

УДК 316.728

Проблема формирования здорового образа жизни в вузе (на примере Нижнекамского филиала КГТУ им. А.Н. Туполева)



Гафиятов И.З.

Доктор экономических наук, профессор, директор Нижнекамского института информационных технологий и телекоммуникаций Казанского государственного технического университета им. А.Н. Туполева, Заслуженный деятель науки Республики Татарстан



Хайдаров Р.Р.

Кандидат социологических наук, заместитель директора по научной работе Нижнекамского института информационных технологий и телекоммуникаций Казанского государственного технического университета им. А.Н. Туполева

В статье освещены основные направления деятельности по формированию здорового образа жизни, улучшению здоровья участников образовательного процесса в вузе путем совершенствования здоровьесформирующей деятельности. Определены инновационные формы комплексного физического развития студентов.

Ключевые слова: социологический анализ, комплексное физическое развитие, здоровый образ жизни, физическая культура и спорт, двигательная активность, самосохранительное поведение.

Проблемы формирования и ведения здорового образа жизни молодежью, в том числе и студентами, активно обсуждаются в последнее время в обществе. Ниже нами предлагается социологический анализ самосохранительного аспекта здоровья студентов. Одним из последствий глобализации является разная интерпретация понятия «здоровье». В понятие здорового образа жизни должны входить: достаточный уровень физической активности, рациональное питание, полезная для здоровья форма проведения досуга, соблюдение правил психогигиены. В сохранении и улучшении здоровья россиян очень многое сводится к индивидуальному восприятию данного феномена, жизненной активности людей, не противоречащей базовым валеологическим принципам. По мнению О.Ю. Малоземова, сейчас активно утверждается личная ответственность человека за его действия, за его отношения к своему здоровью [1, с. 140]. Отношение к здоровью является одним из

элементов самосохранительного поведения. Важным фактором формирования ценности здоровья, изменения поведения студентов в отношении своего здоровья выступает физическая культура и спорт.

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года отмечается, что большинство граждан не имеют возможности систематически заниматься физической культурой и спортом. Так, в настоящее время 85 % граждан, в том числе 65 % детей, подростков и молодежи не занимаются систематически физической культурой и спортом. Целью Стратегии является создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре.

Нижнекамским институтом информационных технологий и телекоммуникаций была принята Программа, направленная на становление здорового об-

раза жизни, на обеспечение позитивной динамики развития здоровьесберегающей среды вуза, положительной динамики отказа от вредных привычек студентов и преподавателей. Разработан и реализуется комплекс мер по пропаганде физической культуры и спорта как важнейшей составляющей здорового образа жизни.

Наиболее действенный путь претворения в жизнь программы – непрерывное («онтологически обоснованное») формирование основ здорового образа жизни, и в первую очередь, приобщение к физическим упражнениям и другим немедикаментозным методам оздоровления.

В практической деятельности существенную помощь в реализации образовательных технологий оказывает особенность преподавания «Физической культуры» в неспециализированном вузе. Силы концентрируются на обосновании практических путей и возможностей реализации собственных усилий студента в формировании здорового образа жизни и воздействия последнего на индивидуальное здоровье, самочувствие и самоощущение человека. Другими потенциальными составляющими здорового образа жизни является: система питания; система психорегуляции; внутренировочные факторы воздействия на организм; способы диагностики, контроля и самоконтроля студентов.

Разрабатываются критерии оценки динамики здоровья студентов с учетом их возрастных особенностей, позволяющие оценить глубину обратной связи с процессом обучения. Основным фактором сохранения здоровья является внедрение здоровьесберегающих и психосберегающих технологий, основанных на творческой, поисковой, эмоциональной, психической активности студента. Составляющие здоровья – мотивация ЗОЖ, установка на долгую полноценную жизнь, самостоятельная активность в формировании и укреплении собственного здоровья, уважительное и бережное отношения к жизни и здоровью других людей.

Для реализации данной программы в институте создана, функционирует и постоянно развивается материально-техническая и спортивно-оздоровительная база, оснащенная всем необходимым для проведения учебной работы по физическому воспитанию, а также спортивно-массовой и оздоровительной работы во внеучебное время. Работают секции по футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, легкой атлетике, лыжным гонкам, стрельбе и рукопашному бою. Оборудованы залы АРМ-реслинга, бильярдные и теннисные залы, полоса препятствий, зал силовой нагрузки, центр зимних видов спорта; кафе института оборудовано современным оборудованием для полноценного питания; имеется база отдыха в КГТУ им. А.Н. Туполева.

Коллектив института решил использовать тот большой положительный опыт по работе с физ-

культурным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО), который был накоплен предыдущими поколениями. На его основе создал свой студенческий физкультурно-спортивный комплекс, который позволяет активизировать работу по физическому воспитанию студентов, вовлечь их в работу по подготовке и сдаче норм комплекса, чтобы занятия физкультурой и спортом стали нормой для студентов. Мероприятия, необходимые для целенаправленной и планомерной работы по подготовке студентов к сдаче норм и требований комплекса ГТО, материальная база физкультуры и спорта финансируются институтом. Были также разработаны удостоверение и значок ГТО. Студенты подтверждают принадлежность к значкистам комплекса «Готов к труду и обороне» ежегодно, выполняя нормативы комплекса: тесты на силу, выносливость, быстроту.

Результаты работы по внедрению физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в систему физического воспитания вуза показали свою эффективность. Ежемесячно проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, соревнования. Студенты института активно участвуют в Универсиаде вузов города Нижнекамска и являются победителями этих соревнований как среди девушек, так и среди юношей в 2007, 2008, 2009 годах. Студенты института принимали участие в первенствах ВУЗов Республики Татарстан в составе сборной команды КГТУ им. А.Н. Туполева, где занимали призовые места.

Уже сегодня институт в рамках выполнения Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации достиг объема недельной двигательной активности у студентов 8-12 часов при не менее, чем трех-четырёхразовых занятиях с учетом групп здоровья. Систематически занимаются физической культурой и спортом не менее 85 % студентов дневной формы обучения, а количество студентов, отнесенных к специальным медицинским группам и посещающих специальные занятия физической культурой, достигает 100 %. Это позволило улучшить динамику распределения студентов по группам здоровья.

Динамика распределения студентов по группам здоровья (в процентах)

Группа здоровья	2007 г.	2008 г.	2009 г.
Основная группа	64	71	78
Подготовительная группа	29	22	16
Специальная группа	7	7	6

В связи с переходом Вооруженных Сил Российской Федерации на 1 год службы по призыву с целью специальной физической, морально-психологической подготовки студентов создан Студенческий центр допризывной подготовки «Взлетная полоса»,

которому дали имя легендарного генерала-десантника Василия Маргелова. Семья Маргелова одобрила решение руководства института о присвоении Студенческому центру его имени. Студенческий центр допризывной подготовки входит в Союз десантных клубов, а он – в состав Всероссийской общественной организации ветеранов воздушно-десантных войск и войск специального назначения «Союз десантников России», с которым имеется Договор о сотрудничестве.

Разработаны и введены квалификационные испытания на право ношения голубого берета среди курсантов Центра допризывной подготовки. Голубой берет является символом ВДВ и носится военнослужащими и ветеранами ВДВ, а также курсантами военно-патриотических организаций десантного профиля, которые удостоены данного права по своим профессиональным, физическим и моральным качествам. К испытаниям допускаются курсанты, показавшие твердые знания и навыки по всем предметам боевой подготовки, положительно характеризующиеся. В основные испытания входят: марш-бросок на дистанцию не менее 10 км в экстремальных условиях с последующим преодолением полосы препятствий, акробатика и рукопашный бой. Кроме того, курсанты Центра ежегодно прыгают с парашютом.

Для развития военно-прикладных видов спорта созданы все условия. Произошло увеличение до 90 % общей численности среди допризывной молодежи доли лиц, физически подготовленных к службе в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации. Курсанты Центра участвуют в организации и проведении Республиканского лагеря «Юный спецназовец» в рамках национальной программы «Неприкосновенный запас – Дети Отчизны». Они были также в числе организаторов реабилитационного лагеря «Колесо», для детей, попавших в трудную жизненную ситуацию. За успехи в патриотическом воспитании и подготовке молодежи к военной службе студенческий Центр допризывной подготовки «Взлетная полоса» им. В.Ф. Маргелова в 2009 году награжден Почетной грамотой и ценным подарком Министра обороны Российской Федерации.

В институте воспитательная работа направлена на то, чтобы дать современной молодежи возможность выработать и реализовать активную жизненную позицию в отношении собственного здоровья. Профилактика правонарушений – это активный поступательный процесс создания условий и формирования личных качеств, поддерживающих общее социальное благополучие.

Воспитание у подрастающего поколения потребности вести здоровый образ жизни невозможно без профилактической работы, в процессе которой решается важнейшая задача по сохранению здоровья подростков и молодежи, в частности, по недопущению

их приобщения к алкоголю и наркотикам. В связи с этим мы определяем конечную цель профилактической работы вуза – воспитание у студентов культуры здорового образа жизни, а именно – создание лично развивающей образовательной среды, формирующей систему ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции студентов, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию, принятию ответственности за свою судьбу, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни.

В настоящее время в институте целенаправленно и успешно проводится работа, направленная на создание оптимальных условий для формирования у студентов таких качеств личности, которые препятствуют девиантному поведению молодежи. В целях эффективной реализации воспитательной деятельности по профилактике девиантного поведения молодежи в этот процесс должны быть включены все существующие ресурсы высшей школы. Воспитание студентов осуществляется на основе органического взаимодействия учебного и воспитательного процессов, а также в ходе реализации образовательных программ и программ целенаправленного воспитания во внеучебное время.

При изучении социально-гуманитарных дисциплин ставится задача научить молодое поколение принимать разнообразие идей и мнений, формировать толерантное сознание, не потерять при этом способность мыслить самостоятельно. Проблемы профилактики наркомании, алкоголизма рассматриваются на практических, семинарских занятиях, они становятся предметом изучения в дипломных научно-исследовательских работах.

Формирование культуры здоровья наиболее эффективно при участии куратора группы, непосредственно занимающегося воспитательной работой в группе и знающего индивидуальные особенности всех своих студентов. Важнейшей задачей куратора является выработка мотивации студентов младших курсов к выбранной специальности. Как одно из направлений профилактики в институте организована культурно-досуговая деятельность. Задача специалистов культурно-досугового центра – воспитывать, развивать и формировать личность высококонтактную, духовно богатую, ведущую здоровый образ жизни. Личность развивается и формируется в деятельности. И эта деятельность должна базироваться на позитивных потребностях молодежи.

Индивидуальная паспортизация здоровья в системе высшего профессионального образования позволяет своевременно и точно оценивать уровень и динамику физической подготовленности будущих специалистов, уточнять характер их социально-физического самочувствия в процессе обучения, степень соблюдения ими норм здорового образа жизни. Педагогический анализ данных, представленных в

индивидуальных паспортах здоровья обучающихся, позволяет спрогнозировать и вовремя дифференцировать систему корректирующих и индивидуально-стимулирующих мероприятий по сохранению и укреплению здоровья и саморазвитию физических качеств будущего специалиста, необходимых для его профессиональной деятельности и достаточных для достижения поставленных жизненных целей.

Составлен план санаторно-курортного лечения сотрудников и студентов института. По результатам диспансеризации системно проводятся оздоровительные мероприятия, даются рекомендации профессорско-преподавательскому персоналу по индивидуализации процесса обучения и воспитания студентов с нарушениями здоровья.

Введена индивидуальная паспортизация здоровья для своевременного и точного оценивания уровня и динамики физической подготовленности будущих специалистов. Ежегодно проводится мониторинг здоровья студентов по таким показателям:

- индекс здоровья – это удельный вес студентов, не болевших ни разу в течение года к средней численности контингента за год;

- комплексная оценка состояния здоровья, проводимая на основе отсутствия или наличия функциональных нарушений, морфологических отклонений, хронических заболеваний и степени их тяжести;

- количество часто болеющих в течение года. Определяется в процентах к средней численности контингента за год. При этом часто болеющими считаются те студенты, которые в течение года болели 4 раза и более.

Результаты мониторинга показали:

1. Удельный вес студентов, не болевших ни разу в течение года, к средней численности контингента за год в 2007 году составил – 95,2 %, в 2008-м – 96,4 %, и 2009 году – 96,4 %.

2. Количество часто болеющих в течение года в 2007 году составило в 2007 году 4,8 %, в 2008 году 3,6 %, в 2009 году 3,2 %.

В институте регулярно проводятся опросы студентов, преподавателей и сотрудников с целью определения успешности работы по формированию здоровья и здорового образа жизни.

В декабре 2009 года среди сотрудников и студентов института был проведен очередной опрос. В результате выяснилось, что здоровый образ жизни для 85 % опрошенных – это, значит, заниматься спортом. Для 96 % – не употреблять наркотики, алкоголь, для 92 % – не курить, для 85 % – полноценно и правильно питаться. От 45 до 63 % опрошенных считают, что здоровый образ жизни – это вести осмысленную жизнь, иметь позитивное отношение к себе, гармоничные отношения в семье, полноценную духовную жизнь.

Для 52 % опрошенных здоровье является целью, а для 48 % – это средство достижения своих жизненных целей. Считают важным для себя вести здоро-

вый образ жизни – 83 %, нет – 4 %, затруднились с ответом – 13 % респондентов. Ведут здоровый образ жизни, по мнению опрошенных, – 79 %, обычный образ жизни – 21 %. Почему решили вести здоровый образ жизни? Так как это модно и престижно – 53 %, чтобы сохранить здоровье – 66 %, чтобы дольше прожить – 48 %, из-за влияния семьи, родителей – 38 %, под влиянием друзей – 61 %, из-за активной пропаганды в вузе здорового образа жизни – 66 %.

В 2009 году 5 % студентов имели заболевания желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, глаз. Основной причиной своих болезней считают наследственные факторы – 79 %, нездоровый образ жизни – 3 %, неправильное питание – 6 %, несистематическое занятие физической культурой и спортом – 5 %, нынешней образ жизни – 7 %. Систематически хотят заниматься физической культурой и спортом 92% студентов и сотрудников.

В 2009 году по результатам опроса выяснилось, что профессорско-преподавательский персонал не курит, а среди студентов курит 9 %. При этом 10 % первокурсников в течение учебного года бросили курить. Наркотических веществ никто не употребляет. Так, в рамках Республиканской программы по профилактике наркомании среди молодежи студенты института (100 %) ежегодно проходят тест на употребления наркотиков, и не было выявлено ни одного случая употребления наркотиков, а алкогольные напитки иногда употребляют 10 % студентов.

Таким образом, по результатам опроса можно констатировать, что в институте уделяется большое внимание оздоровлению и сохранению здоровья студентов и профессорско-преподавательского состава. Абсолютное большинство студентов ведет здоровый образ жизни и одной из главных причин этого является активная пропаганда в стенах вуза здорового образа жизни. Созданы все условия для систематических занятий физической культурой и спортом, чтобы удовлетворить пожелания студентов и профессорско-преподавательского состава.

Остаются актуальными следующие проблемы:

- повышение компетентности студентов, профессорско-преподавательского состава и сотрудников института по вопросам здоровьесбережения;

- разработка инновационных здоровьесберегающих технологий, ориентированных на индивидуальные особенности студентов, относящихся к разным группам здоровья;

- использование современных информационных технологий в здоровьесберегающей деятельности института;

- организация санаторно-курортного лечения и оздоровление в профилакториях студентов и сотрудников;

- разработка и внедрение действенной системы мер психологической поддержки и социальной защиты преподавателей, сотрудников, студентов;

– интеграция здоровьесберегающей среды института в социокультурное пространство города и региона.

Реализация программы «Наш институт – территория здоровья» на 2005-2010 годы позволила по основным направлениям добиться следующих положительных результатов:

1. Созданы условия для охраны здоровья и полноценного питания студентов.

2. Совершенствовались медицинские услуги и профилактические мероприятия. Регулярно организуются флюорографические осмотры студентов, преподавателей и сотрудников, медицинские осмотры студентов всех курсов, проводится вакцинация студентов и сотрудников, оказывается амбулаторно-поликлиническая помощь. Отмечается снижение заболеваемости среди студентов и сотрудников института.

3. Организованы ежегодные мониторинговые исследования физического состояния студентов, их физкультурно-спортивных потребностей и мотивов. Имеется положительная динамика отказа от вредных привычек среди студентов. Действует запрет на курение на территории института, что является важным элементом пропаганды здорового образа жизни.

4. Совершенствуется содержание и организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». В учебно-воспитательный процесс введена модульно-рейтинговая система оценки учебных достижений студентов, поддерживается компьютерная программа учета успеваемости студентов.

5. Одним из направлений профилактики в институте является организация внеучебной деятельности. Особая роль уделяется тем видам досуга, которые пропагандируют, развивают и формируют здоровый образ жизни и культуру здоровья, духов-

ную и нравственную культуру. С этой целью в вузе проводятся антинаркотические акции, мероприятия, приуроченные к Всемирному дню борьбы со СПИДом, ко Дню борьбы с курением.

Таким образом, расходы института на занятия студентов физической культурой и спортом и их допризывной подготовки являются эффективным вложением в развитие человеческого потенциала.

В дальнейшем необходимо продолжение исследований социальных факторов, влияющих на состояние здоровья молодежи в процессе обучения в вузе. Необходимы новые подходы в формировании ценностного отношения студентов к здоровью, здоровому образу жизни, самосохранительному поведению. В целом государственная политика должна быть направлена на формирование у молодежи и студентов активной жизненной позиции в области сохранения и укрепления своего здоровья, что позволит воспитать у них необходимые установки на положительное самосохранительное поведение.

Литература:

1. Малоземов Щ.Ю. Особенности валеоустановок учащихся // Социол. исслед. – 2005. – № 11. – С. 110-115.

Health-improving process in an institute of high education

I. Gafiyatov, R. Khaydarov

The Kazan State Technical University named after A.N. Tupolev

In the article fundamental directions of activity for healthy way of life formation, for enhancement of education process attendants' health by improvement of health activities are presented. Innovation forms of improving of complex physical development are defined.

Keywords: sociological analysis, complex physical development, healthy way of life, physical training and sport, motion activity.

