

## **РАЗВИТИЕ МОТИВАЦИИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОДИН ИЗ ПРИОРИТЕТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА**

*Ю.В. Швечихина, Л.М. Кавеленова*

*Самарский национальный исследовательский университет  
имени академика С.П. Королёва*

Подготовка специалистов в образовательных учреждениях, помимо формирования у обучаемых компетенций, позволяющих решать общие и частные задачи в рамках организации и реализации будущей профессиональной деятельности, обязательно должна включать их мотивацию к здоровому образу жизни. Это особенно важно для студентов как будущих руководителей, родителей, участников будущего развития нашей страны. Устойчивая личностная позиция в отношении к нравственным, моральным и духовным ценностям, как и ориентация на здоровый образ жизни, являются основополагающими в полноценном развитии молодого поколения [1].

Формирование мотивации на ведение здорового образа жизни у студентов – задача, решение которой зависит от множества условий, требующая разнонаправленных усилий. Таким образом, для реализации вопроса развития мотивации к здоровому образу жизни у молодежи необходимо комплексное воздействие на личность студента, осуществляемое посредством социального, семейного и образовательного направлений. У студентов развитие положительной учебной мотивации является важным условием их личностного развития и эффективной, качественной профессиональной подготовки.

Работа со студентами в вузах по развитию мотивации на здоровый образ жизни начинается не с «чистого листа». Преподавательский коллектив получает для обучения сформированный с учетом ЕГЭ контингент молодых людей, у которых воспитание в семье и школе в разной мере сформировало представления о важности ведения здорового образа жизни [2]. Анализ студенческого контингента по ряду критериев, значимых в аспекте формирования статуса популяционного здоровья, заслуживает серьезного внимания. Приступая к реализации данного направления в проводимой нами исследовательской работе [3], мы решили провести скрининг по результатам анкетирования.

Для изучения важнейших особенностей студенческих групп, которые непосредственно связаны со статусом настоящего и будущего здоровья, мы составили специальную анкету, предназначенную для анонимного опроса студентов. Вопросы, включенные в анкету, составлялись нами с учетом многочисленных факторов, которые способствуют удлинению либо сокращению продолжительности жизни [4]. В анкете были представлены следующие группы вопросов: общие сведения (место проживания, группа по физкультуре и пр.); здоровье семейное и личное (наличие родственников с хроническими заболеваниями, частота ежегодных заболеваний, наличие хронических заболеваний и их группа и пр.); бытовые условия и достаток (достаток семьи, условия проживания расстояние до автодороги, близость зеленых массивов и пр.); режим сна (менее 5 часов, более 5-7 часов, как придется) и питания; распределение времени между учебной, работой за компьютером, физической активностью; занятия в свободное время, в том числе различными видами спорта.

Были проведены анкетирование и последующая математическая обработка обезличенных данных студентов Самарского университета, проходящих обучение по направлениям: естественнонаучному (биологический факультет), гуманитарному (бизнес-информатика, управление персоналом) и инженерному (институт авиационной техники). Анкетирование студенты проходили в свое свободное время, передавая заполненные анкеты для последующей обработки. Данные обрабатывались с применением пакета Excel.

Остановимся на анализе части показателей, непосредственно определяющих статус здоровья студенческой молодежи с позиций образа жизни, в наиболее общем виде, без дифференциации по направлениям подготовки. Объединив данные анкетирования по 247 студентам, обучающимся по различным специальностям, мы проанализировали их ответы, связанные с режимом питания (рис.1) и распределением времени между учебными занятиями, отдыхом, физической активностью (рис.2).

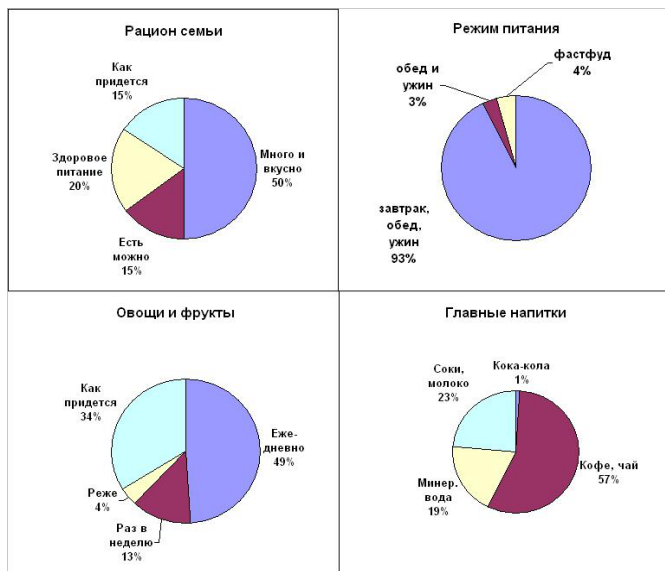


Рисунок 1 – Особенности режима питания модельной выборки студентов Самарского университета

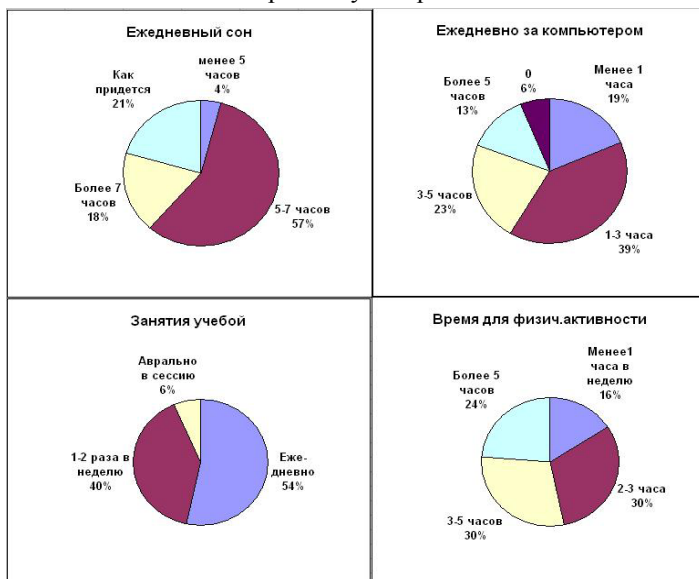


Рисунок 2 – Особенности распределения времени между учебными занятиями, отдыхом, физической активностью у модельной выборки студентов Самарского университета в соответствии с результатами их анкетирования

Поскольку угрозой здоровью населения постиндустриального общества является избыточный вес [5-6], мы обратили внимание на семейные традиции питания, указанные анкетированными (рис.1): Половина из них охарактеризовала принятое в семье питание как «много и вкусно» и лишь 20% – назвала его здоровым. Поскольку традиции родительской семьи с высокой долей вероятности могут воспроизводиться в укладе будущих семей наших студентов, мы указываем на актуальность разъяснительной работы в данном направлении. Детали режима питания, позитивно характеризующие отношение студентов к формированию собственного рациона, связаны с ежедневным употреблением ими овощей и фруктов (49% анкетированных) и регулярностью трехразового питания у подавляющего большинства опрошенных (93%).

Вторым аспектом, на котором мы остановимся, является распределение своего времени студентами (рис. 2). Более половины опрошенных указали для себя наличие ежедневного сна продолжительностью 5-7 часов, но около четверти студентов небрежно относятся к этой составляющей здорового образа жизни (как придется и менее 5 часов). При этом более трети (36% опрошенных студентов) от 3 до 5 часов и более проводят за компьютером, а 46% указали для себя от 1 и менее до 3 часов физической активности в неделю. Данные результаты определяют настоятельную необходимость вовлечения студентов в регулярные занятия спортом, туризмом. Что касается привычки регулярно выполнять учебные задания, более половины (54%) проанкетированных студентов указали для себя ежедневные занятия учебой в часы вне учебных занятий, 40% отметили работу 1-2 раза в неделю, и лишь 6% признались в авральной системе работы, приуроченной к сессии. Нельзя считать такие результаты полностью удовлетворяющими потребности современного учебного процесса. В условиях, когда самостоятельная работа студентов занимает все больше места в реализуемых образовательных программах, следует ориентировать каждого студента на необходимость ежедневной работы по изучаемым курсам вне учебных часов. Это является также важным фактором формирования у будущих специалистов здорового режима труда как составляющей здорового образа жизни.

### **Библиографический список**

1. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов / Под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учебное пособие. СПб.: СПбГУИТМО, 2005. 244 с.

2. Кобыляцкая И.А., Осыкина А.С., Шкатова Е.Ю. Состояние здоровья студенческой молодежи // Успехи современного естествознания. 2015. № 5. С. 74-75.

3. Швечихина Ю. В., Рытов Г. Л., Кавеленова Л. М. К изучению эколого-социальных аспектов формирования статуса здоровья студенческой молодежи // Биодиагностика состояния природных и природно-техногенных систем: Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Книга 1 Киров: ООО «Издательство «Радуга-ПРЕСС», 2016. С.361-364

4. Не остаться в живых. 99 способов сократить жизнь. М.: Эксмо, 2013. 224 с.

5. Прохоров Б.Б. Введение в экологию человека: Социально-демографический аспект. М.: Изд-во МНЭПУ, 1995. 101с.

6. Экология человека и перспективы цивилизации. М.: Мысль, 1994. 200с.