УДК 37.013.42

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

Сидоров Дмитрий Глебович

д.п.н, доцент, профессор каф. «ФКиС»

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный
архитектурно-строительный университет

Аннотация: На сегодняшний день, вопросы, связанные с приспособлениями (адаптацией) современного человека к постоянно изменяющимся условиям жизни общества и окружающей среды, являются одними из ключевых проблематичных моментов социокультурной реальности. В первую очередь, это касается студенческой молодежи, которая на протяжении всего возрастного периода, вынуждена сталкиваться с новыми, непривычными для них условиям жизни. В статье рассматриваются вопросы, связанные с изучением социально-педагогических факторов, влияющие на формирование здоровья у студенческой молодежи в период обучения в вузе. Актуальность исследования связана с социальной адаптацией студенческой молодежи, которая является ключевой проблемой в современном обществе. В результате проведенного анкетного опроса были выявлены положительные и отрицательные факторы, влияющие на формирование внешней мотивации, условий жизни (сон, питание, проживание и т.д.) у студентов первых, вторых и третьих курсов как в адаптационный период, так и в последующие годы обучения. Полученные результаты анкетирования обучающихся свидетельствуют о различии между мотивациями студентов юношей и студентов девушек, их отношением к занятиям и ценностными ориентациями, которые направлены на ведение здорового образа жизни.

Ключевые слова: формирование здоровья, мотивация студентов, обучение в вузе, адаптация.

SOCIO-PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS

Sidorov Dmitry Glebovich

Abstract: Today, the issues related to the adaptations (adaptation) of a modern person to the constantly changing living conditions of society and the environment are one of the key problematic moments of socio-cultural reality. First of all, this applies to students who, throughout the entire age period, are forced to face new, unusual living conditions for them. The article deals with the issues related to the study of socio-pedagogical factors that affect the formation of health among students during their studies at the university. The relevance of the study is related to the socialization and adaptation of student youth, which is a key problem in modern society. As a result of the questionnaire survey, positive and negative factors were identified that affect the formation of external motivation, living conditions (sleep, food, accommodation, etc.) for students of the first, second and third courses, both during the adaptation period and in subsequent years of study. The obtained results of the survey of students indicate the difference between the motivations of male and female students, their attitudes to classes and value orientations that are aimed at maintaining a healthy lifestyle.

Key words: formation of health, motivation of students, university education, adaptation

В государственных стандартах в сфере образования разного уровня много внимания уделяется ключевым вопросам, связанным с сохранением и укреплением здоровья студенческой молодежи, социализацией и адаптацией их к условиям обучения в вузе, а также двигательной активности. Сущность социализации заключается в сочетании адаптации и обособления человека в обществе, баланс которых определяет становление индивида социальным существом и развитие человеческой индивидуальности [2].

Как показывают результаты исследований последних лет, наблюдается «значительный разрыв между декларацией высокой ценности здоровья и ее практической реализацией на поведенческом уровне» [1].

Современные условия жизни определяют высокий уровень интеграции личности в основных сферах жизнедеятельности общества, что требует

максимального развития всей совокупности человеческих сил и способностей: физических, эмоциональных, психических, интеллектуальных [3].

Студенческая молодежь – это социальная группа, которая подвержена накопительному воздействию стресс-факторов в процессе учебы в вузе. Это связано, прежде всего, с приспособлением к новым условиям проживания и обучения, низким уровнем психофизической готовности и технологической оснащенности студентов по преодолению различных трудностей. Сталкиваясь с новой системой обучения, которая в корне отличается от системы обучения, требований и методов средней школы, студенты подвергаются непривычным воздействиям новых, межличностных отношений и условий жизни, которые требуют приспособления (адаптация).

Целью исследования явилось изучение социально-педагогических факторов, влияющие на формирование здоровья, образ жизни, саморазвитие студенческой молодежи в период как начального, так и последующего обучения в вузе.

Задачи исследования - установить положительные и отрицательные факторы, воздействующие и оказывающие непосредственные влияния на формирование мотивации у студентов, сохранение и укрепление здоровья, условий и образа их жизни (рациональное питание, проживание, материальное положение и т.д.) на разных этапах обучения в вузе.

Результаты исследования и их обсуждение. Персонализация информационного контента осуществлялась посредством анкетного опроса студентов первых, вторых и третьих курсов (юноши и девушки) Нижегородского государственного архитектурно-строительного университета в количестве 318 человек из них 156 – юношей (61 – первый курс, 48 – второй курс, 47 – третий курс) и 162 – девушки (48 – первый курс, 69 – второй курс, 45 – третий курс). Исследовались два жизненноважных компонента – это и сон и питание, от которых во многом зависит дееспособность, здоровье, функционирование всех систем организма человека и продолжительность его жизни.

По результатам анкетного опроса из общего числа опрошенных студентов (всего 318 студент) Нижегородского государственного архитектурно-строительного университета (из них – 156 юношей, и 162 – девушки) на заданный вопрос: *«Вас устраивает время отведенное для сна?»*: были даны ответы (см. табл. 1):

«ДА» – Всего: 117 студентов (36,8%) от общего числа, из них 76 (65,0%) студентов (юн.): – первого курса – 30 человек, второго курс – 25 человек, и

третьего курса – 21 человек, а также 41 (35,0%) – студентов (дев.): – первого курса – 13 человек, второго курса – 17 человек, и третьего курса – 11 человек

«НЕТ» – Всего: 201 студента (63,2%) от общего числа, из них 80 (39,8%) студентов (юн.): – первого курса – 31 человек, второго курса – 23 человека, и третьего курса – 26 человек, а также 121 (60,2%) – студентов (дев.): – первого курса – 35 человек, второго курса – 52 человека, и третьего курса – 34 человека.

Многие ученые считают, что для нормального функционирования организма человеку нужно спать около 7-8 часов в день. Отсутствие полноценного ночного отдыха нарушает деятельность нервной системы и внутренних органов, влияет на работоспособность организма, снижает мотивацию.

Так на последующий вопрос: «Часто ли Вы находитесь в стадии не высыпания?»: были получены следующие ответы (см. табл. 1).

«ПОСТОЯННО» – Всего: 59 студентов (18,6%) от общего числа, из них 21 (35,6%) студента (юн.): – первого курса – 11 человек, второго курса – 4 человека, и третьего курса – 6 человек, а также 38 (64,4%) – студентов (дев.): – первого курса – 5 человек, второго курса – 20 человек, и третьего курса – 13 человек.

«ЧАСТО» – Всего: 137 студентов (43,1%) от общего числа, из них 57 (41,6%) студента (юн.): – первого курса – 17 человек, второго курса – 17 человек, и третьего курса – 23 человека, а также 80 (58,4%) – студентов (дев.): – первого курса – 26 человек, второго курса – 29 человек, и третьего курса – 25 человек.

«РЕДКО» – Всего: 122 студента (38,3%) от общего числа, из них 78 (63,9%) студента (юн.): – первого курса – 33 человек, второго курса – 27 человек, и третьего курса – 18 человек, а также 44 (36,1%) – студентов (дев.): – первого курса – 17 человек, второго курса – 20 человек, и третьего курса – 7 человек.

Таблица 1

Итоговый результат анкетного опроса студентов (сон)

Вопросы	Студенты девушки всего (162)			Студенты юноши всего (156)			Всего студентов (318)
	1 курс 48	2 курс 69	3 курс 45	1 курс 61	2 курс 48	3 курс 47	
«Вас устраивает время, отведенное для сна?»:							
Да:	13	17	11	30	25	21	117
Нет:	35	52	34	31	23	26	201

Продолжение Таблицы 1

«Сколько времени в сутки Вы уделяете сну?»							
Менее 7 часов:	20	51	26	20	22	24	163
7-9 часов:	23	11	17	34	20	17	122
Более 9 часов:	3	0	1	2	1	0	7
Всегда по разному:	2	7	1	5	5	6	26
«Часто ли Вы находитесь в стадии недосыпания?»:							
Постоянно:	5	20	13	11	4	6	59
Часто:	26	29	25	17	17	23	137
Редко:	17	20	7	33	27	18	122

Данные таблицы свидетельствуют, что студенческая молодежь постоянно находится в стадии «недосыпания», которая в свою очередь, не может не отразиться на успеваемости, мотивации, и т.д.

Другая проблема, с которой приходится сталкиваться студентам, - это организация правильного питания, обеспечивающего оптимальную жизнедеятельность организма. В период обучения в вузе у студентов в значительной степени увеличивается умственная и физическая работоспособность, в связи с этим роль организации питания носит очень важный и значимый характер. Процесс питания для студенческой молодежи необходимо строить на основе современной научной концепции, которая формирует уровень здоровья, а также трудоспособность учащихся.

На последующий заданный вопрос студентам: «Сколько раз в день Вы питаетесь?»: были получены ответы (см. табл. 2).

«Один» – Всего: 13 студентов (4,1%) от общего числа, из них 5 (38,5%) студентов (юн.): – первого курса – 3 человека, второго курса – 1 человек, и третьего курса – 1 человек, а также 8 (61,5%) – студентов (дев.): – первого курса – 4 человека и третьего курса – 4 человека.

«Два-три» – Всего: 217 студентов (68,2%) от общего числа, из них 110 (50,7%) студентов (юн.): – первого курса – 46 человек, второго курса – 33 человека, и третьего курса – 31 человек, а также 107 (49,3%) – студентов (дев.): – первого курса – 31 человек, второго курса – 47 человек, и третьего курса – 29 человек.

«Четыре» – Всего: 88 студентов (27,7%) от общего числа, из них 41 (46,6%) студентов (юн.): – первого курса – 12 человек, второго курса – 14 человек, и третьего курса – 15 человек, а также 47 (53,4%) – студентов (дев.): – первого курса – 13 человек, второго курса – 22 человека, и третьего курса – 12 человек.

Другой заданный вопрос студентам звучал: «Питаетесь ли Вы сухомятку?»: были получены ответы (см. табл. 2).

«Да» – Всего: **222** студентов (69,8%) от общего числа, из них 107 (48,2%) студентов (юн.): – первого курса – 47 человек, второго курса – 35 человек, и третьего курса – 25 человек, а также 115 (51,8) – студентов (дев.): – первого курса – 35 человек, второго курса – 47 человек, и третьего курса – 33 человека.

«Нет» – Всего: **96** студентов (30,2%) от общего числа, из них 49 (51,0%) студентов (юн.): – первого курса – 14 человек, второго курса – 13 человек, и третьего курса – 22 человека, а также 47 (49,0%) – студентов (дев.): – первого курса – 13 человек, второго курса – 22 человека, и третьего курса – 12 человек.

Таблица 2

Итоговый результат анкетного опроса студентов (питание)

Вопросы	Студенты девушки всего (162)			Студенты юноши всего (156)			Всего студентов (318)
	1 курс 48	2 курс 69	3 курс 45	1 курс 61	2 курс 48	3 курс 47	
Как организовано Ваше питание:							
Вы питаетесь с родителями (родст):	22	30	15	30	25	19	141
Питаетесь в столовой:	5	15	5	6	11	14	56
Готовите сами:	35	54	37	41	26	36	229
Сколько раз в день Вы питаетесь:							
Один:	4	0	4	3	1	1	13
Два-три:	31	47	29	46	33	31	217
Четыре:	13	22	12	12	14	15	88
Считаете ли Вы свое питание полноценным:							
Да:	19	23	16	23	19	19	119
Нет:	17	32	16	21	13	16	115
Затрудняюсь с ответом:	12	14	13	17	16	12	84
Если Вы считаете питание неполноценным, причина:							
Редкое употребление мяс.рыб. прод-в:	14	16	6	12	12	11	71
Редкое употребление молоч. продук-в:	13	2	7	9	9	9	49
Редкое употребление овош. и фрук-в:	15	22	15	25	16	17	110
Затрудняюсь ответить:	17	38	20	23	19	23	140
Если Вы считаете питание нерациональным, причина:							
Постоянное нарушение режима:	21	36	29	25	14	19	144
Однообразное питание:	7	12	4	8	5	5	41
Избыток углеводов (сладкое, выпечка):	16	22	15	11	11	7	82
Редкое употребление горячей пищи:	5	19	5	6	3	8	46
Частое употреб-ние остр., жир., сол. пищи:	8	10	12	6	9	12	57
Затрудняюсь ответить:	15	18	11	22	16	15	97
«Питаетесь ли Вы сухомятку?»:							
Да:	35	47	33	47	35	25	222
Нет:	13	22	12	14	13	22	96

Анкетные данные таблицы свидетельствуют, что организация да и само питание студенческой молодежи находится на невысоком уровне, так как имеются значительные отклонения от норм калорийности и содержания питательных и биологически активных веществ в рационе. Это в значительной степени может отразиться на состоянии здоровья, в дальнейшем привести к различным заболеваниям, в том числе сердечно-сосудистым.

При анкетировании не остались без внимания социально значимые вопросы, связанные с проживанием, материальным благополучием и жизненными приоритетами студентов (см. табл. 3).

Таблица 3

**Итоговый результат анкетного опроса студентов
(проживание и приоритеты)**

Вопросы	Студенты девушки всего (162)			Студенты юноши всего (156)			Всего студентов (318)
	1 курс 48	2 курс 69	3 курс 45	1 курс 61	2 курс 48	3 курс 47	
Место проживания:							
Квартира (с родителями, родст-ми):	24	33	16	30	25	21	149
Отдельная квартира:	4	12	9	6	8	8	47
Частный дом:	3	3	4	3	2	3	18
Общежитие:	18	21	16	22	13	15	104
Вы можете оценить свое материальное положение:							
Благополучное:	42	53	32	53	34	37	251
Недостаточно благополучное:	6	13	11	6	13	9	58
Неблагополучное:	0	3	2	2	1	1	9
На что Вам не хватает средств:							
На продукты питания:	0	3	5	1	1	4	14
Одежду:	9	20	10	7	12	11	69
Развлечения:	23	34	26	28	26	25	162
Отдых:	21	31	17	15	19	19	122
Посещения спорт-оздоровит-х центров:	5	22	14	7	5	9	62
Среди Ваших приоритетов в жизни главным является:							
Материальное благополучие:	19	31	25	35	30	34	174
Учеба:	19	31	18	17	15	14	114
Саморазвитие:	35	55	33	39	29	33	224
Общение с друзьями:	28	29	15	28	22	26	148
Успех у противоположного пола:	5	7	8	7	10	15	52
Здоровье:	26	39	22	28	20	27	162
Взаимоотношение в семье:	35	49	37	27	23	25	196
Уважение окружающих:	10	15	6	14	13	18	76

Из анкетных данных, полученных в результате опроса обучающихся первых, вторых и третьих курсов, совершенно очевидно, что на протяжении обучения в вузе студенческая молодежь недостаточно уделяет внимания вопросам, формирующие уровень здоровья (питание, сон, двигательная активность, вредные привычки и т.д.). Это связано с тем, что в период обучения студенты подвержены влиянию многих факторов, влияющих на их жизнедеятельность: социальных; педагогических; психологических; адаптационных и т.д.

Показатели таблицы (см. табл. 1,2,3) отражают реальную действительность, сложившуюся на данный момент в вузе, и свидетельствуют, что в вузовской системе имеется ряд нерешенных жизненно важных вопросов.

Вместе с тем нельзя не сознавать, что студентам в современных условиях необходимо внести коррективы и поправки в организации преодоления различных трудностей как объективного, так и субъективного характера, с постановкой на прочную фундаментальную научную основу.

Для организации качественного управления учебным процессом в вузе необходимо использовать как традиционные, так и инновационные методологические технологии, с целью привлечения студенческой молодежи к самостоятельному мышлению, активизации социальных, творческих, интеллектуальных способностей, формирующие профессиональные навыки и умения для избранной профессии.

Список литературы

1. Березовская Р.А. Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии. Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2011. Вып. 1. С. 221–226.
2. Мудрик А.В. Социализация человека. М.: Акад, 2006. 304 с.
3. Орлов В.А., Гиляревский С.А. Проблемы изучения качества жизни в современной медицине. М.: Союзмединформ, 1992. 65 с.

© Д.Г. Сидоров, 2021