

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Парфенов А.С., Мышкин А.И.

Государственный университет – учебно-научно-производственный комплекс г. Орел, Россия

Аннотация. Здоровый образ жизни на этапе студенчества является важнейшим социальным фактом, проходящим все уровни современного социума, влияя на основные сферы жизнедеятельности общества. Хотелось бы отметить, что сегодня – это главный социальный фактор, который ограждает от негативных последствий при переходе от этапа молодости к взрослой жизни.

Annotation. The healthy lifestyle at a stage of students is the major social fact passable all levels of modern society, influencing the main spheres of activity of society. It would be desirable to note that today is the main social factor which protects from negative consequences upon transition from a youth stage to adult life.

Молодость – это определенная фаза жизненного цикла, биологически универсальная, но ее конкретные возрастные рамки, связанный с ней социальный статус и социально-психологические особенности имеют социально-историческую природу и зависят от общественного строя, культуры и свойственных данному обществу закономерностей социализации.

Наиболее однородной и по возрасту, и по социальным характеристикам частью молодежи являются студенты, основным видом деятельности которых, определяющим все существующие черты их образа жизни, является учеба, подготовка к будущей трудовой жизни.

В научной литературе нет однозначного определения понятия «студенчество». В переводе с латинского языка слово «студент» означает «усердно работающий, занимающийся, т.е. овладевающий знаниями».

Студенческий возраст (17-25 лет) – важнейший период в становлении человека как личности и активного члена общества. А ведь как раз общество, в свою очередь, требует от человека больших усилий для выживания в наших нелегких условиях. Студенческая молодежь является основой социального развития, а также воспроизводственным потенциалом нации.

Основными педагогическими требованиями к реализации программно-содержательного обеспечения физкультурного образования в формировании физической культуры студента являются: усиление теоретической подготовки студентов в процессе физкультурного образования, в формировании системы знаний в сфере физической

культуры; комплексность использования дидактического содержания образовательного процесса и физкультурного образования в направленном становлении характеристик физической культуры студента; полноценная реализация системы комплексного контроля; учет индивидуальных особенностей учащихся; оптимальный подбор и составление физических упражнений для студента различного уровня подготовки; широкое использование внеучебных форм организации и реализации физкультурного образования в вузе. Опытно-поисковая работа показала, что в результате трехлетнего формирующего педагогического эксперимента в условиях образовательного процесса, разработанная методика занятий избранным видом спорта эффективна в формировании физической культуры студента и показывает позитивную динамику всех компонентов физической культуры личности в экспериментальной группе по отношению к контрольной.

Основным средством, позволяющим добиться этого, являются занятия физической культурой и спортом. К сожалению, что после окончания школы молодые люди занятиям спортом уделяют все меньше внимания. Наиболее остро эта проблема встает при поступлении в высшие учебные учреждения. Именно прогрессирование дефицита двигательной активности, обусловленное спецификой двигательного режима в образовательных учреждениях на протяжении всего периода обучения, является одной из причин роста заболеваемости среди студентов.

Быстро изменяющаяся окружающая среда, учебные нагрузки, компьютеризация увеличивают угрозу здоровью молодежи, негативно воздействуют на менталитет молодых людей, бросают новые вызовы физической культуре и спорту. Формируется новая, не всегда пригодная для учебы, занятий спортом и активного отдыха окружающая среда. Все это приводит к тому, что академическая молодежь утрачивает мотивы для занятий спортом.

Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способность к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой деятельности. В современных условиях здоровье перестает быть только личным делом молодого человека, так как оно становится фактором выживания социума в целом.

Изучение проблемы здорового образа жизни студенческой молодежи в широком социокультурном аспекте обусловлено спецификой этой социально-профессиональной, социально-демографической группы, особенности ее формирования, положения и роли в обществе.

Становление современного российского студенчества целиком приходится на тот период, когда в силу известных социально-экономических и экологических причин заметно ухудшилось здоровье

населения в целом и детей в особенности. А ведь именно эти вчерашние дети приходят сегодня в вузы, пополняя студенческие ряды.

Если заговорить об условиях, в которых протекает жизнь студентов, то прежде всего следует обратить внимание на образ жизни молодого поколения. По мнению Л. В. Сохань, «образ жизни молодежи – система устойчивых, типичных для данной социально-демографической группы способов, форм и видов жизнедеятельности... Это своеобразная картина того, как живут молодые люди в условиях их социально-исторического бытия. Наряду с такими характеристиками жизни, как уровень, качество, стиль, образ жизни молодежи дает условное представление о жизни молодых людей как конкретном социокультурном, историческом феномене.

По прогнозам ряда исследователей, число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, т.е. категории студентов с отклонениями в состоянии здоровья, может достигнуть 50% от общего количества. К сожалению, данная тенденция сохранится и в ближайшие 10-15 лет, когда общие потери рабочей силы за 2006-2015 гг. составят более 10 млн. чел. (в среднем по 1млн чел. ежегодно)

В факторной модели здоровья нового поколения на долю образа жизни приходится 50-55%, на экологическое состояние среды – 18-20%, роль наследственности оценивается в 15-20%, здравоохранения – в 10-15%. Поэтому возникает необходимость изучения образа жизни, предполагающего, что именно различия в жизнедеятельности и жизне-проявлении людей, а не их принадлежность к той или иной формальной легитимированной социостатусной группе являются главным критерием дифференциации и типологизации образа жизни. В первую очередь необходимо обладать информацией об отношении молодежи к окружающей действительности и происходящим событиям, о жизненных целях и ориентирах, о насущных проблемах и, самое главное, о способах их решения.

Здоровый образ жизни на этапе студенчества является важнейшим социальным фактом, проходящим все уровни современного социума, влияя на основные сферы жизнедеятельности общества. Хотелось бы отметить, что сегодня – это главный социальный фактор, который ограждает от негативных последствий при переходе от этапа молодости к взрослой жизни.

Ввиду недостаточности исследований взаимосвязи здорового образа жизни и социальных позиций студенческой молодежи, эти вопросы продолжают оставаться актуальными и в настоящее время.

Исследование, проведенное в данной работе проводилось мной в 2014 году со студентами Госуниверситета - УНПК. Из всего количества выбранных студентов, первая половина была отнесена со состоянию здоровья к специальной медицинской группе (студенты с отклонениями в

состоянии здоровья), а вторая половина студентов активно занималась спортом.

Ответы на вопрос «Занимаетесь ли Вы физкультурно-оздоровительной деятельностью в свободное от учебных занятий время?» студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, распределилось следующим образом: 11% студентов ответили, что не занимаются, 55% дали ответ, что занимаются эпизодически и только 34% занимаются систематически, 2-3 раза в неделю и более.

Анализ полученных результатов позволяет предположить, что большая часть данной категории молодежи не придает серьезного значения двигательной активности в процессе жизнедеятельности, в то время как студенты, активно занимающиеся спортом, все без исключения вне учебной деятельности занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью 2-3 раза в неделю и более.

Повышение уровня здоровья молодых людей зависит от многих факторов, однако решающим среди них является позиция самого человека, его отношение к собственному здоровью. Физкультурно-оздоровительную деятельность необходимо рассматривать как важнейшую из видов деятельности, имеющих социально-культурный характер, ибо ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека.

Здоровый образ жизни передает полноту включения человека в многообразные формы и способы социальной деятельности соответственно оптимальному и гармоничному развитию всех его структур: телесной, психической, социальной, и включает все компоненты разных видов деятельности, направленные на охрану и улучшение здоровья молодежи. Здоровый образ жизни не сводится к отдельным формам медико-социальной активности: искоренению вредных привычек, следованию гигиеническим нормам и правилам, санитарному просвещению, обращению за лечением или советом в медицинские учреждения, соблюдению режима труда, отдыха, питания и многим другим, хотя все они отражают те или иные его стороны.

Наряду с внедрением новых технологий профилактики и лечения необходимо с особым вниманием относиться к созданию мотиваций и условий для здорового образа жизни. Показателем личного успеха должно стать скорее здоровье человека, а не количество заработанных им денег. И если у молодежи появится привычка к занятиям спортом, то будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность.

Здоровый образ жизни – это интегральное социологическое понятие, характеризующее как степень реализации потенциала конкретного общества (индивида, социальной группы) в обеспечении здоровья, степень социального благополучия как единства уровня и качества жизни, так и

степень эффективности функционирования социальной организации в ее отнесении к ценности здоровья. Основными его компонентами являются двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, общая гигиена, закаливание.

Студенческой молодежи предполагалось оценить свои действия, соответствующие основам здорового образа жизни по пятибалльной шкале. Полученные результаты свидетельствуют о значительной разнице в ответах между студентами двух рассматриваемых нами категорий молодежи. Если сравнить действия 2-х рассматриваемых групп, то можно увидеть, что большая часть студентов со слабым здоровьем отдала предпочтение 3 и 4 баллам, тогда как часть активно занимающиеся спортом 4 и 5. Важно отметить, что студенты, активно занимающиеся спортом, практически не затронули вариантов 1, 2, 3 балла, а у студентов специальной медицинской группы преобладает ответ «3 балла», чуть меньше «4 балла», при этом ответ «5 баллов» у студентов специальной медицинской группы встречается крайне редко. Согласно оценке опрошенных, действия, соответствующие основам здорового образа жизни, у активного занимающихся спортом в среднем выше на 1,1 балла, чем у студентов спецгруппы. В принципе, любое поведение следует оценивать как здоровое, если оно ведет к достижению желаемого результата.

На вопрос «Удовлетворены ли Вы уровнем состояния своего здоровья?» ответы студентов рассматриваемых нами категорий распределились следующим образом: только 16% студентов спецгруппы ответили «Да, вполне», тогда как большая часть (61%) активно занимающихся спортом ответили положительно; 33% студентов спецгруппы оказались скорее удовлетворены, чем нет, в сравнении с 26% активно занимающимися; затруднилась ответить четверть (26%) студентов спецгруппы и 7% активно занимающихся; скорее не удовлетворены 16% студентов спецгруппы, в сравнении с 3% активно занимающихся; и вариант «Нет, совсем не удовлетворен» был отмечен 7% опрошенных специальной медицинской группы против 1% активно занимающихся спортом. Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что при сопоставлении данных категорий студенческой молодежи наблюдается значительная разница уровня удовлетворенности состоянием их здоровья. А именно, большая часть студентов спецгруппы отметила варианты «Скорее удовлетворен, чем нет», «Трудно сказать», «Нет, совсем не удовлетворен», а также «Да, вполне», в то время как лица, активно занимающиеся спортом, в основном выбрали ответ «Да, вполне удовлетворен» и «Скорее да, чем нет».

Тем самым реально просматривается, что физкультурно-оздоровительной деятельностью вне университета занимаются далеко не все студенты специальной медицинской группы. То же самое можно

сказать и об основах здорового образа жизни, где их соблюдение в большей степени определено студентами, активно занимающимися спортом. Вследствие этого уровень удовлетворенности состоянием здоровья у студентов, активно занимающихся спортом, значительно выше, а это, в свою очередь, повышает самооценку социального статуса, что в особенности очень важно для молодых людей. Молодость – это некий фундамент, определяющий формирование взрослого человека в будущем.

Анализируя проблемы формирования здорового образа жизни молодого поколения, можно также утверждать, что многое зависит от региона проживания, уровня социализации молодежи и ее идентификации с территорией проживания.

Институциональные основы социальной организации физкультурно-оздоровительной работы среди студенческой молодежи требуют внедрения инновационных социальных технологий на базе программно-целевого метода, обеспечивающего социальное стратегическое программирование в управлении физкультурно-оздоровительной деятельностью с целевой установкой на оздоровление образа жизни. Процесс кардинального изменения основ политической и экономической жизни требует создания принципиально новой управленческой системы. Такая система должна, по мнению авторов, предполагать переход от ставшего традиционным стиля мышления, когда основным являются права, льготы и гарантии, к поиску путей, средств и методов реализации, конституционных прав молодежи на социальное благополучие, в том числе и на его обеспечение путем доступа к потенциальному спорта. Хотелось бы, чтобы институт спорта значительно повлиял на переориентацию определенных требований в системе образования России, включая дополнительные занятия в вузах по физической культуре, которые помогут найти выход из сложившейся ситуации. При этом нельзя упускать из виду ее теоретическую часть: молодежь должна быть осведомлена в вопросах физического воспитания, культуры, этики. Многогранный подход к проблеме позволяет глубже отобразить и выходы из этой сложившейся ситуации. Актуальным на сегодняшний день остается и квалификация специалистов, которая неизбежно повысится при увеличении заработанной платы. И при реализации данных подходов можно будет наблюдать, что повышение социального статуса молодого поколения напрямую будет зависеть от удовлетворенности состоянием здоровья. Удачное развитие предлагаемой системы – залог будущего России, в котором нам нужно здоровое счастливое поколение.

Литература:

- 1.Большая советская энциклопедия, - 3-е изд. – Т. 16. – М., 1988.
- 2.Сохань Л. В. Образ жизни молодежи/ Л. В. Сохань// Социология молодежи: энциклоп. словарь/ отв. ред. Ю. А. Зубок, В. И. Чупров. – М.: Academia, 2008.

3. Римашевская Н. М. Здоровье человека – здоровье нации /Н. М. Римашевская// Экономические стратегии. – 2006. - №1.