению, как «уровень физического развития». Идентичность ответов на открытый вопрос позволяет предположить, что ответ был получен при помощи сети «Интернет», либо является результатом устоявшегося стереотипа. При этом показатель физического здоровья не был обозначен как приоритетный. Часть респондентов, при заполнении опросника, затруднялась с определением группы здоровья. Мы объясняем это тем фактом, что студенты основной группы в данном возрасте не испытывают определённых проблем с состоянием здоровья, кроме того, не имеют самостоятельного опыта его оценивания (в прошлом проводилось под контролем родителей). Наибольшее затруднение у первокурсников вызвал вопрос, связанный с пониманием составляющих

социального здоровья и, собственно, значимости этого направления. Студенты отмечали, что не испытывают недостаток общения. Однако, большинство связывают его не столько с реальным, но, в большей степени с общением в социальных сетях. Было отмечено, что около 75 % респондентов зарегистрированы в трех и более сетях с ежедневным посещением каждой. Анализ группы вопросов, связанных с компонентами здорового образа жизни, выявил, что большинство респондентов выделяют правильное питание (36,4 %), полноценный сон (34,7 %), физическую активность (31,2 %). Наименее востребованными оказались ответы, связанные с соблюдением правил личной гигиены, балансом между учебой и отдыхом. При этом оказалось, что студенты не в полной мере обладают представлениями о рациональном питании и физиологических требованиях полноценного сна. Также, не упоминали респонденты показатель стрессоустойчивости, хотя психическое здоровье представлено как приоритетное. Дальнейшая работа показала, что «стресс» первокурсники рассматривают как внешний фактор, а не собственную реакцию на него.

Ожидаемым был результат ответов о наиболее распространенных источниках информации о здоровом образе жизни. Большинство (89,7 %) определили сеть «Интернет», а также социальные сети. При этом сами первокурсники отмечали относительную достоверность данных источников. Заключительный вопрос был связан с субъективной оценкой состояния здоровья. Большинство участников опроса: (87,6 %) девушки и (85,4 %) юноши отметили удовлетворенность его уровнем. Однако отмечали, что не имеют объективных показателей, связанных с данной оценкой.

Выводы. Результаты проведенного исследования определили необходимость построения работы для уменьшения пробела в знаниях первокурсников о различных аспектах здоровья и факторов, определяющих его состояние. По нашему мнению, имеющиеся представления носят обобщенный характер и не связаны с пониманием конкретных механизмов использования. Важно формировать навыки самоанализа и самодиагностики, развивать мотивированное отношение к получению достоверной информации о собственном организме, гигиене учебной деятельности и безопасной среды.

Список использованной литературы

1. Андрющенко Ю.В., Урванцева М.В., Борисова М.В., Мусохранов А.Ю. Отношение студентов вуза к формированию здорового образа жизни // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2021. – № 6. – С. 51-55

2. Белавкина М.В. Социально-психологические детерминанты здоровья первокурсников // Здоровьесберегающие технологии: психическое и физическое здоровье. Сборник статей Международной научно-практической конференции. Новополюцк, 2024. С. 27-31.
3. Белавкина, М.В. Промышленная санитария и гигиена труда. Здоровье и работоспособность. / М.В. Белавкина, А.В. Борисова, А.В. Лысенко, Д.С. Лысенко, Т.А. Финоченко. – Ростов-на-Дону: РГУПС. –2022.- 108 с.
4. Закирова А.И., Литовченко О.Г., Тостановский А.В. Отношение студентов к здоровому образу жизни. // Профилактическая медицина. – 2023. -№26(3). – С.75-80.
5. Лысенко, Д.С. Активное и здоровое долголетие: надежды, разочарования, перспективы / Д.С. Лысенко, А.В. Лысенко, В.Н. Федорец, А.В. Арутюнян // Университетский Терапевтический Вестник. - 2023. - 5 (2). - С. 57 – 67.
6. Фазлеева, Е. В. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения / Е. В. Фазлеева, А. С. Шалавина, Н. В. Васенков, О. П. Мартыанов, А. Н. Фазлеев // Мир науки. Педагогика и психология. —2022. — Т. 10. — № 5.

Контактная информация: [mvbelavkina@sfedu.ru](mailto:mvelavkina@sfedu.ru)