

УДК 37.013

## СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

*канд. пед. наук, доц. М.Д. ПАНКОВА*  
(Белорусский государственный университет физической культуры, Минск)  
**Е.В. МИНЁНОК**  
(Полоцкий государственный университет)

*Рассматривается зависимость основ здорового образа жизни и адаптации к умственным нагрузкам студентов. Двигательная активность представлена как основной фактор, способствующий улучшению умственной работоспособности студенческой молодежи в процессе их обучения в учреждениях высшего образования.*

**Ключевые слова:** здоровье, двигательная активность, умственная работоспособность, физические упражнения, обмен веществ.

Современная образовательная система с обилием предметов, большим объемом информации, хроническим дефицитом времени и высоким эмоциональным напряжением выводит умственную работу студентов практически на предельно высокий уровень. За последние годы отмечается резкое снижение уровня здоровья у студентов. В настоящее время распределение студентов в УО «Полоцкий государственный университет» по учебным отделениям набора 2017 года выглядит следующим образом:

Таблица. – Распределение студентов  
Год поступления: 2017. Общее кол-во студентов: 3802

Распределение всех учащихся (независимо от возраста) на медицинские группы для занятий физической культурой								Освобождено от занятий по физкультуре	
основная		подготовительная		специальная		ЛФК			
Абс. чис.	%	Абс. чис.	%	Абс. чис.	%	Абс. чис.	%	Абс. чис.	%
2480	65,2%	760	20%	418	11%	-	-	144	3,8%

Во многом здоровье детерминировано социально-экономическими условиями, образом жизни, окружающей средой, наследственностью и системой здравоохранения. Многие исследователи отмечают, что применительно к детям и подросткам обусловленность здоровья социальными условиями становится еще большей [1, 3, 5, 6]. Даже наследственность, которая, казалось бы, не зависит от социально-экономических условий, на самом деле аккумулирует их воздействие по принципу эволюционной эстафеты. Особую тревогу и заботу вызывают подростки и студенческая молодежь. Гиподинамия, большие умственные нагрузки, психические перегрузки в этом возрасте на фоне увеличивающегося ухудшения экологии окружающей среды чреватые не только временным понижением состояния здоровья. Мышечная гипотония и сниженная иммунологическая устойчивость организма являются причиной сердечно-сосудистых заболеваний, психологической неполноценности и др. Именно поэтому необходимо научить молодое поколение сохранять и преумножать свое здоровье, т.к. именно им придется решать задачи самооздоровления не только в современных условиях, но и в будущем. Нормальная жизнедеятельность организма возможна лишь при определенной организации постоянной разнообразной мышечной нагрузки. Она представляет собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижениях, организованных и самостоятельных занятиях физической культурой, спортом и объединенных термином «двигательная активность» [4]. Нейтральны по воздействию относительно малые мышечные усилия. Максимальные нагрузки могут привести к переутомлению и резкому снижению работоспособности. Рядом отечественных и зарубежных авторов научно обоснована норма двигательной активности современного человека – 10–14 тысяч шагов в день, т.е. примерно 7–10 км. До такой нормы не дотягивает даже половина студентов. Немало студентов, кто отождествляет с физической работой суету по кабинетам, аудиториям, коридорам учреждений, учебных заведений, толчею на городском транспорте, хождение по магазинам. Такие нагрузки создают ощущение большой усталости – психической, но не физической [1]. Оздоровительный и профилактический эффект массовый физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходим определенный объем двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой

привычной двигательной активности, т.е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12–16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2800–3840 ккал [2, 5]. Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль. Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками. Для нормального развития и функционирования организма сохранения здоровья необходим определенный уровень физической активности. Этот диапазон имеет минимальный, максимальный и оптимальный уровни двигательной активности. Минимальный уровень позволяет поддерживать нормальное функциональное состояние организма. При этом возникает вопрос о привычной физической активности, которую можно определить уровнем и характером потребления энергии в процессе обычной жизнедеятельности. Оценка этой двигательной активности проводится по двум составляющим, профессиональной и непрофессиональной [2, 6]. Физические упражнения приводят к возникновению очень интересного и полезного эффекта в организме. Во время нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после нее начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. В целом же у тренирующегося человека обмен веществ медленнее обычного, организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается. Повседневные нагрузки на тренирующийся организм оказывают заметно меньшее разрушительное воздействие, что также продлевает жизнь. Совершенствуется система ферментов, нормализуется обмен веществ, человек лучше спит и восстанавливается после сна, что очень важно. В тренированном организме увеличивается количество богатых энергией соединений, и благодаря этому повышаются практически все возможности и способности, в т.ч. умственные, физические, сексуальные [7, 10].

Для изучения отношения студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом разработана анкета из 20 вопросов, позволяющих выявить: условия проживания; главные факторы в структуре здорового образа жизни; состояние здоровья; частоту случаев нетрудоспособности; характер питания; наличие вредных привычек режим труда и отдыха; отношения к занятиям физической культурой и спортом; характер питания. Социологический опрос проводился с помощью анкетирования в период с 25.10. по 25.11.2017 г. В опросе (анкетировании) приняло участие 100 студентов гуманитарного, юридического и финансово-экономического факультетов учреждения образования «Полоцкий государственный университет». Формирование выборки респондентов проводилось методом собственного отбора. Средний возраст составил 18,5±0,53 года.

При обработке результатов анкетирования получены следующие результаты.

На вопрос «Каковы условия Вашего проживания» 51% респондентов ответили, что проживают в общежитии, 40% – живут дома, 9% – снимают квартиру.

65% опрошенных считают спортивные дисциплины и спорт главными факторами здорового образа жизни; 15% – отказы от вредных привычек; 10% – правильное питание, 5% – режим дня и 5% – закаливания.

Состояние своего здоровья по пятибалльной шкале опрошенные оценили следующим образом: 1 балл поставили – 2,5%; 2 балла – 2,5%; 3 балла – 10%; 4 балла – 30%; 5 баллов – 55%. При этом 90% не имеют каких-либо хронических заболеваний, 5% опрошенных имеют заболевания и 5% затрудняются ответить. Один раз в год болеют 42,5% опрошенных, 55% болеют реже одного раза в год и 2,5% болеют чаще.

Полноценным свое питание назвали 34% респондентов, сбалансированным – 19%, регулярно питаются 32%; 47% считают, что питаются рационально.

95% респондентов считают физическое воспитание и спорт необходимым элементом здорового образа жизни, 5% – придерживаются другого мнения. Придерживаться здорового образа жизни стараются 80% респондентов, 15% – придерживаются и 5% – не придерживаются. При этом 7,5% опрошенных имеют какие-либо вредные привычки, 70% – не имеют вредных привычек, 22,5% – ответили «Можно считать, что нет». 90% из имеющих вредные привычки хотят избавиться от них, но не знают, как это сделать; 10% ответили, что это им не мешает. Рассматривая характер вредных привычек выявлено, что 80% не курят; 7,5% опрошенных выкуривают до 5 сигарет в день, 5% – выкуривают больше 5 сигарет в день и 7,5% – курят очень редко. Спиртные напитки не употребляют 75% опрошенных; 7,5% употребляют алкоголь и 17,5% употребляют, но некрепкие спиртные напитки.

Оценивая режим дня выявлено, что 67,5% респондентов имеют постоянный режим дня, 5% не имеют режима дня и 27,5% ответили, что очень хотят организовать его, но у них это не получается.

Свою личную гигиену обучающиеся оценили следующим образом: 80% поставили 5 баллов, 10% – 4 балла, 5% – 3 и 2 балла.

При оценке характера двигательной активности 10% ответили, что занимаются физической культурой только на занятиях по спортивным дисциплинам, 20% делают утреннюю зарядку и 70% регулярно занимаются своим видом спорта и посещают спортивные дисциплины. При этом 85% считают нужным увеличить количество занятий по спортивным дисциплинам; 7,5% ответили, что им все равно, и 7,5% считают неправильным такое увлечение.

75% респондентов ответили, что занятия в университете отвечают их потребностям. 20% – частично, 5% – не ответили.

При ответе на вопрос «Какие факторы препятствуют занятиям физической культурой» говорят об общей загруженности обучающихся, нехватку денежных средств и материально-технического обеспечения, усталость и нежелание заниматься (по 23%).

Доминирующей мотивацией к занятиям физической культурой девушки назвали желание улучшить фигуру, осанку, похудеть (67%); из второстепенных мотиваций ведущее место занимает желание укрепить здоровье (33%). У молодых людей доминирующей также является мотивация улучшения фигуры, наращивания мышечной массы (76%). Из второстепенных – лидирующей мотивацией оказался недостаток двигательной активности и желание ее восполнить (24%). Следует заметить, что предлагалось, отметить два варианта второстепенных мотиваций.

Основой физической культуры, которой определяется общество, является уровень физического здоровья и физического развития личности, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, производстве, быту, структуре свободного времени, а также характер системы физического воспитания и развитие массового спорта в этом обществе. Одним из важных условий, которые определяют сохранение здоровья, является формирование физической культуры человека. В основе воздействия регулярной двигательной деятельности на организм человека – общебиологический процесс адаптации, проходящий как в пределах данной функциональной системы, так и на всех уровнях деятельности организма – в его центральной нервной системе, вегетативной и метаболической сфере, генетическом митохондриальном аппарате клетки. Мышечная деятельность (а мышцы составляют 40% массы тела взрослого мужчины и 28–34% – женщины и ребенка) не только развивает и совершенствует двигательный аппарат, но и воздействует на организм в целом, активно приспособливает его к окружающей среде, повышает функциональные возможности [1]. За сравнительно короткий исторический срок при неизменной структуре и биологии организма человека доля двигательной активности в его жизни резко уменьшилась – с 60–70 до 10–15%. Соответственно значительно снизились энергозатраты – после расхода на метаболизм остается не более 1200–1500 ккал, чего недостаточно для полноценного развития организма и его физического совершенствования. Для значительной части населения индустриально развитых стран характерна та или иная степень гипокинезии, что, как известно, способствует развитию многих заболеваний [3]. Восполнить дефицит движений можно только с помощью целенаправленных занятий физической культурой и спортом. К сожалению, пока двигательная активность не является основным способом укрепления здоровья и профилактики заболеваний более чем у 60% населения.

Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием для организма обучающихся. Происходит снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, возрастает негативное влияние гиподинамики, нарушений режимов труда и отдыха, сна и питания, интоксикации организма из-за вредных привычек; возникает состояние общего утомления, переходящее в переутомление. Важным условием, определяющим эффективность учебного процесса, является высокий уровень умственной и физической работоспособности обучающихся, а также их учебно-трудовая активность. Высокий уровень умственной и физической работоспособности в процессе учебной деятельности студентов обуславливается многими внешними и внутренними факторами. Работоспособность головного мозга и нервную систему возможно очень долго поддерживать, чередуя напряжение и сокращение разных мышечных групп с ритмическим последующим расслаблением и растяжением. Такой вид движений свойственен бегу, ходьбе, передвижению на коньках, лыжах. Условием эффективной интеллектуальной деятельности является как тренированный мозг, так и тренированное тело, помогающее нервной системе справиться с умственными нагрузками. Активность и устойчивость внимания, памяти, переработки информации восприятия, напрямую зависит от уровня физической подготовки организма. Протекание психических процессов сильно зависит от физических качеств организма – выносливости, быстроты, силы и др. Рационально подобранная физическая нагрузка до, в процессе и после окончания интеллектуальной деятельности непосредственно влияет на интенсивность работоспособности головного мозга. Важным моментом в такой ситуации имеет определение именно того уровня двигательной активности, при котором наилучшим образом достигается максимальная планка работоспособности. Эффект полного восстановления возможен только при определенном уровне нагрузок, соответствующих уровню физической подготовки человека. При этом небольшие физические нагрузки не окажут существенного

воздействия. Чрезмерные же нагрузки приводят к переутомлению и значительному снижению работоспособности. Влияние на умственную деятельность интенсивных физических нагрузок проявляется в активизации защитных процессов, что является важным средством их тренировки и повышения умственной работоспособности. Такие динамические упражнения, как ходьба на лыжах, бег, способствуют расширению механизмов и способов защитно-приспособительных процессов в головном мозге. Способы, повышающие здоровье и общее физическое состояние, такие как занятия физической культурой и спортом на уровне общего развития, действительно оказывают благотворное влияние на учебную успеваемость студентов. Таким образом, остается актуальным поиск средств, методов и форм и повышением умственной деятельности обучающихся в течение учебного года. Среди них большую роль играет правильная организация образовательного процесса обучающихся включающая в себя, как обязательный элемент занятия физической культурой и спортом. [13].

Таким образом, социологическими предпосылками повышения умственной деятельности можно считать: устранение вредных привычек, оптимизацию режима дня и социальных условий обучающегося, профилактику заболеваний; повышение резервных возможностей организма. Основная работа преподавателя физической культуры должна быть направлена на выработку у студентов желательных фиксированных установок положительного отношения к физическим упражнениям, на упрочение

в их сознании значимости физической культуры и спорта, формирование сознательности и активности у студентов к физкультурно-спортивной деятельности. Функциональное и физическое совершенствование обеспечивает высокую физическую и умственную работоспособность, нормальную осанку, высокую двигательную культуру за счет образования различных моторных координации, адекватное развитие физических качеств, необходимых для оптимальной адаптации человека к условиям труда и среды обитания. Разностороннее совершенствование повышает иммунную устойчивость, активность систем жизнеобеспечения, приспособление их деятельности в различных, в том числе в экстремальных, стрессовых ситуациях.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М. : ИНФРА-М, 2010. – 336 с.
2. Алексеев, С.В. Гигиена труда / С.В. Алексеев, В.Р. Уселко. – М. : Медицина, 1988. – 576 с.
3. Агаджанян, Н.А. Ваша работоспособность сегодня / Н.А. Агаджанян. – М. : Советская Россия, 1978. – 88 с.
4. Коррекционная проба (Тест Бурдона) / Альманах психологических тестов. – М., 1995. – С. 107–111.
5. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник / В.А. Епифанов. – М. : Медицина, 1999. – 304 с.
6. Виленский, М.Я. Физическая культура работников умственного труда / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич // Новое в жизни, науке, технике. – М. : Знание, 1987. – 236 с. – (Серия «Физкультура и спорт»).
7. Физическая культура студента : учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
8. Нифонтова, Л.Н. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом / Л.Н. Нифонтова, Г.В. Павлова. – М. : Советский спорт, 1993. – 48 с.
9. Путилов, А.А. «Совы», «жаворонки» и другие люди / А.А. Путилов. – Новосибирск : Сибирское университетское изд-во, 2003. – 608 с.
10. Соловьев, В.Н. Влияние различных двигательных режимов на различные уровни адаптации студентов / В.Н. Соловьев // Успехи современного естествознания : тез. докл. Междунар. науч.-практ. конф., Греция, о. Эвия, 5–12 окт. 2003 г. – Т. 4. – С. 117.
11. Соловьев, В.Н. Физиологические механизмы адаптации студентов к физической нагрузке / В.Н. Соловьев // Тез. докл. XVIII съезда физиологического общества им. И.П. Павлова, Казань, 25–28 сент. 2001 г. – С. 578.
12. Соловьев, В.Н. Физическое здоровье студентов как фактор адаптации к образовательному процессу в вузе / В.Н. Соловьев // Вестн. Урал. гос. техн. ун-та. – 2003. – № 10 (30). – С. 119.
13. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь / А.В. Любаев // Молодой ученый. – 2015. – № 18. – С. 423–425.

Поступила 11.04.2018

#### MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS AND HER BACKGROUND RAISING

*M. PANKOVA, E. MINJONOK*

*The article discusses the relationship and healthy life and to adapt to the mental stress of students. Physical activities are presented as the main factor contributing to the improvement of mental health of students in the course of their training at the university.*

**Keywords:** *health, physical activity, mental performance, physical exercise, metabolism.*