

378.17

Н.Г. Блинова

канд. биол. наук, доцент

профессор каф. Физиологии человека и психофизиологии
КемГУ (г. Кемерово, Российская Федерация)

ngb_valeo@mail.ru

Н.В. Аверьянова

канд. биол. наук

ведущий специалист Управления культуры
спорта и молодежной политики

Администрации г. Кемерово

(г. Кемерово, Российская Федерация)

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ НА ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ГОСУДАРСТВЕННОГО ВУЗА К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Аннотация.** Изучены взаимосвязи уровня культуры здоровья с факторами образа жизни и показателями адаптации у студентов университета в процессе обучения. Установлено улучшение показателей образа жизни студентов от 1 к 3 курсу в соответствии с повышением у них уровня культуры здоровья. Выявлено положительное влияние здорового образа жизни на успешность адаптации студентов к учебной деятельности.*

Ключевые слова: студенты, культура здоровья, образ жизни, психофизиологическая адаптация.

Характер процесса адаптации студентов к условиям обучения в вузе во многом зависит от состояния их здоровья, особенностей образа жизни и уровня мотиваций на здоровый образ жизни. Многочисленные исследования последних лет свидетельствуют о том, что студенческая молодёжь относится к категории повышенного риска в связи с высокой интенсивностью умственного труда, нарушениями режима дня, питания, двигательной активности и отдыха [1, с.374-376; 2, с.60; 4, с. 05-506]. Показано, что одной из причин нездорового образа жизни у студентов является низкий уровень культуры здоровья, обусловленный отсутствием целенаправленного, систематического обучения основам знаний о здоровье и здоровом образе жизни в школьном и студенческом возрасте [1, с.374-376; 3, с.12].

В связи с существующей проблемой возникает необходимость поиска возможностей сохранения и укрепления состояния здоровья студентов в период обучения и успешности адаптации к учебной деятельности. Одним из способов решения данной проблемы может быть путь, связанный с формированием у студентов культуры здоровья и здорового образа жизни.

Выявлению взаимосвязи процессов адаптации к учебной деятельности с уровнем культуры здоровья и состоянием здоровья студентов посвящено настоящее исследование.

Для изучения влияния уровня культуры здоровья на характер адаптивных изменений у студентов в процессе обучения было проведено экспериментальное исследование, в котором приняли участие 129 студентов биологического факультета Кемеровского Государственного университета. В динамике процесса обучения студентов от 1-го к 3-му курсу оценивался уровень культуры здоровья, формируемый в процессе обучения специальных дисциплин, выявлялись особенности образа жизни и изучались показатели физиологической и социально-психологической адаптации. Уровень физиологической адаптации оценивался с помощью кардиоритмографической программы ORTO - регистрировались математические показатели сердечного ритма (индекс напряжения - ИН, мода - Мо, амплитуда моды - АМо, вариационный размах - ΔX) и острой заболеваемости (к-во пропущенных дней по болезни). Показателями социально-психологической адаптации служили: уровень самочувствия, активности и настроения (тест САН), ситуативный и личностный стресс (цветовой тест Люшера) и успешность обучения (средний балл за семестр). Уровень культуры здоровья и особенности образа жизни оценивались с помощью анкетирования по О.Н. Московченко (1999). Для оценки мотиваций на обучение использовался модифицированный вариант анкеты А.А. Пинского. Математическая обработка полученного материала проводилась с помощью пакета прикладных программ «Statistica 8.0». Для сравнения групп в зависимости от типа распределения показателей использовался t-критерий Стьюдента или U-критерий Манна-Уитни. Для оценки степени взаимосвязанности изученных показателей использованы коэффициенты корреляции Пирсона и Спирмена.

Анкетирование студентов выявило повышение от первого к третьему курсу качества и объёма знаний о здоровье и здоровом образе жизни, увеличение количества студентов с высоким и средним уровнем культуры здоровья (табл. 1). Это связано с изучением студентами биологического факультета таких специальных дисциплин, как «Адаптация и здоровье», «Экологическая физиология», «Основы индивидуального здоровья», «Основы здорового образа жизни» и некоторые разделы большого практикума (валеологический практикум, функциональная диагностика, здоровое питание и др.).

Установлено, что в процессе обучения от 1 к 3 курсу у студентов происходит смена ценностных, жизненных приоритетов: если большинство первокурсников из 10 предложенных жизненных приоритетов здоровье ставят только на 7-8 место, то на третьем курсе ценность здоровья становится лидирующей, что свидетельствует о формировании мотиваций на сохранение индивидуального здоровья.

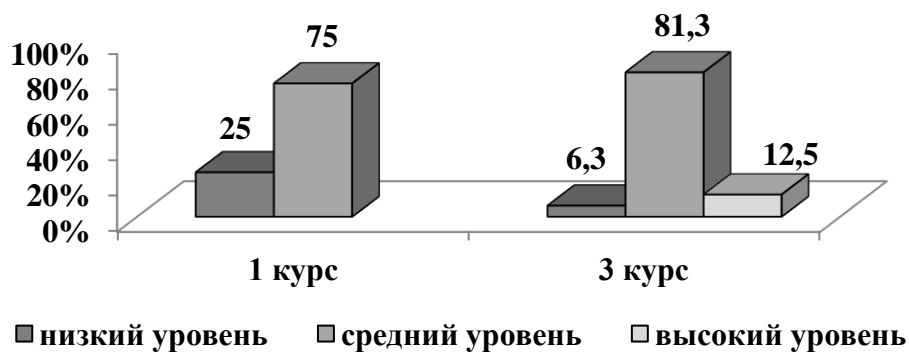


Рисунок 1. Изменение количества студентов с разным уровнем культуры здоровья от 1 к 3 курсу

Изучение особенностей образа жизни студентов в процессе обучения выявило, что здоровый образ жизни ведут всего лишь 8,33% первокурсников, но к третьему курсу наблюдается положительная тенденция - их количество увеличивается до 20,37%. У трети обследованных студентов установлен нездоровый образ жизни и у остальных отмечается нарушение отдельных компонентов образа жизни (табл. 2).

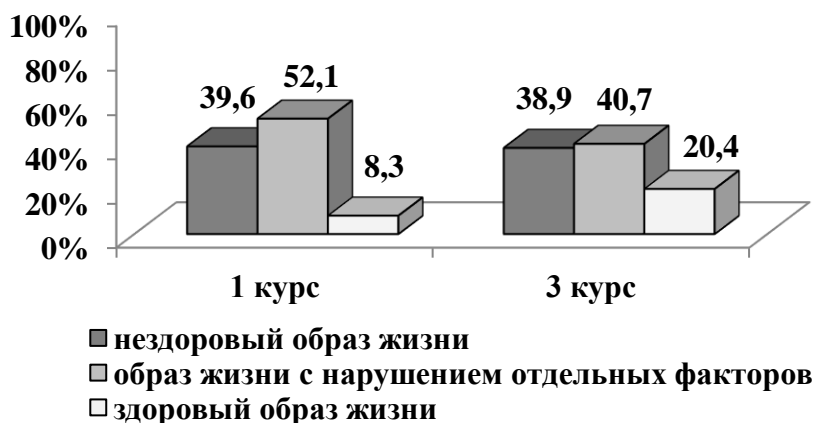


Рисунок 2. Изменение количества студентов с различиями в образе жизни от 1 к 3 курсу

Наибольшие нарушения наблюдаются в режиме дня студентов: 45,5% юношей и 63% девушек первого курса, 40% юношей и 50% девушек третьего курса спят по 5-6 часов в сутки, что недостаточно для восстановления в юношеском возрасте. Причиной этого является нерациональная организация учебной деятельности - средняя продолжительность учебных занятий в университете и дома как на 1, так и на 3 курсе составляет около 10 часов, в результате этого у студентов остаётся мало времени на активный отдых, сон и другие формы деятельности, включая занятия собственным здоровьем. Исследование двигательной активности, как одного из основных факторов здорового образа жизни, выявило, что половина юношей и треть девушек первого курса занимаются различными формами физической культуры и

спорта, включая обязательные занятия по физической культуре, тогда как к третьему курсу их количество уменьшается в среднем на 15%.

Питание, являющееся также важным фактором образа жизни, характеризуется у студентов следующим: режим питания соблюдают 50% юношей и 55,5% девушек первого курса и 80% юношей и 58,3% девушек третьего курса, а рационально питаются только 13,53% юношей и 10% девушек на 1 курсе и к 3 курсу их число увеличивается на 7%.

В отношении вредных привычек наблюдаются позитивные изменения: процент курящих (от 5 сигарет до 1 пачки в день) студентов уменьшается от 1-го к 3-му курсу (у юношей с 25% до 20%, у девушек с 15,8% до 8,8%), что благоприятно влияет на показатели психосоматического здоровья. Следовательно, в процессе обучения у студентов происходит формирование навыков здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

Корреляционный анализ выявил зависимость показателей образа жизни от уровня культуры здоровья студентов и подтвердил полученные результаты: студенты с высоким уровнем знаний о здоровье и здоровом образе жизни отличаются рациональным питанием, оптимальным распорядком дня и применением оздоровительных мероприятий в жизни, что способствует сохранению и укреплению здоровья. Эти студенты более объективно оценивают состояние своего здоровья и образ жизни, у них сформированы мотивации на здоровый образ, они чаще для укрепления здоровья применяют оздоровительные мероприятия (рис. 1).

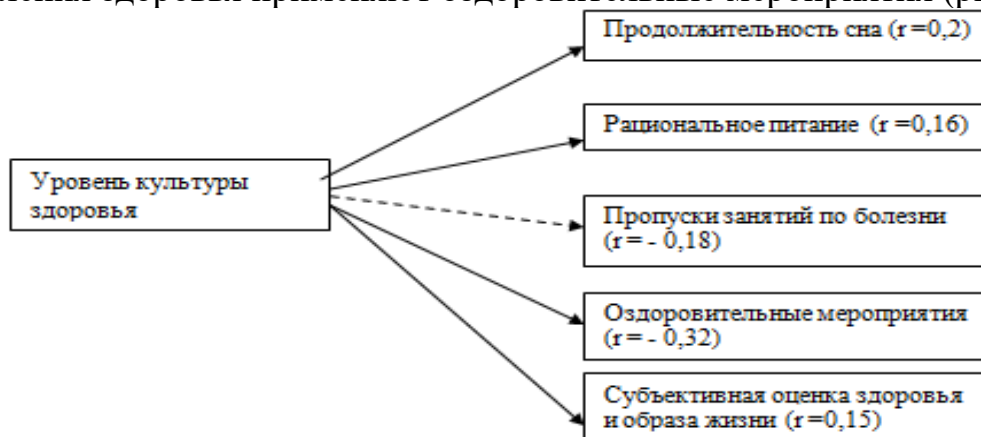


Рисунок 3. Корреляционные взаимосвязи уровня культуры здоровья с показателями образа жизни

Установлены также достоверные корреляционные взаимосвязи между образом жизни и показателями адаптации к учебной деятельности студентов первых и третьих курсов: девушки и юноши с высоким уровнем двигательной активности, рациональным питанием и отсутствием вредных привычек отличаются низкими значениями индекса напряжения в покое, низким уровнем ситуативной тревожности, высоким уровнем активности, настроения и самочувствия и меньшим количеством пропусков учебных дней по болезни в течение года.

Данные зависимости проявились в улучшении функционального состояния, успешности обучения и психоэмоционального состояния и, соответственно, в уменьшении количества студентов с высоким уровнем ситуативного стресса (с 25,5% до 11,6%) и напряжения механизмов регуляции (с 30% до 15,7%); в увеличении числа студентов с высоким уровнем психосоциальной адаптации (с 20,91% до 26,67%), высоким уровнем самочувствия, активности, настроения и с высокой успеваемостью (от 19,8% до 31,2%) на третьем курсе по сравнению с первым.

Представленные материалы позволяют сделать вывод о том, что одним из эффективных способов сохранения здоровья, достижения высоких результатов в учебной деятельности и успешной социально-психологической адаптации студентов к процессу обучения с минимальной физиологической «стоимостью» в значительной мере является формирование у них на протяжении всего периода обучения теоретической и практической компетентности в области здоровья и здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Вайнер Э.Н. Валеология. – М.: 2002. - 416 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник – М.: Гардарики, 2000. – 448 с. 60 с.
3. Казин, Э.М. Адаптация и здоровье студентов: учебно-методическое пособие/ ред. коллегия: Е.Л. Руднева, Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина и др.; отв. ред. Э.М. Казин. – Кемерово: Изд-во КРИПКипРО, 2011. – 627 с.
4. Шаханова, А.В. Особенности функционального состояния и здоровья студентов в динамике обучения / А.В. Шаханова, Т.В. Челышева, Н.Н. Хасанова // Мат. Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Гигиена детей и подростков: история и современность (проблемы и пути решения)». – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2009. – 850 с.
5. Казин Э.М., Никифорова О.А., Гуль В.И. Анализ факторов, определяющих качество педагогической и психолого-физиологической адаптации младших школьников // Валеология. 2003. № 4. С. 21.
6. Никифорова О.А., Казин Э.М., Бычкова И.Ю., Заруба Н.А. Влияние факторов раннего онтогенеза на приспособительные возможности младших школьников // Валеология. 2002. № 1. С. 47-49.
7. Казин Э.М., Никифорова О.А., Заруба Н.А., Каленская Е.А., Бычкова И.Ю. Психологические и физиологические особенности слабоуспевающих младших школьников // Валеология. 2000. № 1. С. 23.
8. Никифорова О.А. Сравнительная оценка функционального состояния организма представителей умственного труда и квалифицированных спортсменов // Диссертация на соискание ученой степени кандидата биологических наук / Тверской государственный университет. Тверь, 1995

9.Казин Э.М., Гольдшмидт Е.С., Литвинова Н.А., Никифорова О.А., Сапего А.В.
Использование автоматизированных систем для оценки функциональных состояний
// Физиология человека. 1992. Т. 18. № 3. С. 63.