

определения критериев оценки эффективности его деятельности. Необходимо также оснащение деятельности кураторов диагностическими и методическими материалами, возможно, организация специальных тренингов и семинаров.

#### *Список литературы*

1. Барышева Е.В. Социально-психологическая детерминация здоровья студенчества в системе открытого образования – Электронный каталог Российских диссертаций [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.dissert.ru>, октябрь 2011.
2. История кураторской деятельности – [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://www.tpu.ru/html/k-history.htm>, октябрь 2011.
3. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 542 с.
4. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения – [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf>, октябрь 2011.

**Л.А. Сарапульцева, Т.Ф. Турова, М.С. Сергеева**

### **МНОГОФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

Современная российская официальная образовательная система целью воспитания и обучения ставят подготовку самореализующейся личности к жизни в рыночных отношениях. Каждый молодой человек после школы обязан сам в конкурентной борьбе выбрать и занять место в общественной иерархии, однако анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение.

В последние годы исследования социологов, медиков, психологов констатируют устойчивую тенденцию к снижению мотивации сохранения здоровья и здорового образа жизни у молодежи. К сожалению, в иерархии потребностей, удовлетворение которых лежит в основе человеческого поведения, здоровье находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно оно должно стоять на первом месте, т.е. должно стать первой потребностью. А поскольку одним из существенных элементов жизни молодых людей является участие в образовательном процессе, то здоровье становится педагогической категорией, а здоровьесбережение участников образования – насущной необходимостью современной действительности.

В настоящее время наблюдается парадокс: при положительном отношении к факторам здорового образа жизни, в реальности их используют лишь 10–15% опрошенных. В первую очередь это обусловлено низкой личностной активностью и несформированностью мотивации к здоровому образу жизни. Студенты не формируют свое здоровье, т.к. это требует волевых усилий, а потому вынуждены заниматься его восстановлением и реабилитацией.

Целью исследования явилось изучение субъективной оценки здорового поведения студентами университета.

Исследования проводились методами анкетирования респондентов и нагрузочных проб: определялся уровень адаптации студентов к учебной деятельности, анализировался суточный пищевой рацион студентов, отслеживалась динамика изменения работоспособности студентов на протяжении рабочего дня.

Проведённое исследование продемонстрировало следующую картину: 12,7% респондентов считают, что относятся к своему здоровью с должным вниманием; 49% оценивают отношение к своему здоровью как хорошее, с возможностью улучшения; 22% оценивают свою направленность на формирование здоровья как среднюю, в которой многое следовало бы изменить; 10,9% – как посредственную с необходимостью введения существенных корректировок, и только 5,4% оценивают своё отношение к здоровью как пренебрежительное. Таким образом, более 60% молодых людей в целом оценивают свое поведение как правильное.

Объективные исследования отражают далеко не столь благоприятную картину в отношении вопросов сохранения здоровья студентов и формирования у них мотивации к здоровому образу жизни: 12% студентов легкомысленно относятся к употреблению психоактивных веществ, причём более половины из них имеют низкий уровень знаний о вредном действии наркотических и токсических веществ на организм человека; курят 38,4% респондентов, а злоупотребляют спиртными напитками – 26%. Согласно результатам исследования, причина формирования вредных привычек студентов – стрессы, вызванные перегруженностью учебных программ, неустроенность быта и досуга, отсутствие механизмов релаксации, крайне необходимых при интенсивной умственной деятельности.

Тревожность представленной информации обостряется на фоне результатов исследования такого важного фактора, формирующего здоровый образ жизни, каким является рациональное питание, поскольку и состояние мыслительной деятельности, и двигательная активность, и эмоциональная устойчивость в значительной степени зависят от сбалансированности и качества питания.

Вместе с тем у 62% студентов отмечаются нарушения количественных и качественных показателей пищевого рациона. Проведенные исследования позволили сделать вывод, что лишь 2,8% респондентов полностью соблюдают принципы рационального питания. Режим питания соблюдают только 18% студентов. При субъективной оценке своих знаний о рациональном питании 24,3% респондентов отметили, что знакомы с ними в полной мере, 61,8% продемонстрировали поверхностные знания, 13,9% подчеркнули, что

совершенно не владеют ими. Однако только 2,8% правильно ответили на вопросы теста, который объективно оценивает компетентность знаний в вопросах питания. Это свидетельствует о явно неадекватной оценке своих знаний студентами.

Анализ суточного пищевого рациона студентов позволяет констатировать, что суточное поступление энергии не покрывает энергетических затрат организма, установленных для данного контингента учащихся. Дефицит пищевого рациона составляет в среднем 38%, при чём его химический состав не обеспечивает сбалансированность питания согласно рекомендуемым нормам по содержанию нутриентов, минеральных соединений и витаминов.

К наиболее патогенным факторам учебного процесса относятся эмоциональный стресс и продолжительная гиподинамия. К сожалению, практика показывает, что образ жизни многих студентов является малоподвижным, и, следовательно, можно ожидать, что негативные последствия гиподинамии влияют на успешность процесса обучения и состояние здоровья студентов в целом. Исследование показало, что только 20,5% опрошенных студентов занимаются физическими упражнениями и делают зарядку, посещают спортивные секции – 6,8%, а 64,7% вообще не занимаются спортом. Очевидно, что недостаток физической нагрузки, обусловленный в том числе и организацией учебного процесса, не может не сказаться на уровне соматического здоровья студентов.

Анализ соматического здоровья, проведенный с использованием диагностической шкалы физического здоровья Г.Л. Апанасенко, у студентов 1-го и 4-го курсов показал, что студенты 1-го курса имеют более благоприятные показатели соматического здоровья (высокий и чаще выше среднего уровня), а старшекурсники – чаще средний уровень. В учебном плане первокурсников имеются часы занятий физкультурой и спортом, которых лишены студенты 4-го курса, что, по-видимому, и объясняет более низкие показатели соматического здоровья последних.

В последние годы все больше внимание уделяется проблеме адаптации учащихся к образовательному процессу, поскольку освоение образовательных программ требует от студентов высокой умственной активности, связанной со значительными энергетическими затратами. Кроме того, во время экзаменационных сессий студенты испытывают мощные, порой непосильные стрессорные нагрузки, которые могут привести к формированию дисфункций, а затем и стойких нарушений различных физиологических показателей. В связи с этим было проведено изучение адаптированности студентов 1-го и 4-го курсов к учебному процессу.

Результаты оценки адаптационного потенциала продемонстрировали следующую картину: у 35% первокурсников обнаружена удовлетворительная адаптация, 48% практически здоровы с напряжением механизмов адаптации, у 11% отмечается неудовлетворительная адаптация, и у 7% выявлялся срыв адаптации. Среди студентов 4-го курса удовлетворительная адаптация наблюдалась у 27%, напряжение адаптационных механизмов регистрировалось у 59%, неудовлетворительная адаптация обнаруживалась у 14% респондентов. В целом в обеих исследуемых группах оказалось примерно одинаковое

количество студентов с высоким уровнем адаптационного потенциала (82 и 86%), но среди студентов 4-го курса было больше лиц с напряжением механизмов адаптации. Кроме того, только среди первокурсников наблюдались случаи срывов адаптации. Полученные результаты вполне наглядно отражают «цену» адаптации к учебному процессу у студентов первого курса и напряжение адаптационных механизмов у студентов старших курсов.

Формирование здорового образа жизни должно стать приоритетным направлением каждого высшего учебного заведения. Очевидно, что не существует единой универсальной технологии здоровья. Только благодаря комплексному подходу к обучению могут быть решены задачи укрепления здоровья учащихся и формирования основ здорового образа жизни. В профессионально-педагогическом вузе эти задачи могут быть решены посредством учебных дисциплин медико-биологического блока. Однако в образовательных стандартах специальности «Профессиональное обучение» эти дисциплины представлены не в полной мере. В новых образовательных стандартах следовало бы выделять кредитные единицы для внедрения вариативного курса «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

#### *Список литературы*

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / Под ред. В.А.Бароненко: Учеб.пособие. М.:Альфа-М:ИНФРА-М, 2006. – 352 с.
2. Горбач, Н.А. Перспективы использования метода оценки качества жизни в формировании здоровья студентов вузов // Здравоохранение Российской Федерации. М., 2007. Т. 2. С. 43–46.
3. Дорофеев В.В. Окружающая среда и здоровье //Образование и общество. 2002..№ 21 (3). С. 54–64.
4. Самохвалов В.Г., Самохвалов А.В. Динамика психологической и физиологической адаптации студентов к учебным нагрузкам // Физиологические основы здоровья студентов: Тр. МНС по эксперим. и прикл. физиологии / Под ред. К.В. Судакова. НИИНФ им. П.К. Анохина РАМН. М., 2001. Т.10. С. 84–106.
5. Сухов С.А., Альконский В.П. Режим дня, как фактор здоровья//Физкультура и спорт 1991 № 3.
6. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов М., 1998 г.

**Л.А. Сарapultцева, Д.А. Жигальцова**

### **ВЛИЯНИЕ ВОЗРАСТНЫХ АСПЕКТОВ НА ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей