(cc) BY

Тюкавкина Людмила Ивановна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

ИССЛЕДОВАНИЕ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация*: в статье приведены современные данные об отношении студенческой молодежи к активному образу жизни через перманентное включение элементов спорта в повседневную жизнь.*

Ключевые слова*: ЗОЖ, студенческая молодежь, ценностное отношение, физический статус человека.*

Здоровый образ жизни комплексное понятие, ставшее актуальным для жителей планеты в XXI веке, Российская федерация не исключение в этом глобальном интересе. Социальная страта, которую принято называть молодёжь, является наиболее развивающейся частью общественного организма. Усложнение жизни в современном обществе, связанное с экспонентным возрастанием рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера провоцируют негативные сдвиги в соматическом статусе современного индивида.

По результатам педагогических наблюдений, регулярно проводящимися с молодыми людьми, ежегодно поступающими в университет, отчётливо проявляется устойчивая тенденция снижения уровня физической подготовленности студентов первого курса и увеличение лиц с хроническими заболеваниями, препятствующим полноценной, активной жизнедеятельности человека [2].

Несмотря на серьёзные усилия государства, жёстко ориентированные на обновление всей инфраструктуры отрасли и на особое внимание к качественному кадровому обеспечению, разработке и внедрению в повседневную жизнь общества новых, научно обоснованных стандартов, регламентирующих динамичное развитие всех параметров сегмента физическая культура, далеко не везде

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

удалось сформировать отношение к собственному здоровью как к неотчуждаемой ценности.

Российские исследователи вносили и вносят существенную лепту в разработку серьёзной теоретической и практической задачи, имеющей своей целью сложный объект, однако, необходимо отметить, что формирование социально здорового поведения молодых россиян, особенности детерминации данного феномена социальной ткани, оптимизация путей внедрения здорового образа жизни молодёжи в современной РФ далека от завершения.

В данной статье были поставлены следующие задачи:

– выявить оптимальное самочувствие молодых людей, способствующих мотивационному формированию ЗОЖ;

– определить степень влияния различных социальных и психологических факторов на отношение к ЗОЖ молодежи.

– конкретизировать основные направления деятельности в области формирования ЗОЖ студенческой молодёжи.

Для решения поставленных задач были использованы методы структурно-функционального и системного анализа, общенаучные методы – анализ результатов тестирования, нормативных документов, анкетирование, опрос.

Эмпирическая база данного исследования включает:

– результаты социологического опроса студентов дневного отделения ТОГУ, проведенные автором в 2015–17 годах (опрошено 546 человек);

– результаты тестирования уровня развития физических качеств студентов 1 курса в 2015, 2016, 2017 гг.;

– анализ заболеваний студентов первокурсников, отнесенных к специальной медицинской группе.

Опрос студентов дневного отделения проводился на занятиях по физической культуре в форме интерактивной беседы, диалога. Значимость физической культуры как феномена, ориентированного на оптимизацию физического состояния и развития индивида в единстве его биологических и духовных функций, признавалась практически всеми участниками опроса. Однако, всего лишь 56

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

человек (около 10%) признавали за физической культурой статус абсолютно значимой ценности для формирования современной личности, способной адекватно вписаться в жизнь общества. На противоположном полюсе, там, где роль физической культуры активно отрицалась не в принципе, а исключительно для самого реципиента опроса, оказалось 27 человек (около 3%). Основная масса опрошенных распределилась между этими полюсами, их ответы варьировались от существенной личной пассивности до высокой активности. Главный вывод, который позволяют сделать результаты опроса заключается в том, что не отрицая значимости феномена физической культуры как основополагающего фактора ЗОЖ, большинство молодых людей не связывают своё позитивное отношение с необходимостью реализовывать данную установку в практической жизнедеятельности. Обнаруженный разрыв между декларативной и номинальной установками должен стать предметом пристального внимания специалистов, так как этот перформативный сдвиг [3] оказавшийся вскрытым, способен вводить в заблуждение и приводить к необъективным выводам. Для себя мы назвали такое положение дел так: «Физическая культура как неотчуждаемая ценность большинством принята, но не отрефлексирована».

Тестирование студентов 1 курса проводилось в стандартных условиях на учебных занятиях по физической культуре. Операторам не ставилась задача выявить пороговые значения уровня развития физических качеств студентов, необходимо было понять тенденции и тренды, выявить основные пробелы и отставания в развитии тех или иных физических способностей. В данной статье не приводятся результаты тестирования, так как это сделало бы материал громоздким и малоинформативным. Из выявленных устойчивых тенденций следует отметить: общая выносливость (по отношению к нормативам комплекса ГТО) составляет не более 30–35% от норм; силовая выносливость (подтягивания, отжимания) не более 50% от норм ГТО; скоростные способности оказались проявлены более качественно – до 75–80% студентов в состоянии пробежать короткий отрезок или метнуть снаряд на искомый результат. На невысоком уровне у большинства студентов оказались развиты координационные способности, силовые

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

способности. Результаты тестирования позволили оперативно внести необходимые коррективы в учебные программы и адекватно расставить акценты предлагаемой физической нагрузки. Для решения третьей задачи были проанализированы данные о характере заболеваний студентов первых курсов, отнесенных к специальной медицинской группе. На первом месте оказались заболевания, связанные с сердечно-сосудистой системой (в основном гипер- и гиподинамия), на втором – заболевания опорно-двигательного аппарата (больше всего проблем доставляет позвоночник), на третьем месте заболевания, связанные с желудочно-кишечным трактом. Довольно много оказалось студентов, имеющих явно не сбалансированный вес, причём как в сторону избыточного, так и в сторону недостаточного. Следует отметить, что большинство студентов, отнесенных к специальной медицинской группе ещё в школьные годы, даже не помышляли о возможности покинуть данную группу и вполне комфортно чувствовали себя в статусе «больных». Это положение может свидетельствовать о том, что в современной молодёжной среде, формируется устойчивая субкультура, в которой недостаточное физическое развитие позиционируется не как патология, а как норма. Молодёжи свойственно бравировать своими отличительными признаками, это легитимный способ обратить на себя внимание, но когда отличительность достигается демонстрацией болезненных отклонений, это не может не вызывать тревогу.

Результаты проведенного исследования значимости ЗОЖ для студентов нефизкультурных вузов позволяют сделать ряд выводов и предложений.

1. Содержание и направленность учебных занятий физической культурой должны основываться на результатах констатирующего исследования уровня подготовленности отдельных индивидов, так как разброс мотивационных и практических значений очень широк, и попытки унификации содержательной части программы приведет к выбраковыванию значительной части студентов и перемещение их в группу равнодушных по отношению в собственному физическому статусу [1].

2. Важным выводом является открывшееся понимание корреляционной взаимосвязи между развитием физических качеств и отношением к физической

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

культуре как феномену социальной ткани данного общества. Новым здесь стало понимание, что демонстрация физической недоразвитости в мире современной молодёжи если и не предмет гордости, то уже и не предмет, которого стыдятся. Значительная часть современной молодёжи вполне осознанно выбирает пассивное отношение к собственному здоровью и физическому статусу. Это не может не настораживать всех причастных к отрасли.

3. Формирование социально значимых ценностей с применением средств физической культуры в условиях высшего учебного заведения, вполне возможно на занятиях по физической культуре и связано с воздействием не только на соматическую часть человека, но и на личность в целом.

4. Перестройка режима двигательной активности позволила в первую очередь существенно увеличить двигательный потенциал студентов. В процессе реализации предметной программы у студентов значительно расширились и углубились знания о здоровом образе жизни, сформировались навыки самостоятельной организации двигательной активности, повысилась мотивация к физическому самосовершенствованию.

Список литературы

1. Добровольская Л.И. Спортизация учебного процесса по физической культуре в неспециализированном вузе / Л.И. Добровольская, О.А. Кутовенко // Педагогические и социологические аспекты образования: Материалы Междунар. Науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 апр. 2018 г.). – Чебоксары ИД «Среда», 2018. – С. 45.

2. Закурин Л.В. Формирование потребности к занятиям физической культурой у студентов технического вуза на основе использования рейтинговой системы оценивания: Автореф. … канд. пед. наук. – Ярославль, 2005. – 24 с.

3. Юрчак А. Это было навсегда, пока не кончилось. Опыт последнего советского поколения. – Новое литературное обозрение, 2017. – 664 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)