

ВЫЯВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ АГРАРНОГО ВУЗА

Кирина И.Б.

кандидат сельскохозяйственных наук, доцент,

ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ,

г. Мичуринск, Россия

rodina1947@mail.ru

Аннотация. В статье подчеркнута важность здоровьесберегающих технологий и особенность их использования в аграрном ВУЗе. Указаны основные направления здоровьесберегающей деятельности вуза. Приведены результаты анкетирования студентов Плодоовощного института им. И.В. Мичурина ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ о степени развития здоровьесберегающих технологий в университете.

Ключевые слова: здоровье, аграрный вуз, студенты, анкетирование, здоровьесберегающие технологии.

В современном мире проблема здоровья и качества жизни признаны основополагающими ценностями человечества. В XXI веке наблюдается резкое сокращение числа относительно здоровых детей, школьников и студентов. По данным многих медицинских исследований к концу обучения уже в школе доля здоровых детей не превышает 20-25 %, а к концу обучения в вузе - 10-15 %.

Согласно концепции модернизации высшей школы сохранение и укрепление здоровья студентов является одним из важных условий подготовки профессионально-компетентных, конкурентоспособных специалистов аграрного сектора. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации от 01.09.2013 № 273, федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования, Концепция долгосрочного социально-экономического развития России на период до 2020 года, Национальная доктрина развития образования РФ до 2025 года отмечают, что актуальными задачами образовательного процесса является обеспечение индивидуального подхода к обучающимся, минимизирующего риски для здоровья в процессе обучения; создание комфортных условий обучения; создание мотивации и условий для здорового образа жизни.

В настоящее время организация образовательного процесса в вузе вводит приоритет здоровья и здорового образа жизни, гарантирующие оптимальные условия физического и психического становления будущих специалистов. Понятия здоровья и здорового образа жизни являются основными составляющими здоровьесберегающей деятельности. Забота о здоровье становится составляющей имиджа преуспевающих, серьезных деловых людей, качественной характеристикой любого профессионала.

Человечество с древних времен волновала проблема здоровья и в связи с этим в литературе встречается несколько трактовок данного термина. В Большой энциклопедии термин «здоровье» подразумевает состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции, отсутствие недуга, болезни. В Уставе

Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) понятие «здоровье» определяется как состояние полного физического, психического и социального благополучия [2, с. 792].

Здоровьесберегающие технологии представляют собой систему ценностей и установок, формирующих потребность в повышении двигательной активности, предотвращение нарушений опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, снижении силы сокращения мышц и приобретении гигиенических качеств [1, с. 19]. Здоровьесберегающие технологии тесно взаимосвязаны с физкультурно-оздоровительной деятельностью человека, соблюдением режима дня, качеством питания, чередованием труда и отдыха, что содействует предупреждению возникновения вредных привычек и различных заболеваний. Главными видами здоровьесберегающих технологий, применяемых для сохранения и укрепления здоровья молодежи в вузах, являются физкультурно-спортивные мероприятия, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и просветительно-педагогическая деятельность [3, с. 3].

Основными направлениями здоровьесберегающей деятельности вузов являются: рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями, организация двигательной активности и рационального питания студенческой молодежи, пропаганда здорового образа жизни, система работы по формированию ценности здоровья.

Целью исследования являлось - определить, насколько, по мнению студентов, развиты здоровьесберегающие технологии в университете.

Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования (ФГОС ВО) по направлениям подготовки 35.03.04 Агрономия, 35.03.05 Садоводство, 35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение, 19.03.01 Биотехнология предусмотрено обязательное включение в учебные планы дисциплин: «Физическая культура и спорт» (в объеме не менее 72

академических часов) и элективного курса по физкультуре (в объеме не менее 328 академических часов).

Нами было проведено анкетирование у студентов 1-3 курсов Плодоовощного института им. И.В. Мичурина ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ. Среди студентов участие приняли 28 девушек и 16 юношей в возрасте 18-23 лет. Среди опрошенных 60 % составили жители сельской местности (Тамбовская, Липецкая и Рязанская область) и 40 % - городские.

В результате проведенного исследования получены следующие результаты: 90% студентов считают, что ведут здоровый образ жизни, 8% - нездоровый и 2% - затрудняются ответить. Большинство опрошенных респондентов (81,2%) посещают уроки физической культуры и спорта, 7,3% освобождены по медицинским показаниям. В качестве основной причины своей низкой физкультурно-спортивной активности респонденты отмечают: отсутствие свободного времени (50%), отсутствие условий для занятий (28%), отсутствие желания (22%). В тоже время, большая часть студенческой молодежи придает огромное значение физическим качествам и телосложению (70%), и только 30 % - здоровью. Большинство опрошенных предпочли бы аудиторные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» занятиям различными видами фитнеса и занятиям в тренажерном зале, 23% пожелали активно отдыхать, 5 % - плавание, 11 % - секционные занятия, 10 % - затруднились ответить на данный вопрос анкеты.

Одним из элементов здорового образа жизни является соблюдение режима дня. Данные нашего опроса показали, что только 6,6% студентов соблюдают режим дня, не соблюдают - 18,4%, стараются по возможности его придерживаться - 46%. На недостаточную продолжительность своего ночного сна указали 48% опрошенных, а только 18% считают ночной сон достаточным.

По тому, как человек тратит свое свободное время, можно судить о том, ведет ли он здоровый образ жизни или нет. Внеучебная жизнедеятельность современного студента аграрного вуза отличается

большим разнообразием. Свободное время обучающиеся предпочитают проводить за компьютером, готовятся к занятиям, гуляют на свежем воздухе и только 22 % опрошенных посещают спортивный и тренажерный зал, городской бассейн, занимаются в секциях.

Важным и обязательным условием естественного здорового образа жизни студента, как и для любого другого человека, является добровольный отказ от вредных привычек (алкоголь, табакокурение, наркомания и токсикомания). Из всех опрошенных меньше половины считают наиболее вредным и опасным для здоровья человека фактором злоупотребление алкоголем 21%, курение - 25%, загрязнение окружающей среды - 20%, неправильное питание -19% и недостаток двигательной активности - 15%. Ежемесячно (17,1%), а некоторые студенты и еженедельно употребляют спиртные напитки, отдавая предпочтение вину (29%) и пиву (18,4%). На употребление алкоголя «по праздникам» указали 47,3% опрошенных, 7,9% выпивают «за компанию», 6,6% студентов употребляют алкоголь как средство от депрессии. На вопрос об использовании в рационе питания продуктов функционального назначения лишь 23 % обучающихся указали, что используют; 70 % – нет и 7 – затрудняются ответить.

Практически треть (37%) опрошенных оценивают свое здоровье как удовлетворительное, как хорошее – 35% и очень хорошее – 12%, остальные – затруднились ответить. Более половины студентов (52,6%) во время болезни предпочитают «отлежаться дома», т.е. занимаются самолечением. Среди основных проблем они выделяют: материальные (35,5%), проблемы с учебой (21%), со здоровьем (14,5%), с трудоустройством (3,9%).

В Плодоовощном институте им. И.В. Мичурина ведется систематическая работа по оздоровлению обучающихся и привитию им навыков здорового образа жизни. Ежегодно обучающиеся получают льготные путевки для отдыха на море. В институте регулярно силами обучающихся проводятся круглые столы и выставки газет, посвященные здоровому образу жизни. Управление по воспитательной и социальной

работе Мичуринского ГАУ организует Антинаркотические акции под лозунгом «Уроки здравого смысла». Ряд преподавателей университета во время проведения учебных занятий при освоении дисциплин (модулей) биологического профиля помогают студентам сформировать правильное отношение к личному здоровью и здоровью окружающих.

Таким образом, здоровый образ жизни обусловлен личностными качествами, возможностями и стремлением обучающегося. На наш взгляд решение проблемы сохранения здоровья может быть решена за счет углубления здоровьесформирующей ориентации обучающихся; умения куратора, преподавателя, директора института осуществлять лично-ориентированное здоровьесберегающее сопровождение образовательного процесса.

Список литературы:

1. Дубровский В.М. Лечебная физическая культура / В.М. Дубровский. – М.: Владов, 2008 – 124 с.
2. Мануйлова Г.Р. Выявление условий здоровьесберегающей деятельности студентов-первокурсников педагогического вуза // Молодой ученый. - 2014. - №2. - С. 792-794.
3. Палаткин И.В. Подготовка студентов вуза к здоровьесберегающей деятельности: диссертация ... кандидата педагогических наук. - Кемерово, 2014.- 236 с.

IDENTIFICATION OF HEALTH-PRESERVING ACTIVITY OF STUDENTS OF THE AGRARIAN UNIVERSITY

Kirina I. B.

candidate of agricultural Sciences, associate Professor,

Michurinsk State Agrarian University,

Michurinsk, Russia

rodina1947@mail.ru

Annotation. The article emphasizes the importance of health-saving technologies and the peculiarity of their use in agricultural University. The main directions of health-saving activity of the University are indicated. The results of a survey of students of the fruit and Vegetable Institute. I. V. Michurina FSBEI Michurinskiy state agricultural UNIVERSITY on the development of health technologies at the University.

Key words: health, agricultural University, students, questioning, health saving technologies.