

Индивидуальная оздоровительно-прикладная деятельность в образе жизни студенток специальной медицинской группы в процессе получения образования

Бартновская Л.А.¹, Кудрявцев М. Д.^{1,2,3}, Кравченко В.М.¹, Осипов А. Ю.^{2,5}, Барановская Л. А.³, Игнатова В. В.³

¹Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Россия

²Сибирский федеральный университет, Россия

³Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, Россия

⁴Белгородский государственный национальный исследовательский университет, Россия

⁵Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого, Россия

Аннотация. Цель: выявить реальную картину жизнедеятельности студенток специальной медицинской группы для укрепления и сохранения их индивидуального здоровья с оценкой потребностей в занятиях физической культурой. Материал и методы: в качестве объекта исследования были определены виды досуговой деятельности и суточный режим 300 студенток с ослабленным здоровьем. Рассматривалась структура свободного времени личности: чтение, творчество, участие в общественной жизни, культурный рост личности, а также затраты времени на ценности здоровья у 300 студенток специальной медицинской группы. Результаты: установлено, что студентки СМГ в незначительной мере проявляют потребность в индивидуальной оздоровительно-прикладной деятельности. Отмечается явное меньшинство студенток «часто» занимающихся физической культурой, что является важным показателем общей и физической культуры молодежи. Режим учебного труда является причиной возникновения астенических состояний студенток. Выводы: Полученные данные свидетельствуют об отсутствии конструктивных усилий студенток специальной медицинской группы по поддержанию своего бодрого состояния, поскольку они самостоятельно не проявляют физической активности и направленность своих действий на здоровьесохранение в суточном режиме. Режим дня, как нормативная основа жизнедеятельности, будет реальным и выполнимым, если он гибок, учитывает непредвиденные обстоятельства.

Ключевые слова: анкетирование, студентки, специальная медицинская группа, педагогический вуз, предпочтения, мотивированная потребность, досуговые занятия, жизнедеятельность (умственная, физическая), восстановление, режим дня, физическая культура.

Введение.

Обучение в высшем учебном заведении требует от студентов интенсивного интеллектуального, эмоционального и физического напряжения, что значительно сказывается на их здоровье, которое является предпосылкой будущей самореализации, способности к нелегкому учебному и профессиональному труду.

Важное значение имеет заблаговременное изучение ценностных ориентаций студенток специальной медицинской группы. Необходимо сопровождать их здоровую жизнедеятельность [21] в реальных условиях образовательного процесса с обязательным использованием занятий физической культуры [31]. Этот важнейший вид двигательной активности человека, занимает существенное значение в структуре их ценностей.

В настоящее время в зарубежных исследованиях подчёркивается особая важность недопущения всевозможных опасностей при получении будущей профессии во время проведения обучения. Необходимо исключить опасные неопределенности в получении знаний [4], нелогичные компетенции в области образования [5], профессиональной подготовке кадров [6] и использовать опыт преподавателей в обучении студентов в области здравоохранения и физической культуры [28].

В учебном–воспитательном процессе вуза необходимо предусмотреть технологии, позволяющие уменьшить распространенность вредных привычек [18], снизить вероятность развития у студентов интернет–зависимости [19] и компьютерной игромании [20] и развить у студентов привычки здорового образа жизни [1]. В первую очередь решение этой задачи ложится на кафедры и факультеты физического воспитания и спорта, которые играют важнейшую роль в укреплении здоровья [10] и формировании здорового образа жизни студентов вузов [9].

Обучение в современном вузе в значительной мере основано на использовании компьютерных информационных технологий. Для достижения успеха в учебной деятельности студентам необходимо

правильно организовать свою жизнедеятельность. Режим труда и отдыха должен позволять сохранить при этом здоровье [27]. Крайне важно спланировать все другие формы досуговой деятельности. Свободное время должно проводиться с пользой для собственного здоровья с достаточной физической активностью [8] и должно быть направлено в большей степени на занятия физическими упражнениями [2] и спортивной деятельностью с подросткового возраста [3].

Если студенты тратят свободное время на «отдых» у монитора компьютера, то они могут потерять не только здоровье, но и возможность успешно учиться и достичь успеха в профессиональной деятельности после окончания вуза.

В связи с этим важной задачей является исследование проблемы сохранения здоровья студентов и создание таких образовательных технологий, которые исключают возникновение гиподинамии у студентов [12] и оказывают положительное воздействие на их физическое и психическое здоровье [30].

Более того зарубежными исследователями выявлена тревожная тенденция, увеличения распространенности избыточного веса [23], ожирения [25] и отсутствия физической активности и недостатка в двигательной подготовленности подростков [11] и студентов. Особенно важно учитывать гендерные особенности и различия физического состояния разных возрастных категорий подрастающего поколения [24]

Данная тенденция позволяет авторам статьи согласиться с печальными выводами отечественных и зарубежных специалистов о недостаточной эффективности большинства существующих стандартных программ физического воспитания студентов [10]. Необходимо ориентироваться на успешность развития общих и специальных физических качеств на разных этапах обучения студентов [7].

Анализ научных исследований специалистов в области здравоохранения, медицины, спорта и физического воспитания позволяет утверждать о

существенном снижении уровня физического развития и здоровья большей части современных молодых людей. Основными угрозами для здоровья студентов названы малоподвижный образ жизни [27] и ожирение [25]. Именно устранению данных глобальных угроз должны быть посвящены современные исследования ученых, занимающихся проблемами сохранения здоровья студенческой молодежи [26].

Гипотеза. Авторы предположили, что переход российского образования на позиции вариативности образовательных программ, приоритет общечеловеческих ценностей, свободного развития личности, обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации следует рассматривать как организованный процесс обучения здоровой личности. Для этого необходимо проанализировать формы студенческого досуга, оценить их потребности в занятиях физической культурой, режим труда, отдыха, питания, сна для дальнейшей разработки и последующей реализации комплекса мер по организации здоровьесохраняющего образования студенток вуза.

Цель исследования: выявить реальную картину жизнедеятельности студенток специальной медицинской группы для укрепления и сохранения их индивидуального здоровья с оценкой потребностей в занятиях физической культурой.

Материал и методы.

Участники: В рамках опытно-экспериментальной работы на начальном этапе было проведено исследование в виде письменного опроса 300 студенток СМГ 1-2 курсов педагогического вуза. Опрос проводился по разработанному опроснику.

Анкета

Уважаемые студенты!

Кафедра физической культуры и здоровья КГПУ им. В.П. Астафьева проводит социологические исследования значимости оздоровительно-прикладной технологии в физическом воспитании студентов СМГ. Вам предлагается ответить на ряд вопросов. Ваши ответы помогут выработать

новые формы организации работы со студентами специальной медицинской группы. Правильность наших выводов будет зависеть от точности и искренности Ваших ответов. Вам необходимо обозначить «галочкой» нужный ответ. Спасибо.

Суточный режим студентов вуза

1. Укажите, в какое время суток у Вас подъем

| Будний день | Воскресный день |
|-----------------|------------------|
| 6.00 час. _____ | 7.00 час. _____ |
| 7.30 час. _____ | 8.00 час. _____ |
| 7.00 час. _____ | 9.00 час. _____ |
| 7.30 час _____ | 10.00 час. _____ |
| 8.00 час. _____ | 12.00 час. _____ |
| | 13.00 час. _____ |

2. Занимаетесь ли Вы утренней гигиенической гимнастикой?

| Будний день | Воскресный день |
|----------------------------|----------------------------|
| занимаюсь постоянно _____ | занимаюсь постоянно _____ |
| не занимаюсь никогда _____ | не занимаюсь никогда _____ |
| | |

3. Какое количество времени Вы затрачиваете на дорогу к месту учебы
15-30 мин. _____

1 час. _____

1.30 час. _____

4. Завтракаете ли Вы?

| Будний день | Воскресный день |
|---|--------------------|
| завтракаю дома _____ | завтракаю _____ |
| завтракаю в вузе: после первой пары _____ после второй пары _____ | |
| не питаюсь в вузе _____ | |
| не завтракаю _____ | не завтракаю _____ |

5. Обедаете ли Вы (в вузе, дома)?

| Будний день | Воскресный день |
|---------------------------|---------------------------|
| обедаю (14-17 час.) _____ | обедаю (14-17 час.) _____ |
| не обедаю _____ | не обедаю _____ |

6. Нуждаетесь ли Вы в полднике?

| Будний день | Воскресный день |
|-------------------|-------------------|
| нуждаюсь _____ | нуждаюсь _____ |
| не нуждаюсь _____ | не нуждаюсь _____ |

7. Ужинаете ли Вы?

| Будний день | Воскресный день |
|-----------------|-----------------|
| ужинаю _____ | ужинаю _____ |
| не ужинаю _____ | не ужинаю _____ |

8. Как Вы питаетесь?

полноценно _____

сытно _____

недостаточно калорийно _____

9. Какое количество времени затрачиваете на домашние дела (воскресенье)

1 час. _____

2 часа _____

3 часа _____

10. Какое количество времени ежедневно уходит на самоподготовку к домашним заданиям

| Будний день | Воскресный день |
|--------------------|--------------------|
| около 1 часа _____ | около 1 часа _____ |
| 1 час. _____ | 1 час. _____ |
| 2 часа _____ | 2 часа _____ |
| 3 часа _____ | 3 часа _____ |
| 4 часа _____ | 4 часа _____ |
| не готовлюсь _____ | не готовлюсь _____ |

11. В котором часу у Вас отбой ко сну?

| Будний день | Воскресный день |
|------------------------|------------------------|
| 22.00-23.00 часа _____ | 22.00-23.00 часа _____ |
| 24.00 часа _____ | 24.00 часа _____ |
| гораздо позже _____ | гораздо позже _____ |

Организация исследования: В центре внимания нашего исследования находились студентки 17-19 лет Красноярского педагогического университета имени В.П. Астафьева (КГПУ). Это объясняется тем, что от их образа жизни в реалиях образовательного процесса во многом зависит состояние здоровья.

Актуальность изучения проблемы здоровьесохранения студенток обусловлена спецификой социально-демографической группы. В силу различных причин уровень физического и психического здоровья молодых людей приводит к снижению их культурно-спортивной активности. Для выявления реальной картины жизнедеятельности студенток специальной медицинской группы (СМГ), укрепления и сохранения их индивидуального здоровья с помощью средств физической культуры было организовано и осуществлено исследование на базе КГПУ в три этапа.

На первом этапе была проведена работа по определению направления исследования. Разрабатывался проект педагогического эксперимента и

организация исследования (сентябрь-октябрь 2016 года), отобраны и апробированы методики исследования.

В соответствии с целью исследования определили задачи:

1. Уточнить содержание понятий «здоровье», его содержательные характеристики; критерии, показатели индивидуального здоровья, здорового образа жизни.

2. Выявить, как студентки понимают здоровый образ жизни, какие его черты характеризуют их жизнедеятельность.

3. Выяснить каким образом студентки представляют значение занятий физической культурой для здоровьесохранения.

4. Определить отношение студенток к посещению баров, кафе и др. мест

5. Изучить значение досуговых занятий для формирования здорового образа жизни.

6. Разработать вопросы к анкетам:

1. Структура досуга студенток СМГ.

2. Суточный режим студенток СМГ.

7. Проанализировать виды занятий студенток в процессе получения образования.

С целью решения поставленных задач в октябре-ноябре 2016 г. было проведено анкетирование, в ходе которого мы опросили 300 студенток СМГ 1-2 курсов.

Второй этап (октябрь-ноябрь 2016 г.). Проводился непосредственно опрос студенток, по ходу анкетирования корректировалось содержание вопросника.

Третий этап исследования (декабрь 2016 – март 2017 гг.). Проводился анализ результатов исследовательской работы, осуществлялась их математико-статистическая обработка, обобщение и анализ полученной объективной информации, уточнялись выводы.

Статистический анализ: выявлены, подсчитаны и проанализированы в процентном соотношении у студенток СМГ: увлечения, интересы, хобби в свободное от учебы время; реальная картина их деятельности в свободное от учебы время; представление об их предпочтениях в сфере досуговых занятий, суточного режима.

Математико-статистическая обработка результатов опроса студенток специальной медицинской группы применялась с целью оценки полученных данных. В результате исследований цифровой материал обсчитывался равенством двух дробей (пропорция): $A/B = M/N$, основное свойство пропорции: $A*N=B*M$, т.е. произведение крайних членов равно произведению средних членов пропорции и нахождение неизвестного множителя.

$$N=B*M/A,$$

где N – неизвестный множитель

B – 100

M – известный множитель

A – известный множитель

Статистический анализ структуры досуга и суточного режима студенток СМГ педагогического вуза представлен в таблицах 1 и 2.

Результаты.

Результаты опроса выявили безусловный приоритет встреч и прогулок с друзьями в структуре досуга студенток СМГ (91,3 % — постоянно и часто). Естественно, общение со сверстниками характерно для социально-психологической характеристики молодых людей. На ступеньку ниже находится пассивное времяпровождение — прослушивание современной музыки (78,82 %); на третьем месте — просмотр телевизионных передач и видеозаписей (53,9 %). Студентки специальной медицинской группы педагогического вуза увлекаются чтением художественной литературы (34,6 % — часто), газет и журналов (31,7 % — часто). Изучением литературы по специальности занимаются постоянно 34,6 % студенток, часто — 25,0 %, редко — 36,5 %, практически не занимаются почти 4 %. Больше четверти

студенток (28 %) свободное время посвящают участию в общественной жизни университета, а не принимают участия — 41,3 %. Студентки часто посещают дискотеки и бары (22,1 %).

Таблица 1 — Структура досуга студенток 1-2-х курсов специальной медицинской группы педагогического вуза

| № пп | Вид занятий | Занимаюсь постоянно, регулярно | Часто | Редко | Практически не занимаюсь |
|------|---|--------------------------------|-------|-------|--------------------------|
| 1. | Прослушивание аудиозаписей, радио | 34,6 | 44,2 | 21,2 | 0 |
| 2. | Просмотр телевизионных передач, видеозаписей | 16,4 | 37,5 | 34,6 | 11,5 |
| 3. | Чтение газет, журналов | 13,5 | 31,7 | 39,4 | 15,4 |
| 4. | Чтение художественной литературы | 39,4 | 34,6 | 23,1 | 2,9 |
| 5. | Участие в общественной жизни | 16,3 | 28,0 | 41,3 | 14,4 |
| 6. | Занятие физической культурой, туризмом | 18,3 | 10,6 | 36,5 | 34,6 |
| 7. | Посещение вечеров отдыха, дискотек | 6,7 | 25,0 | 32,7 | 35,6 |
| 8. | Посещение театров, выставок, музеев | 7,7 | 11,5 | 53,8 | 27,0 |
| 9. | Встречи с друзьями | 11,5 | 79,8 | 8,7 | 0 |
| 10. | Посещение спортивных зрелищ, соревнований | 2,0 | 11,5 | 30,7 | 55,8 |
| 11. | Коллекционирование, фотографирование, киносъёмка | 3,8 | 13,4 | 30,0 | 52,8 |
| 12. | Изучение литературы по специальности, участие в научной работе | 34,6 | 25,0 | 36,5 | 3,9 |
| 13. | Игры в карты, домино и т.д. | 2,0 | 22,1 | 35,6 | 40,3 |
| 14. | Игры на музыкальных инструментах, сочинение стихов, занятия живописью | 15,4 | 18,3 | 26,0 | 40,3 |
| 15. | Посещение ресторанов, кафе, баров | 2,0 | 22,1 | 35,6 | 40,3 |
| 16. | Участие в художественной самодеятельности | 4,8 | 11,5 | 42,3 | 41,4 |
| 17. | Техническое конструирование, рационализаторская работа | 0 | 8,7 | 22,1 | 69,2 |
| 18. | Изготовление поделок, рукоделие и т.п. | 2,0 | 6,7 | 33,7 | 57,6 |

Действительно, приоритеты в сфере досуга — важный показатель общей культуры молодого человека, но, к сожалению, для опрошенных студенток это не связано с культурой физической, поскольку 71,1%

студенток специальной медицинской группы педагогического вуза редко или практически ей не занимаются. 34,6%

Физическая культура — это вид двигательной активности человека. Однако в повседневной жизни большинство опрошенных студенток (36,5%) редко уделяют внимание организованным и самостоятельным занятиям физической культурой, спортом и туризмом, велика доля (34,6%) студенток, которые практически никогда не занимаются физическими упражнениями. Лишь у около трети (28,9 %) студенток, согласно ответам «постоянно» и «часто», физическая культура является неотъемлемой частью досуга.

Творчеством (игра на музыкальных инструментах, сочинение стихов, занятия живописью) занимаются всего 15,4 % опрошенных студенток СМГ; редко посещают театры 53,8 %, 7,7 % музеи, выставки; а 42,3 % студенток редко участвует в художественной самодеятельности.

Вторая анкета связана с режимом дня студенток СМГ педагогического вуза. Правильно организованный режим дня — обязательное условие успешности жизнедеятельности всех студенток, а рациональный режим труда и отдыха студенток с ослабленным здоровьем должен стать нормативной «азбукой» их жизнедеятельности. Студентки должны соблюдать все составляющие режима дня: утренняя гимнастика, туалет, приготовление домашних заданий, пребывание на свежем воздухе, занятия по интересам, умеренное посещение зрелищных мероприятий, ужин, вечерняя прогулка, подготовка ко сну.

Однако в ходе опроса выяснилось следующее (таблица 2). В учебные дни утро у большинства студенток СМГ (63,1 %) начинается в 7.00 час, у 31,7 % — в 7.30, у 5,2 % подъем происходит в 6 час. Утренней гигиенической гимнастикой занимается треть студенток СМГ (36,4 %). Данный факт говорит о том, что студентки не заинтересованы укреплением и сохранением своего здоровья.

Половина студенток СМГ (50 %) затрачивают около часа на дорогу к месту учебы, 38,4 % добираются до вуза до полутора часов, остальные

студенты — 15-30 мин. Вполне понятно, что затраты времени и энергии, связанные с транспортом, усугубляют состояние здоровья большинства студенток СМГ.

Таблица 2 — Суточный режим студенток СМГ педагогического вуза

| № пп | Вопрос | Ответы студентов (%) | |
|---------|---|----------------------|-----------------|
| | | будний день | воскресный день |
| 1 | В какое время суток у Вас подъем | | |
| | 6 час. | 5,2 | |
| | 7.30 час. | 31,7 | |
| | 8 час | | 4,8 |
| | 7.00 час. | 63,1 | 8,6 |
| | 9 час. | | 8,6 |
| | 10 час. | | 28,0 |
| | 11 час. | | 18,2 |
| | 12 час. | | 27,0 |
| | позднее | | 4,8 |
| 2 | Занимаетесь ли Вы утренней гигиенической гимнастикой | | |
| | занимаюсь постоянно | 36,4 | 35,6 |
| | не занимаюсь никогда | 63,6 | 64,4 |
| 3 | Какое количество времени затрачиваете на дорогу к месту учебы | | |
| | 60 мин. | 50 | |
| | 90 мин. | 38,4 | |
| | 15-20 мин. | 11,6 | |
| 4 | Завтракаете дома | | |
| | завтракаю | 30,1 | 71,2 |
| | не завтракаю | 69,9 | 28,8 |
| 5 | Завтракаете в вузе | | |
| | завтракаю | 54,6 | |
| | не завтракаю | 45,4 | |
| 6 | Обедаете ли Вы | | |
| | да | 91,0 | 100 |
| | нет | 9,0 | |
| 7 | Нуждаетесь в полднике | | |
| | да | 22,7 | 10,6 |
| | нет | 77,3 | 89,4 |
| 8 | Ужинаете | | |
| | да | 86,4 | 91,4 |

| | | | |
|---|------------------|------|------|
| | нет | 13,6 | 8,6 |
| 9 | Как Вы питаетесь | | |
| | полноценно | 49,6 | 48,9 |
| | сытно | 50,4 | 51,1 |

Окончание таблицы 2

| | | | |
|----|--|------|------|
| 10 | Какое количество времени требуется к домашним учебным занятиям | | |
| | 1 час. (60 мин.) | 30,4 | 26,9 |
| | 2 час. | 41,3 | 37,5 |
| | 3 час. | 13,6 | 22,1 |
| | 4 час. | 9,0 | 2,0 |
| | не готовлюсь | 5,7 | 11,5 |
| 11 | Какое количество времени, затрачиваете на любимое дело, хобби, досуг в день? | | |
| | 1 час. | 35,5 | 5,8 |
| | 2 час. | 46,2 | 25,0 |
| | 3 час. | 9,6 | 28,8 |
| | 4 час. | 8,7 | 40,4 |
| 12 | В котором часу Вы ложитесь спать? | | |
| | 23 час. | 40,9 | 38,5 |
| | 24 час. | 45,4 | 46,1 |
| | позже | 13,7 | 15,4 |
| 13 | Гуляете ли Вы перед сном | | |
| | гуляю | 42,3 | 69,2 |
| | не гуляю | 57,7 | 30,8 |

Для нормальной жизнедеятельности студенток СМГ необходим режим питания, который предполагает его кратность в течение суток, определенные интервалы между приемами пищи, при организации питания учитывать энергетическую стоимость и количественное соотношение основных компонентов, содержащихся в продуктах питания. Результаты опроса показали, что 20,1 % студенток уходят на учебные занятия в вуз без завтрака. На второй завтрак (в вузе) отводят время после первой пары 13,6 %, второй — 41 %, а 45,4 % студенток вообще не питаются в учебном заведении. В ходе опроса также выяснено, что обедают в домашних условиях во временном

промежутке 14.00-17.00 ч. 91 % студенток, а 9 % студенток — не обедают вообще: 77,3 % не нуждаются в полднике, ужинают 86,4 %, а 13,6 % респондентов не ужинают вовсе. На вопрос — как Вы питаетесь, а именно: полноценно, сытно: 49,6 % студенток ответили, что питаются полноценно; 50,4 % — сытно. На первый взгляд, ничего опасного в ответах нет. Однако это в определённых случаях создает дискомфорт в учебной деятельности и представляет опасность для здоровья, особенно для студенток с ослабленным здоровьем, поскольку деятельность человека (умственная, физическая и т.п.) осуществляется за счет процессов обмена веществ в организме, в результате которых выделяется энергия для работы.

В результате проведенного авторами статьи исследования выявлены затраты времени студенток специальной медицинской группы педагогического вуза на самоподготовку к домашним заданиям и досугу. Большая часть (41,3 %) выполняют домашнюю учебную работу в течение двух часов в день, но 5,7 % студенток вовсе не готовятся к занятиям. В число тех, кто готовится к учебным занятиям всего лишь около часа в день, входит 12 % студенток. Только 9 % студенток готовятся к занятиям 4 часа в сутки, 1 час в день на выполнение учебных домашних занятий затрачивают 18,4 % опрошенных, 3 часа затрачивают на самостоятельную работу 13,6 % студенток.

Интерес представляет информация о времени затраченном на досуг. Большинство студенток СМГ (46,2 %) затрачивают на досуговые занятия, любимое дело, хобби – 2 часа в день, треть (35,5 %) опрошенных — не более 1 часа; 9,6 % — 3 часа; 8,7 % — 4 часа в день.

Авторами исследования доказывается, что после напряженного учебного дня студенток специальной медицинской группы педагогического вуза особенно нужен полноценный сон, который обеспечивает ослабленному организму достаточный отдых. Физиологическая потребность в длительности сна, особенно студенток с ослабленным здоровьем — 8 часов в сутки. Выявлено, что в 22.00-23.00 часа отходят ко сну 40,9 %; в 24.00 часа

— 45,4 %; 13,7 % студенток ложатся спать гораздо позже, поэтому нарушение режима сна наблюдается, в основном, в сокращении его продолжительности.

Результаты нашего исследования показывают, что проведённое исследование позволяет открыть качественно новый процесс организации индивидуальной оздоровительно-прикладной деятельности со студентками. Так, например, выяснена организация жизнедеятельности студенток СМГ педагогического вуза в воскресный день. В этот день около четверти студенток (22 %) в выходной день поднимаются в 7 часов (8,6 %), 8 часов — 4,8% и в 9 часов — 8,6 %. У большинства студенток (28 %) подъем происходит в 10 часов, 18,2 % респондентов просыпаются в 11 часов, 27 % встречают утро в 12.00, а 4,8 % – в 13 часов. Известно, что излишний сон способствует флегматичности, нарушает многие жизненно важные функции организма. Утреннюю гимнастику в воскресный день делают только 35,6 % респондентов (это на 0,8 % меньше, чем в учебный день). Прием пищи в этот день свидетельствует о том, что 2 % респондентов не завтракают, обедают в разные временные отрезки все 300 студенток СМГ, а 8,6 % опрошенных студенток не едят перед сном. Занимаются домашними делами (помощь родителям, уборка квартиры и другое) 3 часа в день 45,1 % студенток, 2 часа выделяют домашним делам 31,9 %, в течение одного часа — 13% респондентов. На подготовку к занятиям в выходной день затрачивают 4 часа 2 % респондентов, 22,1 % студенток — 3 часа, большинство респондентов (37,5 %) на подготовку к учебным занятиям затрачивают 2 часа свободного времени. Не перегружены подготовкой к учебным занятиям 26,9 % респондентов (занимаются один час), 11,5 % из опрошенных студенток не готовятся к занятиям вообще.

Дискуссия.

Обращение к данной теме обусловлено пониманием того, что исследования многих авторов направлены на формирование у студентов правильного отношения к своему здоровью в студенческое время [15, 16, 29],

длительной поддержки собственного здорового образа жизни [17, 22], индивидуальной оздоровительно-прикладной деятельности в образе жизни студенток [2].

Практически каждая студентка имеет множество дел и обязанностей, порою ей не хватает времени даже на свои дела. В результате с мелкими проблемами студентка просто забывает о приоритетных ценностях здоровья. Она недостаточно спит ночью, не ходит в походы, не бегаёт по утрам, кушает с книгой в руках и т.д. Для восстановления работоспособности и укрепления здоровья студенткам специальной медицинской группы педагогического вуза необходимо активно проводить свой досуг, как можно больше быть на свежем воздухе и заниматься физическими упражнениями. Это принесёт свои плоды и поэтому в данном случае авторы статьи не согласны с зарубежными исследователями, которые, на наш взгляд, преувеличивают опасность получения избыточного веса [23] и всеобщего наступления глобальной эпидемии ожирения [25] у большинства подростков с недостаточным уровнем двигательной активности [11] и молодых людей [24]. По результатам наших исследований молодёжь не совсем физически бездействует и разумно организует свой досуг и индивидуальный образ жизни в процессе получения высшего образования [2].

Результаты нашего исследования показывают, что проведённое исследование позволяет открыть качественно новый процесс организации индивидуальной оздоровительно-прикладной деятельности со студентками. Это сочетается с исследованиями других авторов в вопросе целесообразности применения физкультурно-оздоровительной технологии для профилактики расстройства здоровья у студентов [13], пропагандировании активных занятий наиболее интересными для молодёжи видами единоборств на примере дзюдо [9, 10].

Авторами исследования доказывается, что после напряженного учебного дня студенток специальной медицинской группы педагогического вуза особенно нужен полноценный сон, который обеспечивает ослабленному

организму достаточный отдых. Здесь нужен определённый педагогический контроль за двигательной активностью девушек на стадии предстуденческого возраста, который поможет уже студенткам правильно распределить ценности физического воспитания и правильного образа жизни [8, 12].

В результате проведённого авторами статьи исследования выявлены затраты времени студенток специальной медицинской группы педагогического вуза на самоподготовку к домашним заданиям и досугу. Диагностическая процедура на начальном этапе включала в себя анкетирование студенток СМГ о состоянии их жизнедеятельности и отношении к оздоровительно-прикладной деятельности. Эти показатели считаем важными элементами мотивационного механизма оздоровительно-прикладного образования студенток СМГ педагогического вуза, необходимого для разработки и реализации адекватного педагогического обеспечения исследуемого процесса. Анализ анкет показал, что большинство студенток выразили положительное отношение к здоровому образу жизни как и в других исследованиях [1, 10, 21], но треть студенток — негативное. В качестве причин были названы внутренние (нет потребности, силы воли, отсутствуют эмоциональный настрой и мотивы соблюдения здорового образа жизни, имеются вредные привычки и другие) и внешние (не позволяет студенческий быт, неудобное расписание занятий, большая учебная загруженность, неопределенность в будущем и другие).

Одновременно изучался досуг студенток специальной медицинской группы педагогического вуза, поскольку в этой сфере проявляются собственные предпочтения и интересы, осуществляется ценностный выбор человека. Характер использования свободного времени студенток — необходимое условие повышения уровня физического развития и укрепления здоровья, творчества, участия в общественной жизни, культурного роста личности и оказывает влияние на здоровье студенток и образ жизни. На эту проблему обращают внимание и другие исследователи [29]. Предмет их

исследований в частности - изучение взаимосвязи морфологических функциональных показателей студентов и сравнительное исследование воздействия упражнений на физическое и психическое здоровье студентов [30] и их функциональных возможностей [14].

Однако организованные беседы со студентками специальной медицинской группы вуза, после анкетирования и анализа его результатов, а также последующие наблюдения за студентками позволили сделать другие, более позитивные, выводы. Авторы исследования констатировали, что у студенток СМГ все же умеренно проявляется мотивированная потребность в индивидуальной оздоровительно-прикладной деятельности, которую они почему-то не отразили в ответах на вопросы анкеты. Студентки считают, что одной из причин этого является то, что спортклубы и другие общественные спортивно-оздоровительные организации не привлекают студенток с ослабленным здоровьем, а сами студентки так активны в своих действиях. Налицо дискуссионное противоречивое состояние мотивационной потребности в индивидуальной оздоровительно-прикладной деятельности студенток СМГ педагогического вуза.

Выводы.

Таким образом, социально-педагогический анализ деятельности студенток СМГ педагогического вуза показал следующее:

— студентки специальной медицинской группы вуза в свободное от учебной деятельности время большое значение придают увлечениям и интересам, не связанным с физической культурой.

— отмечено умеренное противоречивое проявление мотивированной потребности студенток СМГ в индивидуальной оздоровительно-прикладной деятельности.

Конфликт интересов.

Авторы заявляют, что не существует никакого конфликта интересов.

References

1. Adyrkhaev SG. Modern technology of physical education of disabled students in conditions of inclusive education. Pedagogics, psychology,

- medical-biological problems of physical training and sports, 2016; 20(1): 4–12. doi:10.15561/18189172.2016.0101
2. Bartnovskaya LA, Kudryavtsev MD, Iermakov SS, Kravchenko VM, Osipov AY, Kramida IE. Health related applied technology of special health group girl students' physical training. *Physical education of students*, 2017;1:4–9. doi:10.15561/20755279.2017.0101
3. Bliznevsky AA, Kudryavtsev MD, Iermakov SS, Jagiello W. Formation of active-effective attitude of 12-13 years' judo athletes to sports functioning in competition period. *Archives of Budo*. 2016;12:101–15.
4. Chen H, Dai J, Gao Y. Measurement invariance and latent mean differences of the Chinese version physical activity self efficacy scale across gender and education levels. *Journal of Sport and Health Science* [Internet]. 2017 Jan [cited 2017 Jan 11]; Available from: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S209525461730004>
5. Crahay, M. Dangers, incertitudes et incomplétude de la logique de la compétence en éducation. *Revue française de pédagogie*, 2006, 154 : 97-110 p.
6. Erman KA, Şahan A, Balci YK. The Vocational Maturity of School of Physical Education and Sports Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2015 Feb;174:2380–3.
7. Gaskov AV, Kuzmin VA, Kudryavtsev DM, Iermakov SS. Successfulness of general and special physical qualities' development on different stage of students-boxers' training. *Physical Education of Students*. 2016;20(1):4–11.
8. Gråstén A. Children's expectancy beliefs and subjective task values through two years of school-based program and associated links to physical education enjoyment and physical activity. *Journal of Sport and Health Science*. 2016 Dec;5(4):500–8.
9. Iermakov SS, Arziutov GN, Jagiello W. Quick training of students to judo techniques. *Archives of Budo*. 2016;12:15–24.
10. Iermakov SS, Podrigalo LV, Jagiello W. Hand-grip strength as an indicator for predicting the success in martial arts athletes. *Archives of Budo*. 2016;12:179–86.
11. Ivashchenko OV, Kapkan OO. Informative pedagogic control indicators of 14-15 years age girls' motor fitness. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016; 20(6): 18–25. doi:10.15561/18189172.2016.0603
12. Ivashchenko OV. Methodic of pedagogic control of 16-17 years' age girls' motor fitness. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016; 20(5): 26–32. doi:10.15561/18189172.2016.0504
13. Kondakov V.L., Kopeikina E.N., Usatov A.N., On purposefulness of application of physical culture-health related technology for prophylaxis of students' respiratory system disorders. *Physical Education of Students*, 2016;20(2):4–12. doi:10.15561/20755279.2016.0201
14. Kopeikina E.N., Drogomeretsky V.V., Kondakov V.L., Kovaleva M.V., Iermakov S.S., Modification of Harvard step-test for assessment of

students' with health problems functional potentials. *Physical Education of Students*, 2016;4:44–50. doi:10.15561/20755279.2016.0405

15. Kopylov Yu.A., Jackowska L.N., Kudryavtsev M.D., Kuzmin V.A., Tolstopyatov I.A., Iermakov S. S., The concept of structure and content of health related trainings for higher educational establishments' students. *Physical Education of Students*, 2015;5:23–30. doi:10.15561/20755279.2015.0504

16. Kozina Z.L., Iermakov S.S., Kadutskaya L.A., Sobyanin F.I., Krzeminski M., Sobko I. N., Ryepko O.A., Comparative characteristic of correlation between pulse subjective indicators of girl students' and school girls' reaction to physical load. *Physical Education of Students*, 2016;4:24–34. doi:10.15561/20755279.2016.0403

17. Kudryavtsev M.D., Kopylov Yu.A., Kuzmin V.A., Ionova O.M., Yermakova T.S., Personality oriented system of strengthening of students' physical, psychic and social-moral health. *Physical Education of Students*, 2016;3:58–64. doi:10.15561/20755279.2016.0308

18. Kudryavtsev M.D., Kramida I.E., Iermakov S.S., Influence of studying in higher educational establishment on students' harmful computer habits. *Physical Education of Students*, 2016;5:17–23. doi:10.15561/20755279.2016.0503

19. Kudryavtsev M.D., Kramida I.E., Iermakov S.S., Osipov A.Yu., Development dynamic of healthy life style personality component in relatively healthy students. *Physical Education of Students*, 2016;6:26–33. doi:10.15561/20755279.2016.0603

20. Kudryavtsev M.D., Kramida I.E., Kuzmin V.A., Iermakov S.S., Cieslicka Mirosława, Stankiewicz Blazej, Influence of study in hee on ubiquity and strength of students' computer gambling. *Physical Education of Students*, 2016;3:13–22. doi:10.15561/20755279.2016.0302

21. Kuzmin V. A., Kopylov Y. A., Kudryavtsev M. D., Tolstopyatov I. A., Galimov G. Y., Ionova O. M. Formation of professionally important qualities of students with weakened motor fitness using a health related and sport-oriented training program. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016. 16(1), 136–145. doi:10.7752/jpes.2016.01023

22. Kuzmin V.A., Kopylov Yu.A., Kudryavtsev M.D., Galimov G.Y., Iermakov S. S., Substantiation of effectiveness of trainings on health related methodic for students with weakened motor fitness. *Physical Education of Students*, 2015;6:43–49. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0606>

23. Lindström M. Increasing prevalence of overweight, obesity and physical inactivity: two population-based studies 1986 and 1994. [Text] / M. Lindström, S.O. Isacsson, J. Merlo // *Eur J Public Health*. – 2003. – 13(4). – P. 306 – 12

24. Marchenko OYu. Gender piculiarities and distinctions in physical condition's self description of different age categories girls and boys. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016; 20(1): 24–33. doi:10.15561/18189172.2016.0104

25. Obesity: preventing and managing the global epidemic: Report of a WHO consultation. – Technical report series 894. – Geneva : WHO. – 2000. – 55 p.

26. Osipov A.Yu., Kudryavtsev M.D., Kramida I.E., Iermakov S.S., Kuzmin V.A., Sidorov L.K., Modern methodic of power cardio training in students' physical education. *Physical Education of Students*, 2016;6:34–39. doi:10.15561/20755279.2016.0604
27. Osipov AYu, Kudryavtsev MD, Gruzinky VI, Kramida IE, Iermakov SS. Means of optimal body mass control and obesity prophylaxis among students. *Physical education of students*, 2017;1:40–45. doi:10.15561/20755279.2017.0107
28. Pang B, Soong H. Teachers' experiences in teaching Chinese Australian students in health and physical education. *Teaching and Teacher Education*. 2016 May;56:84–93.
29. Podrigalo LV, Iermakov SS, Alekseev AF, Rovnaya OA. Studying of interconnections of morphological functional indicators of students, who practice martial arts. *Physical Education of Students*. 2016;20(1):64–70.
30. Skead NK, Rogers SL. Running to well-being: A comparative study on the impact of exercise on the physical and mental health of law and psychology students. *International Journal of Law and Psychiatry*. 2016 Nov;49:66–74.
31. Skurikhina N.V., Kudryavtsev M.D., Kuzmin V.A., Iermakov S. S., Fitness yoga as modern technology of special health groups' girl students' psycho-physical condition and psycho-social health strengthening. *Physical Education of Students*, 2016;20(2):24–31. doi:10.15561/20755279.2016.0204

Информация об авторах:

Бартновская Лариса Александровна; <http://orcid.org/0000-0003-0480-2257>; larabart@mail.ru; Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева; ул. Лебедевой, 89, г. Красноярск, 660049, Россия;

Кудрявцев Михаил Дмитриевич <http://orcid.org/0000-0002-2432-1699>; kumid@yandex.ru Сибирский федеральный университет»; пр. Свободный, 79, г. Красноярск, 660041, Россия; Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, просп. имени газеты Красноярский Рабочий, 31, г. Красноярск, 660014, Россия; Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева, ул. Лебедевой, 89, г. Красноярск, 660049, Россия;

Кравченко Вера Михайловна, <http://orcid.org/0000-0002-7227-9296>; ver1113@yandex.ru; Красноярский государственный педагогический университет имени В. П. Астафьева, ул. Лебедевой, 89, г. Красноярск, 660049, Россия;

Осипов Александр Юрьевич; <http://orcid.org/0000-0002-2277-4467>; Ale44132272@ya.ru Сибирский федеральный университет»; пр. Свободный, 79, г. Красноярск, 660041, Россия; Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, ул. Партизана Железняка, 1, г. Красноярск, 660022, Россия;

Барановская Лариса Альбертовна <http://orcid.org/.....>; inlangkaf@gmail.com Сибирский государственный аэрокосмический

университет имени академика М.Ф. Решетнёва; просп. имени газеты Красноярский Рабочий, 31, г. Красноярск, 660014, Россия;

Игнатова Валентина Владимировна, <http://orcid.org/.....>; valyaig@mail.ru Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, просп. имени газеты Красноярский Рабочий, 31, г. Красноярск, 660014, Россия.

Information about the authors:

Bartnovskay L.A.; <http://orcid.org/0000-0003-0480-2257>; larabart@mail.ru; Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev; Ady Lebedevoy Street, 89, Krasnoyarsk, 660049, Russia.

Kudryavtsev M.D. <http://orcid.org/0000-0002-2432-1699> kumid@yandex.ru; Siberian Federal University; 79 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia; Reshetnev Siberian State Aerospace University; Office A-406, 31, Krasnoyarsky Rabochy Av., 660014, Krasnoyarsk, Russia; Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev, Ady Lebedevoy Street, 89, Krasnoyarsk, 660049, Russia.

Kravchenko V.M.; <http://orcid.org/0000-0002-7227-9296>; ver1113@yandex.ru; Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev; Ady Lebedevoy Street, 89, Krasnoyarsk, 660049, Russia.

Osipov A.Yu.; <http://orcid.org/0000-0002-2277-4467>; Ale44132272@ya.ru; Siberian Federal University; 79 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia.; Professor V.F. Voino-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medical University; P. Zeleznyak, 1, Krasnoyarsk, 660022, Russia.

Baranovskaya L.A.; <http://orcid.org/.....>; inlangkaf@gmail.com; Reshetnev Siberian State Aerospace University; Office A-406, 31, Krasnoyarsky Rabochy Av., 660014, Krasnoyarsk, Russia.

Ignatova V. V.; <http://orcid.org/.....>; valyaig@mail.ru; Reshetnev Siberian State Aerospace University; Office A-406, 31, Krasnoyarsky Rabochy Av., 660014, Krasnoyarsk, Russia.

Поступила в редакцию 06.04.2017 г.