

ФАКТОРЫ ЖИЗНЕННОГО УСПЕХА И СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ НЕФТЕГАЗОВОГО ПРОФИЛЯ

FACTORS FOR SUCCESS IN LIFE AND SOCIO-DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS OF THE STUDENTS UNIVERSITY OF OIL AND GAS PROFILE

Насибуллина Д.М., Прохорова Е.В.
ФГБОУ ВПО «Уфимский государственный нефтяной технический университет», г. Уфа, Российская Федерация

D.M. Nasibullina, E.V. Prokhorova
FSBEI HPE «Ufa State Petroleum Technological University», Ufa, the Russian Federation

На протяжении последних десятилетий отмечена тревожная тенденция ухудшения здоровья молодежи, физической подготовленности студентов. Это связано не только с изменениями, произошедшими в экономике, экологии, условиях труда и быта населения России, но и с недооценкой в обществе оздоровительной и воспитательной роли физической культуры, что отразилось дефицитом на гармоничном развитии личности. В системе физического воспитания в высших учебных заведениях необходимы новые подходы к организации учебного процесса, которые бы обеспечили, формирование интереса студентов к занятиям физической культурой, укреплению здоровья, а также выдерживать социальные, психические, физические нагрузки в интенсивном учебном процессе и хорошо адаптироваться к ним.

Студенты составляют особую социальную группу, объединенную определенным возрастом, специфическими условиями труда и жизни. Это одна из самых многочисленных групп населения с повышенным уровнем риска заболеваний. Поступив в вуз, молодые люди сталкиваются с большой психоэмоциональной нагрузкой, значительной умственной работой, необходимостью адаптации к новым условиям обучения, режима дня, питания, а у ряда студентов и к новым условиям проживания и общения с окружающими.

На кафедре физического воспитания Уфимского государственного нефтяного технического университета было проведено исследование, направленное на выявление оценки состояния здоровья и физического развития студентов. Разработана анкета оценки социально-демографического и материального положения студентов, бытовых условий их проживания и ценностных факторов жизненного успеха. Рассматриваются основные направления укрепления здоровья современной молодежи.

Over the past decades, marked by a disturbing trend of declining youth health, physical fitness of students. This is not only with changes in the economy, the environment, working and living conditions of the population of Russia, but also with the underestimation of the society and improving the educational role of physical culture, which is reflected in the deficit harmonious development of personality. The system of physical education in higher education, new approaches to the organization of the educational process, which would have ensured the formation of students' interest in physical training, health promotion, as well as to maintain the social, mental, physical activities in an intensive learning process and adapt well to them. Students make up a particular social group, combined a certain age, the specific conditions of work and life. This is one of the largest populations with high-risk disease. Enrolling in college, young people are faced with a big emotional load, significant mental work, the need to adapt to the new conditions of learning, mode of the day, food, and a number of students and to the new living conditions and communicate with others.

At the Department of Physical Education, Ufa State Oil Technical University conducted a study aimed at identifying health assessment and physical development of students. Developed a questionnaire to assess the socio-demographic and financial position of the students, the living conditions of their residence and the value factors of success in life. The basic directions of strengthening health of today's youth.

Ключевые слова: здоровье, физическое совершенство, физическая культура, ценностные ориентации, семинар, тренинг, мониторинг.

Key words: health, physical perfection, physical culture, values, seminar, training, monitoring.

В последние годы наблюдается устойчивая тенденция снижения состояния здоровья студентов. В современной теории и практике вузовского физического воспитания приоритет по-прежнему отдается формированию лишь только двигательных компонентов, физических качеств занимающихся.

Работа в вузах по укреплению здоровья студентов не всегда является последовательной и стабильной.

Изучение отношения студентов к здоровью обусловлено ухудшением его состояния у молодежи. В системе физического воспитания в высших учебных заведениях необходимы новые подходы к организации учебного процесса, которые бы обеспечили, формирование интереса студентов к занятиям физической культурой, укреплению здоровья, а также выдерживать социальные, психические, физические нагрузки в интенсивном учебном процессе и хорошо адаптироваться к ним.

Студенты составляют особую социальную группу, объединенную определенным возрастом, специфическими условиями труда и жизни. Это одна из самых многочисленных групп населения с повышенным уровнем риска заболеваний. Поступив в вуз, молодые люди сталкиваются с большой психоэмоциональной нагрузкой, значительной умственной работой, необходимостью адаптации к новым условиям обучения, режима дня, питания, а у ряда студентов и к новым условиям проживания и общения с окружающими.

В связи с продолжающимся развитием организма студентов в период обучения, он более подвержен различным неблагоприятным воздействиям, что может привести к срыву процесса адаптации и развитию целого ряда заболеваний. Рост заболеваемости студентов снижает эффективность учебного процесса, а в дальнейшем ограничивает их профессиональную деятельность.

Нами была разработана анкета оценки социально-демографического и материального положения студентов, бытовых условий их проживания, состояния здоровья и ценностных факторов жизненного успеха.

1. Социально-демографическая характеристика студентов.

Социально-демографическая характеристика включает возрастной, половой, семейный и бытовой аспекты студентов.

В состав респондентов вошли юноши и девушки I-IV курсов трех факультетов: механического (МФ) – 122 (23,8%); технологического (ТФ) – 191 (37,5%) и экономического (ИНЭК) – 197 (38,7%).

Из общего числа респондентов имеют семью (женаты или замужем) – 13%, имеют детей – 14,3%.

В городах до поступления в университет проживало большее число студентов ИНЭК – 57%. Для ТФ и МФ характерно преобладание выпускников сельских и поселковых школ – 72% и 65% соответственно.

2. Материальное положение и бытовые условия.

Основным источником существования для студентов является помощь родителей: ИНЭК – 60%, ТФ – 52%, МФ – 43%; стипендии: МФ и ТФ – 50%, ИНЭК – 27,6%; работа, совмещаемая с учебой – 1,3%, в том числе занятие бизнесом – 0,4%. Таким образом, очевидно, что основным источником материального обеспечения являются помощь родителей и стипендия.

Только 1,2% студентов ИНЭК «не испытывают материальных затруднений»; от 47,3% до 56% всех респондентов считают, что «средств хватает, но вынуждены соизмерять свои потребности с возможностями», однако почти для четверти респондентов (22,1%) «средств хватает только на питание».

Настораживает тот факт, что на низком уровне жизни находятся 21,4% студентов, которым «средств не хватает даже на питание».

Таблица 1. Удовлетворенность бытовыми условиями в зависимости от места проживания (в %)

Уровень удовлетворенности бытовыми условиями	Место проживания			
	Живут в общежитии	Снимают частное жилье	Живут у родственников	Живут дома, в семье
Вполне удовлетворены	6,8	22	25,2	56,7
В основном удовлетворены	48,5	43	52	24,5
Не совсем удовлетворены	35,3	34	18,6	20
Совсем не удовлетворены	11,4	9	3,8	3,6

Как показали результаты исследования, материальное положение студентов практически не зависит ни от пола, ни от курса обучения.

Важным фактором образа жизни, влияющим на жизнедеятельность человека, его работу, учебу, отдых, являются жилищно-бытовые условия. Из опрошенных нами респондентов в общежитии проживает от 18,3% до 24% студентов всех факультетов; снимают частное жилье 4% студентов ИНЭК, 9% – МФ, 12% – ТФ; снимают комнату – 6% всех респондентов; 32% проживают у родственников; 37% студентов МФ, 16% ТФ и 43% – ИНЭК живут дома, в своей семье. Такое положение объясняется тем, что в университете неравномерно распределяются места в общежитии; так, студенты ТФ наименее обеспечены местами в общежитии, по сравнению со студентами других факультетов.

Бытовыми условиями «вполне удовлетворены» только 26% респондентов, «совсем не удовлетворены» 2,7% (таблица 1).

Таким образом, материальное положение и бытовые условия проживания неодинаковы у студентов разных факультетов.

3. Питание студентов.

Важным фактором образа жизни человека являются количественные и качественные характеристики его питания. Данные опроса свидетельствуют, что только 40% студентов МФ, 32% ТФ и 45% ИНЭК «питаются полноценно», «сытно, но недостаточно полноценно» питаются 43% студентов и 3% «недоедают постоянно». Следует отметить, что даже такой, на первый взгляд, положительный показатель, как 43,2% питающихся «сытно, но недостаточно полноценно», свидетельствует о неблагополучии, поскольку несбалансированное по витаминам, микроэлементам и другим важным компонентам питание в современных эко-

логически неблагоприятных условиях представляет серьезную опасность для здоровья студентов. Хуже других питаются студенты, проживающие в общежитии: здесь «питающихся полноценно» – 16% против 53% проживающих дома; выше процент питающихся «недостаточно калорийно и недоедающих постоянно» – 21,7% против 6% проживающих дома.

Девушки, как показали исследования, оценивают свое качество питания ниже, чем юноши. Так, по оценкам респондентов, полноценное питание получают от 23,3 до 34% девушек и от 35,6 до 56% юношей разных факультетов. Оставляет желать лучшего и регулярность питания студентов. Регулярно (три-четыре раза в день) питаются всего одна треть студентов МФ и ИНЭК и только одна пятая часть студентов ТФ. 32% студентов питаются нерегулярно, часто не обедают (не завтракают или не ужинают). Практически половина студентов ТФ (47,5%) питаются «когда как получится», т.е. нерегулярно. Можно предположить, что причиной этому является более низкий материально-бытовой уровень студентов этого факультета.

4. Здоровье и физическое развитие.

Исследование оценки студентами субъективного представления своего здоровья показало, что 46 – 51% всех опрошенных считают, что обладают «хорошим здоровьем»; около 36,5% оценивают свое здоровье как «удовлетворительное» и 7,5% считают его «слабым». К сожалению, 5% респондентов затруднились оценить свое здоровье, что говорит об отсутствии интереса к нему, а как следствие этого – отсутствие мотивации к сохранению, формированию и укреплению здоровья. В качестве контрольного показателя, в определенной мере характеризующего состояние здоровья студентов и степень сопротивляемости заболеваниям, могут быть использованы данные о частоте и длительности заболеваний. Вообще не болели в течение года только 23,2% студентов МФ, 31% б – ТФ и 45% – ИНЭК. Около двух недель болели 18,4% респондентов, около одного месяца – 12%, около двух месяцев – 6,3%. Между количеством и длительностью заболеваний, с одной стороны, и оценкой студентами своего здоровья – с другой, существует корреляционная связь: чем чаще и дольше болел студент, тем хуже он оценивает свое здоровье.

Оценка состояния здоровья в значительной степени зависит от пола респондентов. Среди юношей признают свое здоровье «хорошим» – 45%, «удовлетворительным» – 32,5%, «слабым» – 7%. Оценки девушек существенно хуже. Признают свое здоровье «хорошим» – 34%, «удовлетворительным» – 43%, и «слабым» – 11%.

Анализ состояния здоровья показал его улучшение от младших курсов к старшим (таблица 2).

Состояние здоровья существенно зависит от качества питания. Обнаружено, что среди «питающих полноценно» 63% студентов указали на хорошее здоровье и наоборот, среди «недоедающих постоянно» только 15,5% респондентов считают свое здоровье «хорошим».

С состоянием здоровья тесно связано и физическое развитие, хотя эти понятия, как известно, не тождественны. По результатам проведенного исследования можно заключить, что практически половина (47,6%) респондентов оценивают свое физическое развитие как хорошее, 26% – как удовлетворительное и 7% – как слабое. Как и в случае с оценкой здоровья, юноши оценивают свое физическое развитие выше, чем девушки: «хорошо» считают свое физическое развитие 52,7% юношей и только 43,8% девушек, «слабым» – 3,2% юношей и 11,6% девушек. Следует заметить, что студенты оценивают свое физическое развитие несколько лучше, чем здоровье (хорошее физическое развитие имеют 53% респондентов, а хорошее здоровье – только 44,3%, слабое физическое развитие имеют 5,2%, а слабое здоровье – 9,4% студентов).

Важным фактором, определяющим хорошее физическое развитие, является физическая культура, начинающаяся с гигиенической гимнастики и физических упражнений в домашних условиях. Исследование показало, что из общего числа студентов университета занимаются гигиенической гимнастикой и физическими упражнениями в домашних условиях только 18,7% опрошенных. При этом 25,4% опрошенных утверждают, что не делают гимнастики, «так как для этого нет условий», однако 12% студентов «не выполняют её, хотя есть для этого условия».

Таблица 2. Состояние здоровья студентов университета по курсам (в %)

Состояние здоровья	Курсы			
	I	II	III	IV
Хорошее	30,7	38,5	43,7	51,4
Удовлетворительное	35,4	45,3	34,5	36,8
Слабое	25,3	14,8	7,0	2,7

Между юношами и девушками наблюдается некоторое различие в отношении к утренней гимнастике и физическими упражнениями в домашних условиях. Если 76% юношей выполняют гигиеническую гимнастику и физические упражнения «охотно», «порой охотно», «иногда нет», то у девушек показатели несколько хуже – 56%.

Для общего физического развития человека и укрепления его здоровья особенно важны занятия спортом. Опрос показал, что регулярно («не менее двух-трех раз в неделю») посещают спортивные секции от 14 до 23% студентов разных факультетов.

Кроме того, еще 12% посещают спортивные секции в среднем один раз в неделю. Только 5,2% девушек и 27% юношей в спортивных секциях занимаются регулярно.

5. Факторы жизненного успеха.

Ценностные ориентации личности являются, как известно, важнейшим элементом ее внутренней структуры, который, с одной стороны, в концентрированной форме выражает ее потребности и интересы, а с другой стороны – определяет мотивы деятельности, лежит в основе жизненных и профессиональных стремлений и планов. С ценностными ориентациями личности тесно связаны представления о том, какие факторы способствуют ее успеху в жизни. Студенты в большей степени отдают приоритет таким качествам, как «трудолюбие и самосовершенствование» (43%), «образование» (36%), «личная активность» (25%). В меньшей степени на студенческие оценки факторов жизненного успеха влияют «материальная обеспеченность» (15,8%), «здоровье, физическое совершенство» (13%), «личное обаяние, привлекательность» (4,7%).

Интересен тот факт, что здоровье, физическое совершенство как у юношей (14,3%), так и у девушек (11,6%) занимает предпоследнее место в факторах жизненного успеха. Здоровье, по мнению студентов не является инструментальной ценностью в достижении социального и профессионального успеха.

Основные направления укрепления здоровья современной молодежи в настоящее время должны включать в себя следующие разделы:

1. Информационно-образовательный, который предусматривает разработку и внедрение комплекса образовательных программ в форме лекториев, круглых столов, конференций, семинаров и тренингов, направленных на приобретение студентами знаний, умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни. Координация деятельности различных государственных и неправительственных органов и учреждений, средств массовой информации, общественных организаций, коммерческих и частных структур, усилия которых направлены на реализацию политики и программ укрепления здоровья.

2. Психолого-педагогический, включающий разработку и проведение психологических тренингов, направленных на формирование осознанного отношения студентов к здоровью как ценности; проведение психологических консультаций студентов по различным проблемам личностного характера; проведение комплексного исследования психофизиологических особенностей личности студентов с целью оценки психического и функционального состояния и их коррекции. Непосредственное оказание студен-

там консультативно-оздоровительной помощи. Проведение самоконтроля; разработки заключений и выработка рекомендаций на основании анализа полученных результатов.

3. Лечебно-профилактический, направленный на организацию системы мониторинга и оценки состояния здоровья студентов, разработки системы мер профилактики и коррекции преболезненных и болезненных состояний, а также снижения адаптационных резервов организма, организацию и совершенствование работы по профилактике алкоголизма, наркомании, табакокурения. Разработку, реализацию и оценку эффективности программ гигиенического обучения и воспитания. Соблюдение элементарных санитарно-гигиенических условий и требований во время учебного процесса и вне его; использование природных факторов оздоровления.

4. Обеспечение безопасности и оптимизации учебной и трудовой деятельности. Работа по реализации данного раздела программы направлена на создание условий учебного процесса и трудовой деятельности, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни студентов и сотрудников университета посредством приведения в соответствие санитарно-гигиеническим нормам учебных и рабочих мест, составления расписания учебных занятий с учетом оптимального сочетания режима учебы и отдыха.

Выводы

1. Проблема здоровья студентов в настоящее время является актуальной и важной в системе здравоохранения и образования. Основной проблемой, стоящей перед кафедрами физического воспитания высших учебных заведений, является переориентация учебного процесса с физической подготовки на формирование физической культуры личности студента, предусматривающая в качестве обязательного минимума знание научно-практических основ физической культуры и ЗОЖ, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

2. Наряду с образовательными и развивающими задачами в учебный процесс по физическому воспитанию в вузе необходимо шире включать задачи нравственного и эстетического воспитания, способствующие формированию здорового образа жизни и физической культуры личности.

3. Здоровье определяется, прежде всего, образом жизни человека, объединяющим не только материальную и социальную среду, но, главным образом, систему ценностей, характер мыслительных процессов и поведенческих реакций, в том числе двигательную активность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Алексеев Н.А. Личностно ориентированное обучение: вопросы теории и практики: монография. Тюмень: Изд-во ТГУ, 1996. 216 с.
- 2 Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения. Киев: «Здоровье», 1985. 130 с.
- 3 Апанасенко Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теория и практика физ. культуры. 1988. № 4. С. 29-31.
- 4 Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М.: Медицина, 1997. 236 с.
- 5 Белов В.И. Энциклопедия здоровья: Молодость до 100 лет. М.: Химия, 1993. 400 с.
- 6 Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. М: Профиздат, 1997. С. 47 – 56.
- 7 Основы здорового образа жизни студентов / Виленский М.Я. [и др.] М.: МНЭПУ, 1995. 90 с.
- 8 Педагогическая деятельность преподавателя физической культуры //

Физическая культура: учеб.пособие / Крылова Л.М. [и др.] М.: Изд-во АСВ, 2000. С. 354 – 372.

REFERENCES

- 1 Alekseev N.A. Lichnostno orientirovannoe obuchenie: voprosy teorii i praktiki: Monografija. Tjumen': Izd-vo TGU, 1996. 216 s. [in Russian].
- 2 Amosov N.M. Serdce i fizicheskie uprazhnenija. Kiev: Zdorov'e, 1985. 130 s. [in Russian].
- 3 Apanasenko G.L. Fizicheskoe zdorov'e i maksimal'naja ajerobnaja sposobnost' individa // Teorija i praktika fiz. kul'tury, 1988. № 4. S. 29-31. [in Russian].
- 4 Baevskij R.M. Ocenka adaptacionnyh vozmozhnostej organizma i risk razvitija zabolevanij. M.: Medicina, 1997. 236 s. [in Russian].
- 5 Belov V.I. Jenciklopedija zdorov'ja: Molodost' do 100 let. M.: Himija, 1993. 400 s. [in Russian].
- 6 Kucenko G.I. Kniga o zdorovom obraze zhizni. M: Profizdat. 1997. S. 47 – 56. [in Russian].

7 Osnovy zdorovogo obraza zhizni studentov / M.Ja. Vilenskij i dr. M.: MNJePU, 1995. 90 s. [in Russian].

8 Pedagogicheskaja dejatel'nost' prepodavatelja fizicheskoj kul'tury // Fizicheskaja kul'tura: Ucheb.posobie / L.M. Krylova i dr. M.: Izd-vo ASV, 2000. S. 354 – 372. [in Russian].

Насибуллина Д.М., старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО УГНТУ, г. Уфа, Российская Федерация

D.M. Nasibullina, Senior Teacher of the Chair of Physical Training FSBEI HPE USPTU, Ufa, the Russian Federation

Прохорова Е.В., старший преподаватель кафедры физического воспитания, ФГБОУ ВПО УГНТУ, г. Уфа, Российская Федерация

E.V. Prokhorova, Senior Teacher of the Chair of Physical Training FSBEI HPE USPTU, Ufa, the Russian Federation

e-mail: ratna2@mail.ru