

СОЦИОЛОГИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ: КАК НЕ УПУСТИТЬ ГЛАВНОГО? *

ДЁМКИНА Елена Петровна – ст. науч. сотрудник, Центр перспективных экономических исследований Академии наук Республики Татарстан. E-mail: Elena.Noskova@tatar.ru

***Аннотация.** В статье представлены некоторые результаты авторского исследования, сочетающего элементы кабинетных (анализ литературы и источников) и полевых (проведение социологического опроса студентов Республики Татарстан) исследовательских стратегий. Цель – анализ существующих форм и методов формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в рамках системы профессионального образования. В ходе анализа было выявлено, что, несмотря на представленное в литературе обилие методов распространения среди студентов знаний по теории здорового образа жизни и повышения мотивации к ведению здорового образа жизни, наблюдается недостаточное внимание к такому важному аспекту, как развитие у студентов навыков самоорганизации, необходимых для успешного формирования ЗОЖ.*

***Ключевые слова:** студенчество, здоровый образ жизни, мотивация, самоорганизация, система профессионального образования*

***Для цитирования:** Дёмкина Е.П. Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного? // Высшее образование в России. 2016. № 5 (201). С. 50–55.*

Актуальность исследований ЗОЖ молодежи вызвана критическим состоянием физического и духовного развития поколения. Причина кроется в распространении моделей поведения, характеризующихся высокой долей поведенческих факторов риска: курение, алкоголь, употребление токсических и психотропных веществ, клубная культура и др. Здоровье современных российских студентов вызывает большую тревогу. Несмотря на то, что официальная статистика свидетельствует о ежегодном сокращении случаев заболеваемости российских подростков 15–17 лет (в абсолютных значениях: с 9 915 763 чел. в 2011 г. до 9 100 011 чел. в 2014 г. [1]), в 2012 г. зарегистрировано 143 134 больных в возрасте 15–17 лет на 100 000 населения соответствующего возраста с диагнозом, установленным впервые в жизни [2]. Таким образом, еще до поступления в учреждения про-

фессионального образования здоровье молодых людей ослаблено под воздействием различных неблагоприятных факторов, а у 60–70% имеются хронические заболевания [3]. В дальнейшем процесс адаптации к обучению в вузе/ссузе оказывает влияние на показатели физического, психического и социального здоровья. Например, согласно данным российских исследователей, у студентов младших курсов по сравнению со старшекурсниками обнаружен более высокий уровень заболеваемости с временной утратой трудоспособности [3]. В связи с этим возникает повод говорить о необходимости создания условий для формирования здорового образа жизни студентов в процессе обучения.

Процесс формирования ЗОЖ осуществляется неотрывно от процесса социализации и, соответственно, обусловлен воздействующими на него институтами и аген-

* Статья подготовлена при поддержке РГНФ. Проект № 15-32-01322, тема – «Имитационное моделирование геодемографической инфраструктуры региона: прогностическая геоинформационная модель».

тами. В данной статье мы рассмотрим инструменты формирования ЗОЖ студентов – личностные, инфраструктурные и общественные – в рамках системы профессионального образования. В статье, во-первых, обозначены пути совершенствования представления студентам теоретических и практических знаний в области ЗОЖ; во-вторых, проанализированы различные варианты повышения и укрепления мотивации студентов к ведению ЗОЖ; в-третьих, внесено и проанализировано предложение по активизации деятельности по формированию у студентов навыков самоорганизации, необходимых для ведения ЗОЖ. Основным методом исследования, с помощью которого были получены представленные данные, является анализ документов, а именно специализированной литературы, программ формирования здорового образа жизни молодежи, принятых на федеральном и региональном уровнях, а также на уровне муниципальных образований и отдельных учебных заведений. Эмпирическая база исследования включает:

- результаты опроса «Отношение студентов Республики Татарстан к здоровому образу жизни», проведенного автором в январе–феврале 2015 г. (N=828 чел.; в выборку попали студенты учебных заведений высшего и среднего профессионального образования);

- результаты вторичного анализа данных исследования «Здоровье студентов», проведенного специалистами Института социологии РАН под руководством И.В. Журавлевой в 2009–2010 гг. в 10 российских и белорусских городах (N=300–500 чел. в каждом городе).

На основе анализа литературы и других источников можно констатировать, что большинство авторов в целях формирования и популяризации ЗОЖ среди студентов предлагают две основные стратегии действий: во-первых, меры психологического воздействия, связанные с формированием у студентов установки на ЗОЖ, и, во-вторых, организацию пропаганды медицин-

ских и гигиенических знаний, повышение осведомленности студентов по вопросам ЗОЖ, в первую очередь – в рамках воспитательной деятельности в системе образования.

Действительно, теоретические знания относительно физиологии, здоровья и здорового образа жизни, физической культуры и спорта являются важной базой для формирования ЗОЖ студентов. Основная нагрузка здесь лежит на системе образования, которая призвана растить физически и психически здоровых специалистов, формировать у них убеждения в ценности здоровья, научить их ответственно относиться не только к собственному здоровью, но и к здоровью других людей, а также к сохранению среды обитания [4]. Однако исследователи признают, что современная система профессионального образования в России не выполняет эту миссию, и констатируют противоречие между объективной необходимостью формирования у студентов потребности в здоровом образе жизни и недостаточной разработанностью форм, методов и средств деятельности, направленной на сохранение здоровья студентов, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни [3].

Рассмотрим некоторые рекомендации, которые могли бы сгладить обозначенное противоречие. Для создания и укрепления теоретической базы различными исследователями предлагается введение и совершенствование специализированных учебных дисциплин, например:

- «создание курсов, направленных на обучение молодых людей различным практикам для улучшения здоровья, психоэмоционального состояния и формирования позитивного мышления» [3];
- «наиважнейшей должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации заботы о своем здоровье и о здоровье находящихся вокруг людей» [5];
- внедрение в учебные планы вузов

валеологии – учебной дисциплины об индивидуальном здоровье человека, о культуре сохранения и укрепления здоровья, которая «способствовала бы формированию у студенчества убеждения в том, что для каждого индивида здоровье является основополагающей доминантой, на которую помимо различных условий окружающей среды влияют физическая и нравственная культура индивида, а также избранный им образ жизни, предполагающий активную жизненную позицию в борьбе за здоровье и самопомощь – решения и действия, предпринимаемые людьми в этом направлении» [5], и т.п.

Таким образом, важность образования в сфере ЗОЖ осознается как в научном сообществе, так и в образовательной среде. Однако рассмотренные автором данные социологических опросов свидетельствуют о том, что студенты, получив теоретические знания в данной области, не демонстрируют их активного применения на практике. Причины, по мнению некоторых исследователей, заключаются как в неготовности преподавателей физической культуры дать студентам знания, соответствующие требованиям сегодняшнего дня, так и в отсутствии мотивации со стороны студентов. В итоге они оказываются неспособными к самостоятельному использованию знаний, умений и навыков для сохранения и укрепления своего здоровья, что является неотъемлемым условием успешной самореализации в предстоящей профессиональной деятельности. При этом отметим, что гарантией поддержания своего хорошего физического состояния, укрепления здоровья, продления творческого долголетия является способность человека делать это самостоятельно. Таким образом, укрепление здоровья студентов возможно только на основе придания физическому воспитанию и образованию компетентностной направленности, главной целью которой становится формирование у обучающихся мотивации и осознанной личной необходимости в здоровом образе жизни [6].

Итак, формирование у студентов мотивации и позитивных установок на ведение здорового образа жизни является одной из первостепенных задач в рамках формирования у них ЗОЖ. Мотивацию к занятиям физической культурой в вузе/ссузе можно сформировать или повысить, используя, например, следующие меры:

- музыкальное сопровождение занятий;
- разнообразие форм занятий, видов физической нагрузки и упражнений с учетом пожеланий студентов;
- привлечение студентов к проведению занятий (например, разминки);
- предоставление студентам возможности посещать занятия в удобное для них время (например, с другими группами) при сохранении обязательного количества часов в неделю;
- регулярное привлечение студентов к участию в спортивных командных играх;
- организация соревнований, спартакиад;
- организация бесплатных походов на соревнования и матчи по различным видам спорта;
- показ мотивирующих кинофильмов;
- оснащение студенческих общежитий спортивными и тренажерными залами с удобным графиком работы.

Отметим, что в российских образовательных учреждениях уже есть положительный опыт организации учебного процесса таким образом, чтобы мотивировать студентов к посещению занятий по физической культуре. Сегодня широко используются программы фитнеса, танцев, боевых искусств. Так, например, в Национальном исследовательском Иркутском государственном техническом университете студенты специальной медицинской группы на занятиях физкультуры осваивают как восточные методики (ушу, цигун, йога, дыхательная гимнастика), так и западные технологии (индивидуализация дозирования физических нагрузок, более низкий уровень нагрузок в этой группе обучающихся по сравнению с основной медицинской группой и др.) [7].

Мотивация к ведению ЗОЖ формируется не только на занятиях физической культурой, но и в других повседневных ситуациях студенческой жизни с привлечением более широких средств. Так, в качестве мер, мотивирующих студентов к рациональному питанию, можно предложить:

- расположение в зданиях образовательных учреждений, студенческих общежитий и на близлежащих территориях лотков «здорового питания», в которых студентам предлагаются полезные натуральные продукты питания и напитки по доступным ценам (чай и негазированная вода, салаты, овсянка, йогурты и другие кисломолочные продукты);
- расположение в зданиях образовательных учреждений, студенческих общежитий кулеров с горячей и холодной питьевой водой для обеспечения необходимого объема потребляемой жидкости;
- размещение информационных и мотивирующих стендов в зданиях образовательных учреждений и в студенческих общежитиях, трансляция видеороликов, выпуск и распространение тематических университетских газет;
- обеспечение всех образовательных учреждений, студенческих общежитий столовыми и кафе с горячими обедами по доступным ценам;
- составление учебного расписания с учетом достаточного времени для перерывов на принятие пищи.

В качестве позитивного примера в данном контексте можно привести организацию Всероссийского конкурса образовательных учреждений высшего профессионального образования Министерства здравоохранения Российской Федерации на звание «Вуз здорового образа жизни», который проводится в целях содействия улучшению здоровья студентов и преподавателей, создания комплексного здоровьесберегающего пространства на территории образовательных учреждений, формирования среди студентов и профессорско-

ско-преподавательского состава ценностей здорового образа жизни.

В рамках проведенного авторского исследования были изучены мнения студентов относительно мотивов, побуждающих их к ведению здорового образа жизни (опрос проводился среди студентов учреждений высшего и среднего профессионального образования Татарстана, N=828). Так, студентам нужно было ответить на вопрос: *«Что бы Вас могло побудить к тому, чтобы больше двигаться и вести активный образ жизни?»* Более половины отметили, что таким импульсом могло бы стать увеличение количества свободного времени (52,2%). Вторым по популярности мотиватором является возможность увеличения веса (43,6%). Третьим по значимости фактором является материальный фактор: более трети опрошенных студентов стали бы вести активный образ жизни, если бы была возможность посещать бесплатные групповые занятия в государственных учреждениях (37,1%). Чуть менее трети опрошенных полагают, что к ведению активной жизни их могло бы побудить ухудшение состояния здоровья вследствие малой подвижности (30%) и влияние друзей (29,5%). Около четверти опрошенных в числе важных факторов отметили также влияние «второй половины», желание измениться ради любимого человека (23,8%). Мотивирующая информация о пользе физкультуры могла побудить студентов к большей активности лишь в 13,5% случаев. Наименее эффективными мотиваторами являются, согласно полученным данным, телевизионные программы с демонстрацией упражнения вроде «Утренней гимнастики» (5,7%) и примеры активной жизни знаменитостей (4,6%). Полученные данные коррелируют с результатами исследований ЗОЖ московских студентов: причинами, препятствующими самосохранительному поведению, они назвали недостаток времени (39%), слабую силу воли (23%), отсутствие необходимых условий (16%), нехватку денег (12%) [5].

Представленные данные еще раз свиде-

тельствую о том, что студенты в большинстве своем не испытывают недостатка информации о здоровом образе жизни, в то время как основной проблемой была признана нехватка свободного времени. Таким образом, мы возвращаемся к проблеме недостаточных навыков самоорганизации у студентов.

Безусловно, обозначенные выше рекомендации остаются актуальными в области ЗОЖ студенчества. Однако они недостаточно эффективны в решении проблемы самоорганизации студентов, обнаруженной в данной работе и подтвержденной данными исследований других авторов. Напомним, что, согласно полученным данным, большинство студентов демонстрируют позитивное восприятие ЗОЖ и высокую степень осведомленности о его составляющих, однако значительно меньшее их число применяют принципы и нормы ЗОЖ на практике. Большинство опрошенных признались в ходе опроса, что вести здоровый образ жизни им мешает собственная лень и неорганизованность.

Таким образом, студенты нуждаются в помощи не столько в направлении пополнения теоретических знаний по вопросам ЗОЖ, сколько в направлении применения этих знаний на практике – организации собственной жизни по принципам ЗОЖ. Одной из наших рекомендаций в этом плане является разработка и внедрение курса лекций и семинаров «Основы ведения ЗОЖ. Тайм-менеджмент современного студента: как не упустить самого главного». Цель курса – побудить студентов применять теоретические знания по вопросам ЗОЖ на практике.

Рассмотрев различные формы и методы воздействия на студентов в целях формирования у них здорового образа жизни в условиях образовательной среды, можно сделать вывод, что наиболее эффективными они будут лишь в совокупном применении. Обозначенные выше направления деятельности вписываются в концепцию «валеологизации системы образования».

Базовым условием реализации концепции является формирование у студентов валеологического мышления, то есть позитивного отношения к здоровью и мотивации к ведению здорового образа жизни. При этом для достижения наибольшей эффективности необходимо внедрять в учебный процесс также и внешние мотивационные факторы в виде экономических (например, повышенные или именные стипендии для отличившихся на поприще здорового образа жизни, гранты на лучшие практические и исследовательские проекты в данной области и проч.), социальных (например, предоставление талонов на бесплатное здоровое питание в столовых образовательных учреждений, возможность прохождения медицинских осмотров и получения медицинской помощи на бесплатной/льготной основе, предоставление бесплатного/льготного проезда до спортивных объектов и учреждений, обеспечение бесплатных/льготных занятий в спортивных секциях и проч.) и идеологических, моральных (например, объявление благодарности, ведение «доски почета» и проч.) стимулов.

Литература

1. Заболеваемость детей по основным классам болезней // Здравоохранение, дружественное к детям, и здоровый образ жизни. Официальный сайт Росстат. URL: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/motherhood/#
2. Молодежь в Содружестве Независимых Государств: статистический портрет / Статкомитет СНГ, ЮНФПА. М., 2014. 151 с.
3. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева. М.: Изд-во Института социологии РАН, 2012.
4. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. 2011. №8–2. С. 293–298.
5. Ивахненко Г.А. Здоровье московских студентов: анализ самосохранительного поведения // Социологические исследования. 2006. № 5. С. 78–81.
6. Журавская Н.В. Проблемы формирования

- мотивации к здоровому образу жизни у студентов нефизкультурного вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009. № 12. С. 49–52.
7. Программа «Вуз здорового образа жизни» на 2011–2013 гг. Национального исследовательского Иркутского государственного технического университета. URL: www.istu.edu/docs/stud_upravlenie/center_zdoroviesber/wuz.doc
- Статья поступила в редакцию 19.02.16.

STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLE IN THE EDUCATIONAL SYSTEM: HOW NOT TO MISS THE POINT?

DEMkina Elena P. – Senior Researcher, Center of Advanced Economic Research, Academy of Sciences of the Republic of Tatarstan, Kazan', Russia. E-mail: Elena.Noskova@tatar.ru

Abstract. The article presents some results of the author's research, which combines elements of two research strategies: the desk analysis (literature and sources) and field (a poll of students of the Tatarstan Republic). The study aims at analyzing the current forms and methods to formation of students' healthy lifestyle in the framework of the vocational training system. The analysis revealed that in spite of the represented in the literature an abundance of techniques to spread among the students knowledge on the theory of a healthy lifestyle and increase motivation for maintaining a healthy lifestyle, there is a lack of attention to such important aspect as the development of students' self-organization skills needed for successful formation of HLS.

Keywords: college students, healthcare, healthy lifestyle, motivation, self-organization, vocational training system

Cite as: Demkina, E.P. (2016). [Students' Healthy Lifestyle in the Educational System: How Not to Miss The Point?]. *Vyshee obrazovanie v Rossii* [Higher Education in Russia]. No. 5 (102), pp. 50-55. (In Russ., abstract in Eng.)

References

1. [Child morbidity by main disease classes] *Zdravookhranenie, družbestvennoe k detyam, i zdorovyi obraz zhizni*. [Child-Friendly Health Care and Healthy Lifestyle. Official Site of Federal State Statistics Service]. URL: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/motherhood/# (In Russ.)
2. *Youth in the Commonwealth of Independent States: a statistical portrait* (2014). Statkomitet SNG [CISSTAT]. Moscow: UNFPA Publ., 151 p. (In Russ.)
3. *Zdorovie studentov: sotsiologicheskii analiz* (2012). [Students' Health: A Sociological Analysis]. I.V. Zhuravleva (Ed.). Moscow: Institute of Sociology of the Russian Academy of Sciences Publ., 252 p. (In Russ.)
4. Nagovitsyn, R.S. (2011). [Motivating Students to Physical Training in Higher School]. *Fundamentalnye issledovaniya* [Fundamental Research]. No. 8-2, pp. 293-298. (In Russ.)
5. Ivakhnenko, G.A. (2006). [Moscow Students' Health: Self-Preservation Behavior Analysis]. *Sotsiologicheskie issledovaniya* [Sociological Investigations]. No. 5, pp. 78-81. (In Russ., abstract in Eng.)
6. Zhuravskaya, N.V. (2009). [Problems of Formation Motivation to Healthy Lifestyle Among Students of Non-Sports Higher Education Institution]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Proceedings of P.F. Lesgaft University]. No. 12, pp. 49-52. (In Russ.)
7. Программа «Вуз здорового образа жизни» на 2011-2013 гг. *Nacionalnogo issledovatel'skogo Irkut'skogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta* [The Program «The Institution of a Healthy Lifestyle» for 2011-2013. National Research Irkutsk State Technical University]. URL: www.istu.edu/docs/stud_upravlenie/center_zdoroviesber/wuz.doc (In Russ.)

The paper was submitted 19.02.16.