(cc) BY

Покусаева Наталья Васильевна
соискатель, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»
г. Хабаровск, Хабаровский край

АНАЛИЗ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНТОВ ИНЖЕНЕРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ НА ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аннотация*: в статье приведены результаты социологического исследования ценностных отношений студентов факультета компьютерных и фундаментальных наук Тихоокеанского государственного университета.*

Ключевые слова*: здоровье, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, ценностные ориентации.*

Сегодня, в век компьютерных и информационных технологий, для системы высшего профессионального образования проблема охраны и укрепления здоровья студентов технических специальностей, как аспекта профессиональной пригодности, является достаточно актуальной. От того, каким физическим и психическим здоровьем обладает студент, во многом зависят его текущие и предстоящие успехи, процесс профессионального становления [2].

Между тем, повышение уровня требований к получению знаний предполагает наличие гиподинамии у современных студентов технического вуза. Выполнение некоторых практических работ студентами инженерных специальностей (чертеж, макет, рисунок и др.) длиться не один час. Это выражается в длительном сохранении однообразной статической позы – сидя (за письменным столом, компьютером) как во время занятий в вузе, так и самостоятельной подготовки к профильным предметам по своей специальности, что приводит к возникновению условий для повышенной утомляемости, снижению работоспособности, ухудшению самочувствия.

При длительной работе в положении сидя-стоя увеличивается наклон туловища и головы вперед, что влечет за собой расслабление мышц, удерживающих позвоночник в вертикальном положении, тем самым усугубляя проблему

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

распространения нарушений осанки у студентов, а также длительному напряжению зрительного анализатора и в дальнейшем к возможной близорукости. При этом более выраженному влиянию подвержены студенты 1-го года обучения, что можно связать с процессом их адаптации к условиям внешней и внутренней среды в вузе.

Подтверждением выше сказанному служит анализ медицинской документации и отчетов студенческой поликлиники Тихоокеанского государственного университета, показавший, что за период с 2015 по 2018 год уменьшилось количество студентов-первокурсников инженерных специальностей, зачисленных в основное медицинское отделение – на 11,7%. Также было установлено, что увеличилось число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительному и специальному медицинским отделениям – на 4,3% и 9,2% соответственно.

Понятие «здоровье» напрямую связано с понятием «здоровый образ жизни». Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. В настоящее время актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Именно поэтому формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни молодежи является важнейшей проблемой современности [3].

Ценностные ориентации любой личности, в том числе студента, выступают, как известно, внутренней основой ее отношения к предметам и явлениям окружающего мира, которое становится регулятором его поведения и отношения к людям. От содержания ценностных ориентаций зависят поступки, действия и особенности поведения человека [1].

Для выяснения отношения студентов технических специальностей к собственному здоровью, здоровому образу жизни и его компонентах, кафедрой «Физическая культура и спорт» Тихоокеанского государственного университета

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

был проведен социологический опрос, в котором участвовали студенты ТОГУ 1–3 курсов (n = 88), обучающиеся по специальностям «Компьютерная безопасность» и «Программная инженерия». В ходе анкетного опроса им был предложен список ценностей, из которых они должны были выбрать наиболее значимые.

Ведущими ценностями для студентов, в целом по выборке, стали «материальное благополучие», «общественное признание» (44%), на втором месте – здоровье (26%), на третьем – образование (13%). В тоже время на низком уровне находятся ценности, способствующие достижению доминирующих целей – «профессиональное мастерство», без которого невозможно достичь «общественного признания» и «материального благополучия», а также «здоровый образ жизни», «хорошее физическое развитие», «занятия любимым видом спорта», без которых невозможно длительное время укреплять и сохранять здоровье.

По данным анкетного опроса установлено, что 67% опрошенных хорошо осведомлены о ЗОЖ и его компонентах, 19% отмечают, что знают мало и хотелось бы узнать больше, а 14% выбрали вариант «мне это не интересно».

На вопрос: «О каких из компонентов ЗОЖ Вы хотели бы получить более подробную информацию?» были получены следующие ответы. На первом месте организация рационального питания (30,5%), на втором – режим труда и отдыха (23,7%), а далее – психофизическая регуляция организма (14,3), культура сексуального поведения (10,2%), культура межличностного общения (9,2%), организация двигательной активности (5%), личная гигиена и организация сна (4%), профилактика вредных привычек (3%). Данные говорят о том, что студенты имеют определенные знания о компонентах ЗОЖ, но все же они готовы узнать больше о некоторых из них.

На вопрос «Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?» – 36% респондентов ответили утвердительно, 58% – считают, что это важно, но не главное в жизни, а 6% – ответили, что эта проблема их не волнует.

Считают, что их образ жизни является здоровым 8,5%, частично является – 62,7%, не является – 25,4%, а остальные затрудняются ответить. Причинами,

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

мешающими придерживаться принципов здорового образа, были названы: недостаток времени (30,5%), проблемы со здоровьем (8,7%), материальные трудности (11,9%), отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (32%), отсутствие условий (16,9%).

Полученные данные дают основание к суждению о наличии противоречия между ценностью общих положений здорового образа жизни и конкретными ценностями его поддержания.

Среди факторов риска вредных здоровью, студенты выделяют, прежде всего, злоупотребление алкоголем – 77,4%, курение – 69,6%, что отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Недостаток двигательной активности отмечен 33%; загрязнение окружающей среды осознается 21,3% респондентов; на конфликты с окружающими указали 17,5%; на перегруженность учебными и домашними обязанностями 14%.

Ответы студентов по вопросам общего режима жизнедеятельности показали, что, у большинства из них (72%) плохо организованный, противоречащий основным положениям теории обучения процесс самоподготовки, зачастую заканчивающийся глубоко за полночь. Подавляющее большинство студенток (64%) ложится спать в 1–2 часа ночи, что, в свою очередь приводит к значительным перегрузкам центральной нервной системы и, к возможному снижению умственной работоспособности на 7–18%.

Изучение критериев эффективности использования ЗОЖ студентами вузов неразрывно связано с анализом их временных затрат на занятия физкультурной деятельностью.

Результаты исследования недельного объема ДА студентов показали, что 61,6% от числа опрошенных ограничивают свой двигательный режим обязательными занятиями по физическому воспитанию – 4 часа, а в свободное время и в выходные дни малоподвижный образ жизни доминирует у большинства опрошенных (71,2%). То есть количество времени в недельном цикле, отводимого на физкультурно-спортивные мероприятия, намного ниже всех критических

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

пределов, определяющих нормальный с позиций физиологических критериев уровень жизнедеятельности.

На вопрос о том, созданы ли в Тихоокеанском государственном университете условия для занятий физической культурой и спортом, лишь 50% респондентов ответили утвердительно, а 45% из них, считают, что созданы недостаточно хорошие условия.

Статистика ответов на вопрос: «Какие формы и виды физической активности используются в вашем образовательном учреждении?», распределилась следующим образом: на занятия в спортивных секциях указали 33,8%, в оздоровительных – 15% респондентов, о проведении спортивных соревнований и физкультурных праздников известно 26,3% студентам, о рекреационных мероприятиях в режиме учебного дня – 8,4%, о проведении оздоровительных пеших прогулках и туризме известно 6% опрошенных, утренней зарядки – 3% студентов.

При этом, свое отношение к занятиям физической культурой и спортом студенты выражают по-разному: 48% студенток считает их необходимыми, но заниматься мешают другие дела, 36% считают необходимыми, но систематически не занимаются из-за несобранности, лени, и лишь 16% занимаются регулярно, считая занятия физической культурой необходимыми.

По результатам опроса видно, что физическая активность представляется значительному числу студентов 1–3 курсов второстепенным занятием. Данные говорят об отсутствии устойчивого интереса к занятиям, недостаточной требовательности к себе в организации жизнедеятельности, нерациональном использовании свободного времени.

Анализ полученных данных социологического исследования позволяет сделать вывод. Несмотря на то, что здоровье представляет для них значимую ценность, для его сохранения и улучшения студенты Факультета компьютерных и фундаментальных наук Тихоокеанского государственного университета использует небольшой перечень факторов ЗОЖ, зачастую отсутствует система и регулярность использования методов заботы о собственном здоровье.

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

Таким образом, можно утверждать, что назрела необходимость создания таких программ и технологических моделей формирования здорового образа жизни, которые существенно изменили бы отношение студента к своему здоровью и образу жизни [3]. При этом важно использовать те средства, которые бы не только воплощали в жизнь потребности занимающихся, но и были им интересы. Следует внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирование здорового образа жизни, начиная с момента поступления в вуз.

Все результаты, полученные в ходе исследования, являются отражением специфики обучения по данным специальностям и не могут быть экстраполированы на всю категорию студентов.

Список литературы

1. Доброрадных М.Б. Формирование ценности здоровья у студентов в процессе их профессионального образования: Автореф. дис. … канд. пед. наук (13.00.08) / М.Б. Доброрадных. – М., 2003. – 23 с.

2. Мухин С.А. Диагностика ориентации студентов на здоровый образ жизни / С.А. Мухин // Педагогическая диагностика в системе совершенствования учебно-воспитательной работы в высшей и средней школе: Сборник научно-методических статей. – Чебоксары, 2010. – С. 125–127.

3. Конобейская А.В. Практические основы внедрения компонентов здорового образа жизни в образовательных учреждениях: Учеб. пособие / А.В. Конобейская. – Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2017. – 64 с.

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