

ДИАГНОСТИКА СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИЙ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

Сазанов А.В.¹, Сазанова М.Л.¹, Демина Н.Л.¹, Попова Г.А.¹

¹ ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», Киров, e-mail: awsz@mail.ru

Проведена диагностика соматического здоровья студентов факультета физической культуры и спорта, а также анализ методов и способов повышения мотиваций студентов к занятиям физической культурой. Полученные данные свидетельствуют о среднем (небезопасном) уровне здоровья юношей с тенденцией к ухудшению за время обучения в вузе: у выпускников наблюдается достоверное снижение резервных возможностей кардиореспираторной системы, мышечной силы, адаптационного потенциала и времени восстановления после дозированной физической нагрузки. У девушек достоверно увеличилось лишь время восстановления после дозированной физической нагрузки. У юношей IV курса по сравнению с девушками достоверно выше адаптационный потенциал, ниже суммарный балл по оценке уровня здоровья, что косвенно свидетельствует о большей мотивации девушек к сохранению индивидуального здоровья. Полученные данные говорят о неадекватной оценке студентами собственного здоровья, низком уровне культуры здоровьесбережения и отсутствии системы валеологических знаний. Для повышения валеологической грамотности предлагается активное внедрение инновационных технологий обучения, новых форм организации учебной деятельности и нового ее содержания, включение теоретических основ культуры здоровья в планы учебных дисциплин медико-биологического и психолого-педагогического блоков, формирование мотиваций к занятиям физкультурой и здоровому стилю жизни.

Ключевые слова: здоровье; студенты; экспресс-диагностика здоровья; мотивации; здоровьесбережение.

DIAGNOSTICS OF SOMATIC HEALTH AS THE WAY OF INCREASING MOTIVATIONS OF STUDENTS TO THE HEALTH-PRESERVING

Sazanov A.V.¹, Sazanova M.L.¹, Dyomina N.L.¹, Popova G.A.¹

¹ Vyatka State University, Kirov, e-mail: awsz@mail.ru

Diagnostics of students' somatic health was carried out. Methods and ways of increase of motivations of students to employment by physical training were analyzed. The obtained data confirm the average (unsafe) level of youth's health with a tendency to deterioration during training in high school. It was observed that young men had a reliable decrease in reserve opportunities of cardiorespiratory system, a muscular force, a reliable increase in adaptation potential and time of restoration after the dosed out physical activity. Girls had reliably increased time of restoration after the dosed out physical activity. In comparison with girls young men of IV course had reliably above the adaptation potential, below total point according to a level of health, that indirectly testifies greater motivation of girls to preservation of individual health. The obtained data speak about inadequate assessment by students of own health, the low level of culture of a health-preserving and lack of system of valeological knowledge. For increase in valeological knowledge it is offered to introduce of innovative technologies of training, new forms of the organization of educational activity and its new maintenance, to include the theoretical bases of health culture in plans of subject matters of medicobiological and psychology and pedagogical blocks, to create of motivations to exercises and healthy lifestyle.

Keywords: health; students; express diagnostics of health; motivations; health-preserving.

В настоящее время здоровье обучающихся различных уровней образования находится в центре внимания многих исследователей [4; 7; 10; 13] ввиду того, что ухудшение уровня здоровья в этой возрастной группе является прямой угрозой национальной безопасности страны [6]. Глобальные перемены, произошедшие в России на рубеже XX-XXI вв., привели к обесцениванию здоровья как важного фактора общей культуры человека [10]. Согласно Т.В. Фадеевой [13], важность здоровья в качестве критерия успешного специалиста признают лишь 17% здоровых студентов. V.J. Cleland et al. [15] утверждают, что высокая

физическая активность за счет повышения уровня физического или эмоционального здоровья может улучшить социально-экономическое положение путем развития образовательных и профессиональных возможностей.

Общеизвестно, что любая деятельность может привести к ухудшению состояния здоровья. Образовательная деятельность включает ряд специфических для здоровья факторов риска, например очень высокий уровень умственного напряжения (особенно в период сессии), работа в условиях дефицита времени, нарушение режимов труда и отдыха и др. [8]. Согласно проведенным опросам, более половины студентов считает невозможным придерживаться здорового стиля жизни ввиду отсутствия у них свободного времени [14]. Кроме того, одним из факторов несоблюдения студентами здорового образа жизни является их низкий социально-экономический статус, не позволяющий адекватно осуществлять здоровьесбережение [7].

По мнению [6; 13], здоровьесберегающая работа вузов должна быть направлена на «формирование ценностей и навыков самосохранительного поведения студенческой молодёжи». Ряд авторов [11] отмечают отсутствие единых требований к содержанию и организации учебного процесса по воспитанию культуры здоровья будущего специалиста. В частности, в образовательных программах большинства направлений подготовки бакалавров отсутствует учебная дисциплина, нацеленная на формирование культуры здоровья студентов, либо она отнесена на более поздние сроки. Например, образовательная программа подготовки бакалавров физической культуры в ВятГУ предусматривает изучение дисциплины «Культура здоровья» лишь на IV курсе (!) перед самым выпуском.

В связи с вышеизложенным основное внимание по формированию образованности студентов в вопросах здоровьесбережения, а также устойчивых мотиваций к ведению здорового стиля жизни должны уделять не только преподаватели дисциплин медико-биологического, но и психолого-педагогического блоков. Поскольку вузы самостоятельно разрабатывают учебные планы и рабочие учебные программы для соответствующих направлений подготовки бакалавриата, они имеют уникальную возможность увеличения количества занятий, повышающих валеологическую грамотность студентов.

Однако высокий уровень знаний о здоровье, способах его сохранения и укрепления не заставит вести здоровый образ жизни: требуется устойчивая мотивация к здоровьесбережению.

Целью нашего исследования стала диагностика соматического здоровья студентов факультета физической культуры и спорта Вятского государственного университета (ВятГУ), а также анализ методов и способов повышения мотиваций студентов к занятиям физической культурой.

Методы и организация исследования. Обследование студентов с целью оценки безопасного уровня физического здоровья проводилось в марте 2013 г. (I курс) и спустя 4 года, в этой же группе обследуемых, в марте 2016 г. (IV курс). Обследованные студенты были включены в группы: группа 1 – юноши-первокурсники (n=39, возраст 17,8±0,4 года), группа 2 – юноши выпускного курса (n=33, возраст 22,06±0,23 года), группа 3 – девушки-первокурсницы (n=32, возраст 18,1±0,8 года), группа 4 – девушки выпускного курса (n=27, возраст 21,39±0,18 года). Предварительно было проведено измерение длины и массы тела, жизненной емкости легких, мышечной силы кисти ведущей руки, артериального давления, частоты сердечных сокращений с помощью общепринятых методик, а также время восстановления после дозированной физической нагрузки (ДФН; проба Мартине). На основании полученных данных были рассчитаны весо-ростовой (ВРИ), жизненный (ЖИ), силовой (СИ), Робинсона (ИР) индексы физического развития. Полученные данные оценивались в баллах согласно методике Г.Л. Апанасенко [2]. Адаптационный потенциал рассчитывался по формуле Р.М. Баевского [3]. Результаты подвергались статистической обработке по общепринятым формулам в программе Microsoft Excel с оценкой достоверности по критерию значимости p (различия между группами считались достоверными при p<0,05).

В процессе исследования также был проведен анализ психолого-педагогической и методической литературы по проблеме исследования, систематизация и обобщение фактов.

Результаты исследования и их обсуждение. Диагностика соматического здоровья показала, что функциональные показатели обследованных студентов не выходили за пределы физиологической нормы (таблица). Однако полученные данные свидетельствуют об общем среднем (небезопасном – по Г.Л. Апанасенко) уровне здоровья обследованных (таблица). Уровень здоровья выше среднего (безопасный – по Г.Л. Апанасенко) был диагностирован у 64,3% юношей и у 56,22% девушек первого курса; на выпускном курсе соответственно – у 28,3% и 59,26%. Проведенные в других регионах России исследования также свидетельствуют о низком и ниже среднего уровне здоровья студентов [4; 10]. Студенты с высоким и низким уровнем здоровья среди обследованных не выявлены.

Показатели (M±m) диагностики уровня соматического здоровья

Показатель	Группа 1	Группа 2	Группа 3	Группа 4
ВРИ, г/см	384,65±4,25	426,13±15,71	349,05±15,15	348,09±6,83
Д*	p<0,05; t=2,549		p>0,1; t=0,058	
ЖИ, мл/кг	66,28±1,15	61,55±1,24	58,75±4,05	55,61±2,03

Д	p<0,01; t=2,797		p>0,1; t=0,693	
СИ, %	70,3±1,2	65,58±1,62	47,80±2,5	50,20±1,89
Д	p<0,05; t=2,341		p>0,1; t=0,766	
ИР, усл. ед.	78,45±1,95	83,19±1,29	74,55±3,75	74,60±3,21
Д	p<0,05; t=2,027		p>0,1; t=0,01	
ДФН, с	53,6±2,11	62,25±2,16	51,65±6,65	70,13±4,62
Д	p<0,01; t=2,865		p<0,05; t=2,282	
Балл	12,69±2,64	10,88±0,79	12,72±2,64	13,33±0,54
Д	p>0,1; t=0,657		p>0,1; t=0,226	
АП	2,035±0,05	2,199±0,02	1,890±0,07	1,883±0,044
Д	p<0,01; t=3,045		p>0,1; t=0,085	

Д* - достоверность различий между группами.

Тем не менее отмечается отчетливая тенденция ухудшения большинства показателей у юношей IV курса по сравнению с аналогичными на I курсе: достоверное снижение ЖИ и СИ, а также достоверное повышение ВРИ, ИР и времени восстановления после ДФН (таблица). С другой стороны, у девушек достоверно увеличилось лишь время восстановления после ДФН, что свидетельствует о снижении степени адаптации к физическим нагрузкам.

Большинство изменений связано, на наш взгляд, с изменением образа жизни студентов за время обучения в вузе. По данным опроса, 75% студентов выпускного курса факультета физической культуры и спорта уже не занимаются так активно спортом, как на первом курсе: только по необходимости на аудиторных занятиях. Общее снижение двигательной активности, при отсутствии изменений в питании, привело к повышению массы тела обследованных юношей в среднем на 10% и, как следствие, изменению всех других показателей. Аналогичные результаты получены в исследованиях М.А. Гераськиной и соавт. [7]: авторы отмечают большую массу тела студентов IV курса в сравнении с первокурсниками, что может быть следствием либо наращивания мышечной массы, либо избыточной массой и склонностью к ожирению.

Расчет АП системы кровообращения показал удовлетворительную степень адаптации (таблица), причем у выпускников показатель достоверно выше, что свидетельствует о напряжении механизмов адаптации. АП юношей выпускного курса достоверно ($p<0,001$; $t=6,538$) выше, чем у их однокурсниц; подобные различия отмечены также для ИР ($p<0,05$; $t=2,483$). Суммарный балл в группе 2 достоверно ($p<0,05$; $t=2,56$) ниже, чем в группе 4, что косвенно свидетельствует о том, что девушки имеют большую мотивацию к сохранению индивидуального здоровья.

В сравнении с данными, полученными в других регионах, можно констатировать, что для юношей г. Кирова характерно:

- 1) средние показатели роста и веса; однако обследованные нами юноши в среднем крупнее, чем в некоторых других регионах России [4];
- 2) более низкие функциональные возможности дыхательного аппарата [10];
- 3) более высокие аэробные возможности (энергопотенциал) и скорость восстановления после нагрузки [10];
- 4) выше АП [4].

Региональные особенности, характерные для девушек г. Кирова:

- 1) средние весо-ростовые показатели [9; 10];
- 2) более низкие функциональные возможности дыхательного аппарата [9];
- 3) средние показатели СИ [9].

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о необходимости ежегодной экспресс-диагностики состояния здоровья и резервных возможностей обучающихся, результаты которой могут стать одним из способов формирования мотивированности на сохранение и укрепление здоровья, а также его коррекции. Кроме того, встает закономерный вопрос о способах и методах повышения (или формирования) культуры здоровья обучающихся [6] и мотивации к занятиям физической культурой [8; 11] даже у студентов, обучающихся на факультете физической культуры.

Культура здоровья является частью общечеловеческой культуры и представляет собой многомерное интегративное понятие, включающее определенный уровень духовного и физического развития, систему ценностного отношения к здоровью, систему знаний, потребностей, умений и навыков по формированию, сохранению и укреплению здоровья, а также «грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья» [1, с. 17]. Воспитание культуры здоровья является серьезной педагогической проблемой, решить которую можно благодаря созданию соответствующих педагогических условий, в частности включением теоретических основ культуры здоровья в планы учебных дисциплин медико-биологического и психолого-педагогического блоков. К сожалению, имея достаточный багаж валеологических знаний, далеко не каждый россиянин старается следовать принципам здорового стиля жизни. Основная причина кроется не столько в российском менталитете, сколько в недостаточности действенных мотивационных установок молодежи на ведение здорового образа жизни [11].

Любая деятельность человека имеет определенные мотивы. Что касается физкультурной деятельности студентов, то ряд авторов [8; 12] выделяет внутренние (эмоциональность, новизна, динамичность, любимые упражнения и т.д.) и внешние мотивы;

причем последние могут быть как положительными (приобретение знаний, умений, навыков, активный отдых и т.д.), так и отрицательными (боязнь насмешек со стороны товарищей из-за неспособности выполнять какое-либо упражнение и т.д.).

В отношении студентов нефизкультурного профиля более важны внешние положительные мотивы [12]. По данным А.Н. Туренкова и соавт. [12], отмечается положительная динамика иерархии мотивов у юношей, в частности мотив физкультурно-спортивных интересов в 1993 г. был на 15 месте, в 2006 г. занимал 7–8 место, а в 2012 г. вышел на 1–2 место.

Для студентов, занимающихся спортом, предлагается выделять девять основных мотивов занятий физическими упражнениями, преобладание которых в том или ином сочетании определяет физкультурно-оздоровительный, полуспортивный либо спортивный тип мотивационной направленности личности [5]. Согласно исследованиям В.А. Бурцева и соавт. [5], у спортсменов 1-2 разряда преобладают мотивы принадлежности к группе, социально-моральный и социального самоутверждения (соответствуют полуспортивной направленности личности); у спортсменов высокой квалификации – мотивы достижения успеха, социально-моральный и гражданско-патриотический (спортивная направленность). Подобные результаты описаны в работе А.Н. Туренкова и соавт. [12]: ведущие мотивы студентов-спортсменов (без учета квалификации) – доминирование, соперничество, совершенствование.

Анализ литературных данных свидетельствует о необходимости учета первичной мотивированности студентов на физическое самосовершенствование и о важности корректировки направления недостаточно устойчивых мотивов. Для формирования оптимального мотивационного комплекса к аудиторным и самостоятельным занятиям физической культурой А.А. Ильин и соавт. [8, с. 146] предлагают «следовать в обучении принципу сознательности, использовать проблемные задачи, демократический стиль общения, ситуации выбора, задания оптимальной сложности, систематическое посещение занятий» и др.

Учитывая специализацию студентов (будущие учителя физической культуры и тренеры) и снижение уровня соматического здоровья и резервных возможностей, можно предположить снижение мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, особенно у юношей. По данным ряда авторов [12], данный вид мотивации характеризуется наличием двух направлений: укрепление здоровья и достижение спортивных результатов. Следует понимать, что без высокого уровня здоровья, высоких резервных возможностей и адаптивных способностей вероятность достижения высоких спортивных результатов сводится к нулю. Хорошая спортивная форма является обязательным компонентом

профессиональной деятельности данного направления подготовки бакалавров (тренер обязан быть примером для своих воспитанников), что служит дополнительным мотивом для формирования, сохранения и укрепления здоровья.

Выводы

Диагностика соматического здоровья показала средний (небезопасный – по Г.Л. Апанасенко) уровень здоровья обследованных студентов факультета физической культуры и спорта ВятГУ; студенты с высоким уровнем здоровья не выявлены. Количество юношей с безопасным (по Г.Л. Апанасенко) уровнем здоровья за время обучения в вузе снижается. Отмечается отчетливая тенденция ухудшения резервных возможностей кардиореспираторной системы, мышечной силы, адаптационного потенциала и времени восстановления после дозированной физической нагрузки у юношей IV курса по сравнению с аналогичными показателями на I курсе; у девушек достоверно увеличилось лишь время восстановления после дозированной физической нагрузки.

Выявленный нами небезопасный уровень физического здоровья студентов факультета физической культуры и спорта, а также его ухудшение за время обучения (особенно у юношей) свидетельствуют о неадекватной оценке студентами собственного здоровья, крайне низком уровне культуры здоровьесбережения и отсутствии системы валеологических знаний. Известно [8], что мотивы поведения формируются под действием имеющихся знаний, умений и навыков. Таким образом, оптимальный уровень валеологической грамотности является базой для адекватной оценки собственных возможностей, основным средством формирования мотивов и потребностей для целенаправленных занятий физической культурой.

Для повышения валеологической грамотности предлагается активное внедрение инновационных технологий обучения, новых форм организации учебной деятельности и нового ее содержания, включение теоретических основ культуры здоровья в планы учебных дисциплин медико-биологического и психолого-педагогического блоков, формирование мотиваций к занятиям физкультурой и здоровому стилю жизни.

Диагностика безопасного уровня соматического здоровья по методу Г.Л. Апанасенко является одним из способов повышения мотивированности к здоровьесбережению, в связи с чем должна стать обязательным ежегодным элементом лабораторных или практических занятий по соответствующим учебным дисциплинам начиная с первого курса («Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Общая физиология с основами биохимии», «Физиология мышечной деятельности», «Гигиена физической культуры и спорта», «Спортивная медицина», «Врачебный контроль в физкультурно-спортивной деятельности» и др.)

Список литературы

1. Абаскалова Н.П. Научный обзор: системный подход в педагогике здоровья / Н.П. Абаскалова, А.Ю. Зверкова // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2016. – № 2. – С. 5–24.
2. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика // Валеология. – 2006. – № 1. – С. 5–13.
3. Баевский Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации // Вестн. АМН СССР. – 1989. – № 8. – С. 73–78.
4. Белоусова И.М. Скрининг-оценка уровня физического здоровья студенческой молодежи / И.М. Белоусова, Ю.А. Буков // Современные проблемы курортной реабилитации и двигательной рекреации : сб. науч. трудов. – Симферополь : ИП Бровко А.А., 2016. – С. 27–34.
5. Бурцев В.А., Бурцева Е.В., Никоноров В.Т. Экспериментальное исследование мотивов занятий физическими упражнениями у студентов, занимающихся спортом, с учетом уровня спортивной квалификации // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-2. – С. 369–373.
6. Верхорубова О.В. Проблема формирования культуры здоровья у студентов / О.В. Верхорубова, О.С. Подлеская // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). – 2013. – № 4 (132). – С. 148–150.
7. Гераськина М.А. Соматические особенности студентов педагогического вуза по результатам мониторинга физического развития / М.А. Гераськина, Г.В. Пожарова, Г.Г. Федотова // Science Time. – 2016. – № 7 (31). – С. 44–49.
8. Ильин А.А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А.А. Ильин, К.А. Марченко, Л.В. Капилевич, К.В. Давлетьярова // Вестник Томского гос. ун-та. – 2012. – № 360. – С. 143–147.
9. Жомин К.М. Морфофункциональные особенности девушек в зависимости от уровня двигательной активности в процессе обучения в вузе / К.М. Жомин, В.Б. Рубанович // Вестник НГПУ. – 2014. – № 1 (17). – С. 155–165.
10. Лебедев А.В. Морфофункциональные особенности студентов первого курса педагогического вуза / А.В. Лебедев, В.Б. Рубанович, Н.И. Айзман, Р.И. Айзман // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2014. – № 1 (17). – С. 128–141.
11. Станишевская Н.Б. Формирование у студентов технических вузов мотивации к здоровому образу жизни // Новые технологии в образовании : сб. материалов XVI Междунар. научно-практич. конф. (Таганрог, 8 января 2014 г.). – М. : ООО Изд-во «Спутник+», 2014. –

С. 398–401.

12. Туренков А.Н. К вопросу исследования мотивации спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности студентов вузов / А.Н. Туренков, Л.Н. Скотникова, Е.С. Сидоров // Вестник КемГУ. – 2013. – № 2 (542). – Т. 1. – С. 120–125.

13. Фадеева Т.В. Адаптационное поведение студенческой молодежи с разным уровнем здоровья в социальном пространстве вуза // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2015. – № 1 (10). – С. 98–100.

14. Biktagirova G.F. Formation of University Students' Healthy Lifestyle / G.F. Biktagirova, R.S. Kasimova // International Journal of Environmental and Science Education. – 2016. – Vol. 11 (6). – P. 1159–1166. DOI: 10.12973/ijese.2016.385a.

15. Cleland V.J. Socioeconomic position and the tracking of physical activity and cardiorespiratory fitness from childhood to adulthood / V.J. Cleland, K. Ball, C. Magnussen, T. Dwyer, A. Venn // Am. J. Epidemiol. – 2009. – Vol. 170, No. 9. – P. 1069–1077. DOI: <https://doi.org/10.1093/aje/kwp271>.