

культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8. – С. 104–110.

4. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О.А. Медведева. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 104 с.

5. Зарічанський О. А. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації МВС України: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. А. Зарічанський. – Тернопіль, 2002. – 18 с.

6. Круцевич Т. Физическое воспитание как соци-

альное явление / Т. Круцевич, В. Петровский // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 3–15.

7. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія /Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ "УАБС НБУ", 2009. – 312 с.

8. Подлесний О. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у вузі / О. І. Подлесний // Наукові записки. – К. : Видавничий дім "КМ Академія", 1999. – Т. 9. – Ч. 2. – С.282–284.

Подано до редакції 13.03.13

УДК 796. 011. 1 – 057. 875 : 159. 992 + 613 (477)

И. И. Смоляр

## РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СНИЖЕНИИ УРОВНЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

*В статье рассматривается проблема отношения студентов к своему здоровью в период обучения в ВУЗе. Определены причины, препятствующие здоровому поведению студентов, влияющие на показатели здоровья и, следовательно, повышающие уровень стресса в процессе обучения.*

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый способ жизни, стресс.

**Постановка проблемы.** По данным ВОЗ, снижение стабильности в обществе и ухудшение условий жизни способствует росту стрессовых ситуаций. Особого внимания в этом контексте заслуживает студенческая молодежь, которая является не только основным источником пополнения трудовых ресурсов общества, но и более активной частью общества [6, 9, 14].

Таким образом, сохранение и поддержание здоровья студенческой молодежи в условиях современной жизни является актуальной проблемой для ВУЗов, в том числе и ВУЗов по физическому воспитанию и спорту.

Бесспорно повседневная реализация здорового образа жизни – неотъемлемая часть общей культуры человека, богатство его духовного мира, жизненных целей и ценностных ориентаций. Поэтому, одно из центральных направлений в формировании ЗОЖ – это воспитание сознательного, активного отношения к здоровью. Развитие личной активности, способности к самоопределению осознания приоритета здоровья в ряду других жизненных ценностей особенно важно в молодом возрасте, когда человек постоянно и вынужденно находится в ситуации выбора, адаптации к экономическим и социальным условиям [1, 4, 5, 10].

Вместе с тем не может не вызывать тревогу низкий уровень здоровья студенческой молодежи. У 80-85% студентов отмечаются нарушения в состоянии здоровья, препятствующие полноценной, активной жизни человека. Социальные последствия этого явления очевидны – это и снижение социального самочувствия, невозможность выполнять необходимые социальные функции и роли, заниженная самооценка, деформация системы социальных ценностей, норм, об-

раза жизни человека и, в конечном счете, девиантное поведение [2, 8, 9, 13, 15].

Много работ посвящено изучению проблем мотивации ЗОЖ, установок на здоровье, целей, ценностных ориентаций в отношении здоровья для студентов [6, 11, 14]. Но, к сожалению, современное общество не достаточно уделяет внимание воспитанию у человека сознательного отношения к здоровому образу жизни и своему здоровью, Воспитать у студентов требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, умение вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье – это одна из главных задач, решение которой определяет трудовую и социальную адаптацию молодежи [3, 8, 10, 12, 15].

Соответственно возникает необходимость предоставить студентам соответствующий инструментальный для самостоятельного измерения, оценки, анализа и контроля собственного здоровья, уровня переживаемого стресса, а также предложить методы коррекции сохранения здоровья и пути реализации здорового образа жизни.

К сожалению, проведенный анализ многочисленных работ по укреплению и сохранению здоровья студентов не дает полной картины того, каким образом сегодня студенты самостоятельно справляются со стрессом, какие используют продуктивные методы (самооценка, самоанализа, самоконтроля, саморегуляции, самовоспитания) для его снижения.

**Цель исследования:** изучить отношение студентов к своему здоровью и здоровому образу жизни, что позволит найти эффективные пути повышения у них стрессоустойчивости и преодоления стрессогенных ситуаций в период обучения в Вузе.

**Задачи исследований:**

1. Провести теоретический анализ литературы, освещающий проблемы здоровья, здорового образа жизни и стрессустойчивости у студенческой молодежи.

2. Раскрыть факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни у студентов.

3. Выявить уровень стресса у студентов, обучающихся в НУФВСУ.

4. Провести оценку здоровья и здорового образа жизни студентов.

5. Определить причины препятствующие здоровью и здоровому поведению студентов в период обучения в вузе.

**Методы исследования:** теоретический анализ специальной научно-методической литературы; констатирующий эксперимент (с использованием психодиагностических методов); методы математической статистики.

**Организация исследования.** В исследованиях принимали участие 50 спортсменов (различных видов спорта) Национального университета физического воспитания и спорта Украины; квалификация от 1-взрослого до МС; стаж занятий спортом от 5 до 15 лет.

**Результаты исследования.** Проведение анализа литературных источников позволяет сделать вывод о важнейшей роли воспитания у студентов отношения к здоровью как к одной из главных человеческих ценностей, а также о необходимости разработки основных положений и условий здорового образа жизни, методологии их внедрения, привития и освоения в период обучения в Вузе.

В ходе теоретического исследования были раскрыты факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни студентов:

❖ объективные, связанные с учебным процессом (продолжительность учебного дня, плотность нагрузки, обусловленная расписанием, кратковремен-

ные перерывы между занятиями, общественная деятельность и т.д.);

❖ субъективные, личностные характеристики (организованность, дисциплинированность, целеустремленность, мотивация здорового образа жизни, двигательная активность, режим питания, наличие или отсутствие вредных привычек и т.д.).

Бесспорно, без мотивации соблюдения здорового образа жизни у самих студентов, усилия и педагогов, и психологов, и врачей могут оказаться неэффективными. Поэтому формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи является актуальной и комплексной проблемой современности, в решении которой должны принимать участие, как специалисты, так и сами студенты.

Социальная поддержка одна из самых эффективных стратегий преодоления стресса, что можно использовать в процессе обучения студента в Вузе для разрешения проблемных, стрессогенных ситуаций, из которых в значительной степени складывается его путь профессиональной самореализации.

Исследования показали, что студенты переживают в процессе обучения в вузе – умеренный стресс, так измеряемый показатель равен ( $\bar{X} \pm S$ ) 18,92  $\pm$  0 баллов. 48% опрошенных студентов набрали от 0-15 баллов, это говорит о том, что для этих студентов стресс не является проблемой в жизни. 32% студентов набрали от 16-30 баллов - это означает, что треть студентов переживают умеренный уровень стресса. Тем не менее, следует проанализировать ситуацию и посмотреть, как можно разумно уменьшить стресс. И 20% студентов набрали от 31-45 баллов, это свидетельствует о том, что стресс представляет безусловную проблему. Очевидна необходимость коррекционных действий (рис. 1).

20,00%

48,00%

32,00%

**Стресс не является проблемой**

Рис 1. Результаты исследований уровня стресса у студентов НУФВСУ

Полученные результаты исследований свидетельствуют, что для каждого 10 студента стресс является безусловной проблемой, это может быть связано с тем, что наряду с учебным процессом (экзаменационными сессиями) у студентов-спортсменов плотный график тренировок, частые переезды, изматывающая соревновательная деятельность и т.д.

Становится очевидным, что студенты нуждаются в

оказании психологической помощи и поддержки по преодолению стресса в условиях студенческой жизни.

Последующее проведение исследования состояния здоровья студенческой молодежи в период обучения в вузе, позволило определить отношение студентов-спортсменов к своему здоровью и здоровому поведению.

Результаты исследований, полученные по мето-

дике "ориентировочная оценка здорового поведения" студентов НУФВСУ показали, что они оценивают свое поведение как "среднее". Так среднее значение всей выборки ( $\bar{X} \pm S$ ) – 47,32±1,59 балла (тогда как хорошее и отличное отношение к своему здоровью оценивается соответственно от 50-59 и 60-70 баллов), то есть им необходимо многое изменить в своем поведении относительно здоровья и здорового образа жизни.

Но полученные данные скорее свидетельствуют об общей тенденции оценки своего здоровья всей выборки опрошенных студентов, поэтому для более точного отражения полученных данных необходимо было их дифференцировать.

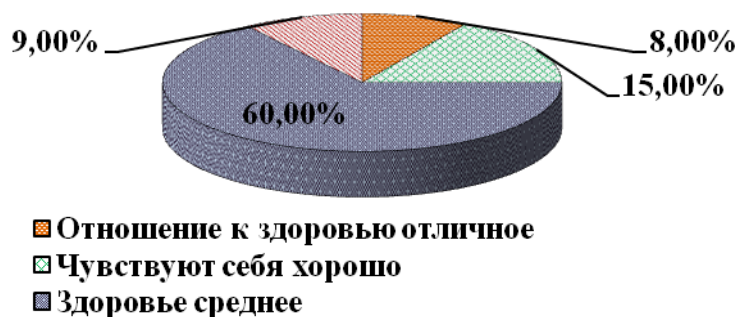


Рис. 2 Процентное соотношение оценки здорового поведения студентов – спортсменов в период обучения в Вузе

Анализ полученных результатов исследования показывает, что достижение "отличного" уровня здорового поведения студентам необходимо начинать в первую очередь с коррекции поведения, прежде всего направленного на увеличение занятий физической культурой; далее усилить борьбу с вредными привычками (алкоголь, курение); обратить внимание на рациональное и своевременное питание; организовать правильный режим труда и отдыха, увеличив соответственно время на сон.

Таким образом, перечисленные причины нездорового поведения достаточно быстро скажутся на психическом здоровье студента, а следовательно увеличат его уязвимость, подверженность стрессу и стрессогенным ситуациям в учебном процессе.

Перспектива дальнейших исследований лежит в области исследования стратегий преодоления стресса у студентов вуза и эффективных путей сохранения здоровья.

#### Выводы:

1. В ходе исследований был проведен анализ литературы, освещающий проблематику здорового образа жизни студенческой молодежи. Здоровый образ жизни - это концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека. Здоровье по сути своей должно быть первейшей потребностью студента НУФВСУ, но удовлетворение этой потребности, доведение ее до оптимального результата носит сложный, своеобразный, часто противоречивый, опосредованный характер и не всегда приводит к необходимому результату.

Дальнейший анализ полученных результатов исследования представляет такое распределение показателей:

- 8% студентов опрошенных оценивают собственное отношение к здоровью как отличное.
- 15% студентов чувствуют себя хорошо, но могут и лучше, есть резервы.
- 60% студентов оценивают свое здоровое поведение как среднее, многое в нем следовало бы изменить.
- 9% студенческой молодежи весьма посредственно относятся к своему здоровью; при правильном образе жизни они могли бы получать от жизни больше удовольствия.

2. Было установлено, что 32% опрошенных студентов НУФВСУ испытывают умеренный стресс, а каждый 10-й студент нуждается в психологической помощи и реабилитации по преодолению стресса в процессе обучения.

3. Анализ результатов исследования самооценки здорового образа жизни студентов показал, что психическое и физическое состояние, уровень здоровья, сформированность здорового образа жизни далеки от оптимальных. Только 8% студентов оценивают собственное здоровье и отношение к здоровью как отличное, 15% студентов чувствуют себя хорошо, 60% студентов оценивают свое здоровое поведение как среднее, еще 9% студенческой молодежи весьма посредственно относятся к своему здоровью. Это свидетельствует о том, что каждый 8 студент серьезно пренебрегают своим здоровьем, что как для будущего специалиста в области физического воспитания и спорта неприемлемо.

4. В ходе исследований установлено, что укрепление своего здоровья студентами должно начинаться с коррекции собственного здорового поведения, при этом как они отмечают, самым важным шагом будет увеличение места физической культуры и физических упражнений в студенческой жизни. Также препятствием на пути здорового поведения у современной молодежи НУФВСУ сегодня лежит нерациональное питание и вредные привычки. И последней причиной нездорового поведения у студентов, по их мнению, является нарушение режима труда и отдыха, а именно сокращение продолжительности сна, что неблагоприятно сказывается на

их продуктивности в учебном процессе.

5. Полученные данные убеждают о необходимости организации социальной поддержки способствующей раскрытию и развитию личности студента не только в рамках учебного процесса, но и вне его. Также о проведении специальных мероприятий, на-

правленных на снижение чрезмерного напряжения в период обучения молодых людей в Вузе, что таким образом будет способствовать самораскрытию их творческого потенциала и способностей, повышать их самооценку, формировать стрессоустойчивость и здоровое поведение.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Аболин Л.М. О факторах устойчивости к стрессу / Л.М. Аболин // Психический стресс в спорте: Материалы Всесоюзного симпозиума. – Пермь, 1999. – С. 67-69.

2. Анискин Д.Б. Психический стресс и соматические расстройства / Д.Б. Анискин // Лечащий врач. – М., 2001. – С. 17.

3. Апчел В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека / В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. – СПб. : ВМА, 2001. – 493 с.

4. Бодров В.А. Психология стресса: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М. : Пер-Сэ, 2006. – С. 218-223.

5. Бозтаев Ж.Б. Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни студентов / Ж.Б. Бозтаев // Теория и методика физической культуры. – 2001. – №1.

6. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студентов: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : МНЭПУ, 1995. – 94 с.

7. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.

8. Коврова М.В. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса / В.М. Коврова. – Костро-

ма: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2000. – 38 с.

9. Копонев С. Влияние стресса на здоровье / С. Копонев // Московский психологический журнал. – 2007. – №2. – С. 18.

10. Муздыбаев К. Стратегия совладения с жизненными трудностями / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2000. – Том 1. – № 2. – С. 14-18.

11. Психология здоровья: [учебник для вузов] / Под редакцией Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 608 с.

12. Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом / М.Е. Сандомирский. – Воронеж: НПО МОДЕК, 2000. – 176 с.

13. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – М.: Академия, 1-ое издание, 2008. – 256 с.

14. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс / Ю.В. Щербатых. – Воронеж: Студия ИАН, 2000. – С. 23.

15. Berg C.A. A social-contextual model of coping with everyday problems across the lifespan / C.A. Berg, S. P. Meegan, & P.P. Deviney // International Journal of Behavioral Development, 1998, 22(2), 231—237.

*Подано до редакції 18.03.13*