

DOI: 10.21626/j-chr/2022-4(33)/2
УДК: 796.011.1

Психологические науки

17

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ СТУДЕНТОВ ВУЗА

© Непочатых А.В.

Непочатых А.В. – преподаватель кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ
ВО «Курская государственная сельскохозяйственная академия им. И.И. Иванова»

Адрес: 305021, Курск, ул. Карла Маркса, 70, Российская Федерация

АННОТАЦИЯ

В статье представлены результаты исследования представлений студентов вузов о физической культуре, здоровье и здоровом образе жизни; результаты исследования показали, что представления о здоровом образе жизни у опрошенных студентов отражают наиболее распространенные в массовом сознании и существующие в обыденных представлениях образы – «занятия физической культурой и спортом» и «отказом от вредных привычек». Социальный (категория «владение навыками безопасного поведения») и психологический аспект (категория «положительные эмоции») представлений о здоровом образе жизни наличествует у десятой части опрошенных студентов выборки. По нашему мнению, физические, социальные и психологические аспекты здоровья и здорового образа жизни мало известны респондентам и требуют привлечения специалистов для уменьшения пробела в знаниях респондентов о данных аспектах здоровья.

Ключевые слова: представления студентов; здоровье; здоровый образ жизни; физическая культура; физическое развитие.

Традиция изучения здоровья, здорового образа жизни длительна и междисциплинарна. В современном мире здоровье выступает стратегической ценностью. Общепринятым является определение понятия «здоровье», предложенное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), как — состояние совершенного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. До настоящего времени распространены попытки поставить знак равенства между понятиями «здоровье» и «норма»; понятие «норма» идентифицируется, как правило, со среднестатистической нормой, отражающей некую среднюю закономерность. Такой подход использует соответствующие нормативы, обеспечивая выделение лишь крайних состояний организма, определяемых как «еще здоровье» и «уже болезнь». Он не позволяет определить границы для диагностики переходных (пограничных) состояний, таких как «дезадаптация» и «предболезнь». Поэтому для характеристики здоровья недостаточно средних значений, отражающих состояние организма в покое, необходимо установление отклонений от среднего уровня [4].

В работах разных исследователей отмечается, что представления о здоровье носят субъективный характер и зависят от индивидуально-личностных характеристик и ценностно-мотивационных установок респондентов. Анализ представленных в литературе методов определения здоровья свидетельствует о том, что к настоящему времени все более распространенной становится точка зрения о необходимости комплексного подхода к его оценке [1]. Данную точку зрения разделяют исследователи в области структурно-комплексного подхода к изучению здоровья и представлений о здоровом образе жизни. По их мнению, оценка состояния здоровья должна опираться на комплекс показателей, в основе которых заложены структурные компоненты здоровья (функциональный, физико-химический и психоэмоциональный).

Специалисты, разделяющие системный подход к изучению здоровья, предлагают определять здоровье, исходя из основных функций организма человека (реализации генетической, безусловно рефлекторной программы, инстинктивной деятельности, генеративной функции, врожденной и приобретенной нервной деятельности) [1]. В соответствии с этим здоровье может быть определено, как способность взаимодействующих систем организма обеспечивать реализацию генетических безусловно рефлекторных, инстинктивных программ, процессов, генеративных функций, умственной деятельности и фенотипического поведения, направленных на социальную и культурную сферы жизни [5].

Исследователи выделяют уровень физического развития в оценке здоровья, иногда данные понятия «физическое развитие» и «здоровье» отождествляются [1]. Одной из важнейших социальных задач общества традиционно считается здоровье и здоровый образ жизни молодежи. Данная область научного знания исследовалась авторами в следующих направлениях: медико-биологическом (Н. А. Амосов, Р. М. Баевский, Ю. П. Лисицин, А. Г. Щедрина); физкультурно-оздоровительном (В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, П. Ф. Лесгафт и др.); психолого-педагогическом (А. С. Кобелянская, Г. А. Мысина и др.). Формирование здорового образа жизни связывается с изменением условий образовательной среды. Между тем, исследователи обращают внимание на важность учета в данном контексте субъективных представлений обучающихся [5].

Наиболее сензитивным возрастом к формированию здорового образа жизни являются подростковый и юношеский периоды, так как именно в это время происходит формирование Я-концепции, индивидуального стиля жизни. Традиционно здоровый образ жизни понимается как отсутствие вредных привычек, а также определенную физическую активность. Между тем, при наличии значительного количества исследований в области здорового образа жизни, влияние различных факторов, удельный вес отдельных составляющих, обеспечивающих здоровый образ жизни, до конца не установлен [2].

По мнению специалистов в области физической культуры и спорта, индивидуаль-

ное физическое развитие способствует реализации биологических ресурсов организма и выступает значительным инструментом в коррекции здоровья и здорового образа жизни. Между тем, потенциал физической культуры в данном направлении востребован не в полной мере. Ряд исследователей выделяют феномен физической подготовленности в формировании здорового образа жизни индивида, способности организма к осуществлению мышечной работы. Высокий уровень физической подготовленности спортсмена характеризует его относительно высокий объем двигательных навыков, функциональные ресурсы кардиореспираторной, выделительной, терморегулирующей систем, гармоничное строение мускулатуры и тела [4].

В современных условиях нормативные акты выступают определяющими при оценке степени физической подготовленности спортсмена при решении проблемы допуска к спортивным и оздоровительным занятиям. В ряде исследований отмечается, что структурно параметрами физической подготовленности является физическое развитие: состав тела (процентное соотношение жировой и мышечной массы), аэробная выносливость, сила, гибкость, ловкость и прыгучесть. Как считают специалисты в области физической культуры и спорта, воздействуя в ходе тренировочного процесса на одно из физических качеств, возможно влияние и на формирование и развитие других характеристик, входящих в структуру физической подготовленности [3].

По мнению исследователей, одним из существенных условий осуществления физической подготовленности выступает ее рациональное построение на довольно продолжительный этап времени при значительной корректировке образа жизни индивида [3; 4].

Теоретический анализ литературы показал тенденции представлений студентов о занятиях физической культурой. Большой пласт исследований посвящен проблемам занятий физической культурой лиц с ОВЗ и инвалидов. Первая тенденция в представлениях студентов о занятиях физической культурой заключается в отказе от занятий в образовательном учреждении, что, по мнению специалистов в области медицины и биологов, может способствовать возникновению ограничений в жизнедеятельности и природной активности человека. Вторая тенденция заключается в чрезмерных физических нагрузках юношей и девушек при занятиях физической культурой и спортом, что может способствовать нарушению нормального функционирования различных систем организма человека [5]. По нашему мнению, физические аспекты здоровья и здорового образа жизни мало известны респондентам и требуют привлечения специалистов для уменьшения пробела в знаниях респондентов о данных аспектах здоровья.

Нами было проведено исследование представлений студентов о физической культуре, здоровье и здоровом образе жизни. В исследовании приняли участие 218 студентов 1 — курсов ФГБОУ ВО «Юго-Западный университет», ФГБОУ ВО «Курская государственная сельскохозяйственная академия им. И. И. Иванова». Исследование проводилось посредством анкетирования. Анкета включала в себя несколько групп вопросов, ответы на которые отражали следующие проблемы:

1. Фактор самооценки студентами своего здоровья и здорового образа жизни: «По-вашему мнению, здоровый образ жизни — это...?» и др.

2. Фактор самооценки студентами действий в отношении здоровья и здорового образа жизни: «Какие мероприятия позволят улучшить Ваше здоровье» и др.

Как видно из рисунка 1, у большинства респондентов представления о здоровом образе жизни связаны с занятиями физической культурой и спортом (32,5%) и отказом от вредных привычек (31,3%). Вторую группу представлений о здоровом образе жизни у респондентов составляют категории «оптимальный двигательный режим» и «рациональное питание» (13,6% и 11,0% соответственно). 11,5% опрошенных респондентов представления о здоровом образе жизни связывают с «положительными эмоциями» (5,2%), «личной гигиеной» (3,7%), «владением навыками безопасного поведения» (2,6%).

Таким образом, представления о здоровом образе жизни у опрошенных студентов

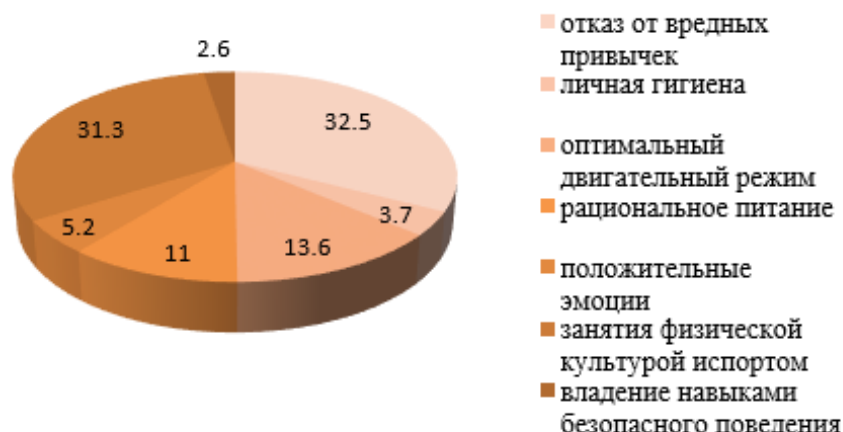


Рисунок 1. Ответы респондентов на вопрос «Здоровый образ жизни – это...?», в %».

отражают наиболее распространенные в массовом сознании и существующие в обыденных представлениях образы — «занятия физической культурой и спортом» и «отказом от вредных привычек». Социальный (категория «владение навыками безопасного поведения») и психологический аспект (категория «положительные эмоции») представлений о здоровом образе жизни наличествует у 11,5% опрошенных студентов выборки. По нашему мнению, социальные и психологические аспекты здоровья и здорового жизни мало известны респондентам и требуют привлечения специалистов для уменьшения пробела в знаниях респондентов о данных аспектах здоровья.

Анализ сравнительных данных ответов (по курсам) респондентов на вопрос «Здоровый образ жизни — это...?» показал, что представления студентов о здоровом образе жизни не различаются и определяются категориями «отказ от вредных привычек», «занятия физической культурой и спортом», «оптимальный двигательный режим». Между тем, как видно из рисунка 2, процентные соотношения ответов респондентов по курсам на вопрос «Здоровый образ жизни — это...?» имеют определенные различия. Так, самый большой процент представлений студентов о здоровом образе жизни среди первокурсников и студентов 4 курса имеет категория «занятия физкультурой и спортом» (34,80% и 32,30% соответственно). В то время, как у респондентов 3 курса больший процент среди выбранных ответов имеет категория «отказ от вредных привычек» (31,79%).

Существенные различия в процентном соотношении среди ответов респондентов имеет категория «оптимальный двигательный режим». Среди первокурсников выделили данную категорию как определяющую представлений о здоровом образе жизни лишь 7,84% студентов. Между тем, практически вдвое больше студентов 3 и 4 курсов (18,97% и 15,38% испытуемых соответственно) оптимальный двигательный режим выделяют как приоритетный в представлениях о здоровом образе жизни. Следует также, выделить различия в процентном соотношении в выборе категории «рациональное питание». Так, среди испытуемых 1 и 6 курсов данная категория была выделена у 12,25% и 12,31% соответственно респондентов. Среди студентов 3 курса лишь 8,72% отмечают данную категорию, определяющей здоровый образ жизни. Тенденцию к распространению среди студентов имеет категория «положительные эмоции». Если первокурсники и студенты 3 курса отмечают ее среди определяющих представлений о здоровом образе жизни, то у студентов 4 курса данная категория выделяется в два раза чаще (7,69%). Категории «личная гигиена» и «владение навыками безопасного поведения» в процентном отношении среди ответов 1, 3 и 4 курсов существенно не различаются.

Очевидно, что описанные выше представления респондентов о здоровом образе жизни отражаются и в предпринимаемых респондентами действиях, которые, по их мнению, будут способствовать улучшению состояния здоровья студентов (рис. 2).

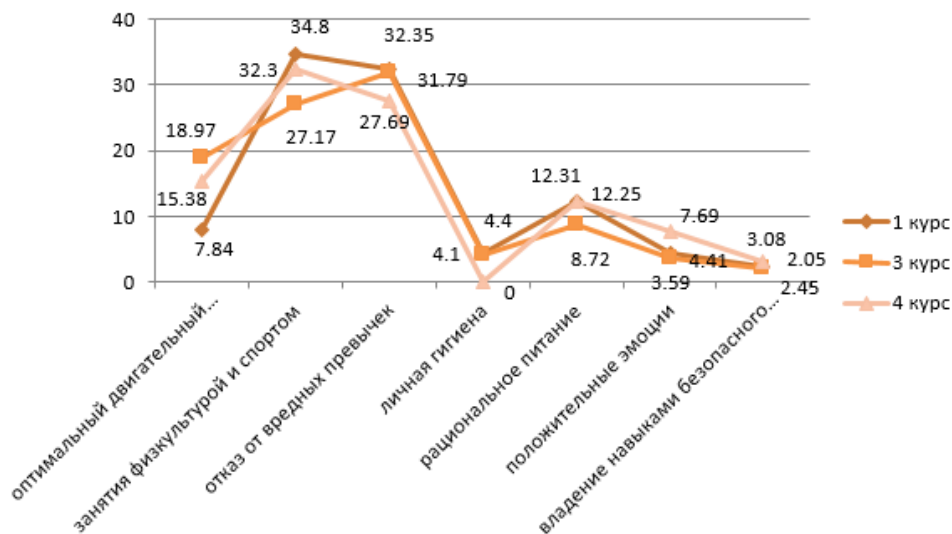


Рисунок 2. Сравнительные данные ответов (по курсам) респондентов на вопрос «Здоровый образ жизни – это...?, в %».

На вопрос «Какие мероприятия позволят улучшить Ваше здоровье?» респондентам предлагалось выбрать несколько вариантов ответов. Как видно из рисунка 3, улучшение состояния здоровья 45,3% респондентов видят в регулярных занятиях спортом; 39,2% респондентов отдают предпочтение также физическим упражнениям; 30,3% респондентов считают для себя важным мероприятием по улучшению здорового образа жизни — отказ от вредных привычек.

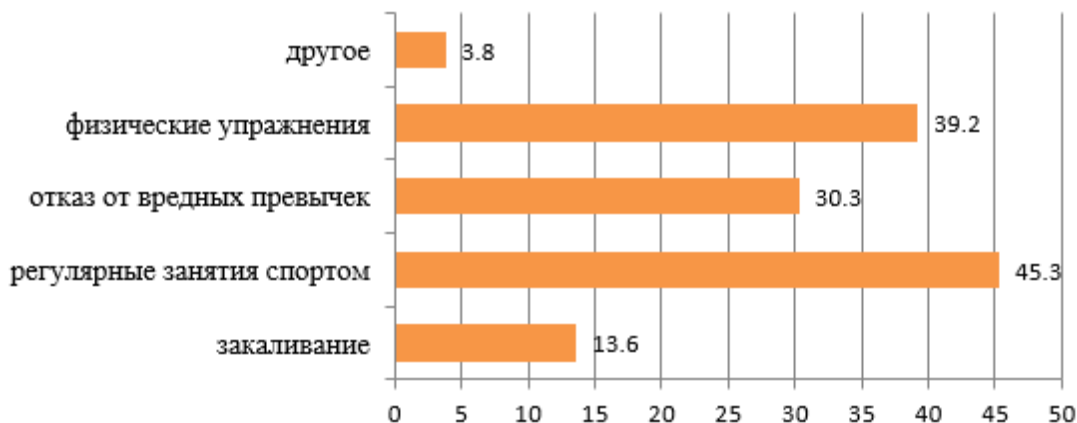


Рисунок 3. Ответы респондентов на вопрос «Какие мероприятия позволят улучшить Ваше здоровье, в %».

Следует обратить внимание на тот факт, что 13,6% студентов среди мероприятий, улучшающих здоровье, считают закаливание. Тогда, как в вариантах ответов на предыдущий вопрос о представлениях респондентов о здоровом образе жизни, категория «закаливание» не была выбрана в качестве образа здорового жизни ни одним респондентом. В категории «другое» респонденты перечисляли такие мероприятия, как: «правильное питание», «рациональное питание», «сбалансированный рацион», «регулярные занятия сексом», «бег», «диета», «то, что назначил врач».

Таким образом, представления о здоровом образе жизни у опрошенных студентов отражают наиболее распространенные в массовом сознании и существующие в обыденных представлениях образы — «занятия физической культурой и спортом» и «отказом от вредных привычек». Социальный (категория «владение навыками безопасного пове-

дения) и психологический аспект (категория «положительные эмоции») представлений о здоровом образе жизни наличествует у десятой части опрошенных студентов выборки. По нашему мнению, физические, социальные и психологические аспекты здоровья и здорового образа жизни мало известны респондентам и требуют привлечения специалистов для уменьшения пробела в знаниях респондентов о данных аспектах здоровья.

Самооценка студентами действий в отношении здоровья и здорового образа жизни связывается респондентами выборки с регулярными занятиями спортом и занятиями физическим упражнением. Спортивная база вузов в полной мере может удовлетворить потребности студентов в занятиях физической культурой и спортом, способствовать отказу от вредных привычек, а также обеспечить взаимодействие студентов с квалифицированными специалистами по различным аспектам физической культуры, здоровья и здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бриленок, Н.Б. Здоровый образ жизни и социальные риски / Н.Б. Бриленок // Известия Саратовского ун-та. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. - 2016. - № 2. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-i-sotsialnye-riski> (дата обращения: 22.09.2022).
2. Виянский, В.Н. К проблеме оценки здоровья студентов / В.Н. Виянский, А.П. Мельниченко // Ученые записки Крымского федерального университета имени В. И. Вернадского. Биология. Химия. - 2008. - № 3 (60). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-otsenki-zdorovya-studentov> (дата обращения: 06.09.2022).
3. Непочатых, А.В. Особенности спортивной мотивации подростков: личностный и групповой аспекты / А.В. Непочатых // Коллекция гуманитарных исследований. - 2022. - № 3. - (32). С. 15-25.
4. Спортивное совершенствование по избранному виду спорта: учебное пособие / Е.В. Скриплева, Н.В. Боев, Т.В. Борсук, О.А. Конотопченко, Г.В. Леванов, М.П. Мартынов, А.В. Непочатых, Ю.А. Николаева, Т.В. Скобликова. - Курск, ЗАО «Университетская книга», 2022. - 196 с.
5. Чуб, А.С. Здоровый образ жизни как фактор формирования здоровья подрастающего поколения / А.С. Чуб // Проблемы современного педагогического образования. - 2018. - № 59 - 4. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-kak-faktor-formirovaniya-zdorovya-podrastayuschego-pokoleniya> (дата обращения: 09.10.2022).

Получена: 23.10.2022 г.

Принята к публикации: 02.12.2022 г.

PHYSICAL CULTURE, HEALTH AND A HEALTHY LIFESTYLE IN THE VIEWS OF UNIVERSITY STUDENTS

© Anton V. Nepochatykh

Anton V. Nepochatykh — Teacher of the Physical Culture and Sport Department, Kursk State Agricultural Academy

Address: 305021, 70, K. Marx street, Kursk, Russian Federation

ABSTRACT

The article presents the results of a study of university students' ideas about physical culture, health and a healthy lifestyle; the results of the study showed that the ideas of a healthy lifestyle among the interviewed students reflect the most common images in the mass consciousness and existing in everyday representations – “physical culture and sports” and “rejection of bad habits”. The social (category “possession of safe behavior skills”) and psychological aspects (category “positive emotions”) of ideas about a healthy lifestyle are present in a tenth of the surveyed students of the sample. In our opinion, the physical, social and psychological aspects of health and healthy life are little known to respondents and require the involvement of specialists to reduce the gap in respondents' knowledge about these aspects of health.

Keywords: students' ideas; health; healthy lifestyle; physical culture; physical development.

REFERENCES

1. Brilenok, N.B. Healthy lifestyle and social risks / N.B. Brilenok // *Izvestiya Saratovskiy un-ta. A new series. Philosophy series. Psychology. Pedagogy.* - 2016. - No. 2. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-i-sotsialnye-riski> (accessed: 09/22/2022).
2. Vilyansky, V.N. On the problem of assessing the health of students / V.N. Vilyansky, A.P. Melnichenko // *Scientific notes of the V. I. Vernadsky Crimean Federal University. Biology. Chemistry.* - 2008. - № 3 (60). - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-probleme-otsenki-zdorovya-studentov> (accessed: 06.09.2022).
3. Nepochatykh, A.V. Features of sports motivation of adolescents: personal and group aspects / A.V. Nepochatykh // *Collection of humanitarian studies.* - 2022. - № 3. - (32). Pp. 15-25.
4. Sports improvement in the chosen sport: textbook / E.V. Skripleva, N.V. Boev, T.V. Borsuk, O.A. Konotopchenko, G.V. Levanov, M.P. Martynov, A.V. Nepochatykh, Yu.A. Nikolaeva, T.V. Skoblikova. - Kursk, CJSC “University Book”, 2022. – 196 p.
5. Chub, L.S. Healthy lifestyle as a factor in the formation of the health of the younger generation / L.S. Chub // *Problems of modern pedagogical education.* - 2018. - № 59 - 4. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-kak-faktor-formirovaniya-zdorovya-podrastayushchego-pokoleniya> (accessed: 09.10.2022).

Received: 23.10.2022

Accepted: 02.12.2022