

**Министерство образования Московской области  
Государственное образовательное учреждение  
высшего образования Московской области  
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**



# **СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**Ежеквартальный  
научно-практический журнал**

**№ 3 (2016)**

**Орехово-Зуево  
Редакционно-издательский отдел ГГТУ  
2016**

Министерство образования Московской области  
Государственное образовательное учреждение  
высшего образования Московской области  
«Государственный гуманитарно-технологический университет»

№ 3 (4), 2016  
Журнал основан  
в ноябре 2015  
kaf\_fv@mgogi.ru

# **СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Ежеквартальный  
научно-практический журнал

№ 3 (2016)

Орехово-Зуево  
Редакционно-издательский отдел ГГТУ  
2016

**ISSN 2414-4460**

Современные здоровьесберегающие технологии - №3. – 2016. – 192 с.

За достоверность всех данных, представленных в материалах конференции несут ответственность авторы научных статей. Статьи представлены в авторском варианте.

Главный редактор:

**Воронин Денис Михайлович**, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент (Орехово-Зуево, Россия)

Заместитель главного редактора:

**Карташев Николай Васильевич**, доктор педагогических наук, профессор (Орехово-Зуево, Россия)

Редакционная коллегия:

**Макарова Элина Владимировна**, доктор наук по физическому воспитанию и спорту, доцент (г. Москва, Россия)

**Сучилин Николай Григорьевич**, доктор педагогических наук, профессор (г. Орехово-Зуево, Россия)

**Нечаев Александр Владимирович**, кандидат педагогических наук, доцент (г. Коломна, Россия)

**Митова Елена Александровна**, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент (г. Днепрпетровск, Украина)

**Берсенева Ирина Анатольевна**, кандидат биологических наук, доцент (г. Орехово-Зуево, Россия)

**Мишина Ольга Степановна**, кандидат сельскохозяйственных наук (г. Орехово-Зуево, Россия)

**Саенко Владимир Григорьевич**, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент (г. Харьков, Украина)

Журнал входит в наукометрическую систему РИНЦ (лицензионный договор №50-0212013).

Журнал зарегистрирован в Международном Центре ISSN в Париже (идентификационный номер электронной версии: ISSN 2414-4460), действующий при поддержке ЮНЕСКО и Правительства Франции.

© ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», 2016  
© Оформление.  
Редакционно-издательский отдел  
ГОУ ВО МО «Государственный гуманитарно-технологический университет», 2016

Редакционно-издательский отдел Государственного гуманитарно-технологического университета.  
142611, Московская область, г. Орехово-Зуево, ул. Зеленая, д. 22.

[www.ggtu.ru](http://www.ggtu.ru)

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ: ПРОБЛЕМЫ, РЕШЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ

*Э.А. Моисейчик, А.И. Софенко, Г.Н. Зинкевич*

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина

**Аннотация:** В статье рассматриваются проблемы роли и места физической культуры в системе современного образования, рационального использования свободного времени студентами. На примере студентов Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина приводятся данные социологического исследования об отношении студентов к физической культуре и спорту во внеучебное время.

**Ключевые слова:** Физическая культура; здоровье.

Физическое воспитание – единый многолетний медико-педагогический процесс, который аккумулирует в себе комплекс разнообразных теоретических, методических и практических знаний [1]. В основе физических занятий лежит формирование и совершенствование функциональных систем, повышение резистентности организма, что в конечном итоге приводит к снижению уровня заболеваемости и осложнений. Значение физической культуры и спорта велико в рациональном использовании свободного времени студентов. Таким образом социальная жизнь, к которой относится и физическая культура, и спорт, – результат совместной деятельности и взаимодействия людей. Функционирование общества обусловлено прежде всего тем, что человек, действуя в одиночку, не может обеспечить себя современными благами цивилизации. Все, что ему необходимо для комфортного обитания, он приобретает благодаря взаимодействию с другими людьми. Физическая культура и спорт, являясь неотъемлемой частью социальной жизни, – результат целостного общественного развития [2,3,4]. Социологические исследования обеспечивают возможность исследования социальной сущности данного процесса.

Конкретно-социологическое исследование студентов проведено социологической научно-исследовательской лабораторией.

Паспорт исследования: Выборочная определяемая совокупность составила 412 респондентов, все они студенты 2 курса дневного отделения университета. Всего опрошено 35,9% юношей и 64,1% девушек. Большинство опрошенных студентов живут в г. Бресте с

родителями (52,6%: девушки – 55,6% и юноши – 47,3%), в общежитии 28,8% (юноши – 32,7% и девушки – 26,5%), снимают квартиру 13,4% (юноши – 14,5% и девушки – 12,8%), имеют свою квартиру 2,3% (юноши – 1,8% и девушки – 2,6%). Из числа опрошенных 5,1% состоят в браке. Успеваемость опрошенных студентов в целом отражает панораму качества знаний в университете.

Методология исследования: Необходимость разработки и реализации исследовательского проекта связана прежде всего с особенностями развития нашего общества, его реформированием, новым формирующимся образом жизни людей, повышением значимости личностной физической культуры, рациональным использованием свободного времени, развитием высшей школы и ее основной составляющей – студенческой молодежи [5,6,7].

Объектом исследования является социологическая информация, полученная от студентов вуза о роли и месте физической культуры в их образе жизни, о значимости свободного времени и путях актуализации студентами ценностей социального времени.

Предметом исследования – оценка значимости свободного времени в образе жизни студентов, степень актуализации физической культуры в образе жизни студентов вуза.

**Цель исследования** – получить социологическую информацию об отношении студентов вуза к рациональному использованию свободного времени в организации здорового стиля жизни студенческой молодежи. Разработать практические рекомендации по совершенствованию занятий по физической культуре и спорту.

С целью исследования связан ряд исследовательских задач, в ходе решения которых предлагается выяснить:

- является ли рациональное использование учебного и внеучебного времени ценностью для студентов;
- какое место физкультурно-спортивная деятельность занимает в образе жизни современных студентов;
- какие вопросы, касающиеся организации и методики занятий физкультурно-спортивной деятельностью, интересуют студентов в первую очередь;
- какая работа по пропаганде физической культуры и спорта проводится в вузе;
- ведут ли студенты вуза здоровый образ жизни;
- каково мнение студентов о возможности и целесообразности улучшения работы по формированию здорового образа жизни и усилению роли и значимости физической культуры в нем, рационального использования свободного времени.

Социальное время студента: Время наряду с пространством является всеобщей формой существования материи. Различным формам движения соответствуют свои специфиче-

ские формы времени. Движению общественной материи соответствуют формы социального времени.

Социальное время студента можно представить следующим образом:

### *Схема социального времени студента*

Учебное время	Подготовка к занятиям	Поездки на учебу и обратно	Хозяйственно-бытовые нужды	Физиологические потребности	Свободное время

Временные затраты студентов на учебные занятия в вузе и самоподготовку в течение суток составляют, согласно конкретно-социологическим исследованиям, 6 – 7 часов у 42,5% респондентов (юноши – 60,0% и девушки – 32,7%), 8 – 9 часов у 47,1% (юноши – 32,7% и девушки – 55,1%), 10 часов и более у 8,8% (юноши – 5,5% и девушки – 10,7%).

Из числа опрошенных тратят время на передвижение к месту учебы и обратно домой от получаса до одного часа 82,5% (юноши – 78,1% и девушки – 89,0%), более 1,5 часа – 15,0% респондентов и свыше 2 часов – 2,6%. Это связано с тем, что большинство студентов, участвующих в социологическом исследовании, 52,6% живут дома с родителями, а 28,8% – проживают в общежитиях, расположенных относительно недалеко от университета. Остальные, а именно 13,4%, проживают на квартирах и 2,3% имеют свою квартиру.

Важным для студентов является вопрос питания и использования свободного времени (таблица 1). На вопрос «Где вы обедаете?» опрошенные студенты отвечали следующим образом: в студенческой столовой – 22,9%, в буфете, баре – 8,5% и по 1% обедают в столовой городского типа, а также берут обед с собой. Вызывают озабоченность ответы 31,4% опрошенных студентов (22,7% юношей и 36,2% девушек), которые не обедают в силу различных причин.

Внеучебное время опрошенных студентов включает в себя время на домашний труд и самообслуживание, которое представляет следующую картину: тратят на хозяйственно-бытовые нужды 0,5 часа 8,5% респондентов (юноши – 16,4% и девушки – 4,1%), от 1,5 до 2,5 часов – 57,8% респондентов (юноши – 57,2% и девушки – 58,2%), от 3,5 до 4 часов – 31,4% респондентов (юноши – 25,3% и девушки – 34,1%) и более 5 часов – 2,3% респондентов (3,6% девушек).

**Таблица 1. Мнение студентов о роли питания и использования свободного времени в здоровом образе жизни**

Сколько раз в день Вы принимаете пищу? Как Вы питаетесь?	Всего ответили	В том числе:	
		Юноши	Девушки
1. 1 раз	2,9%	2,7%	3,1%
2. 2 раза	14,4%	6,4%	18,9%
3. 3 раза	36,3%	37,3%	35,7%
4. 4 раза и более	11,4%	17,3%	8,2%
5. В определённые часы	2,3%	1,8%	2,6%
6. Без системы	30,7%	32,7%	29,6%
Каких продуктов, на Ваш взгляд, не хватает в Вашем рационе?	Всего ответили	В том числе:	
		Юноши	Девушки
1. Овощей	40,2%	25,5%	48,5%
2. Фруктов	64,1%	63,6%	64,3%
3. Мясных	13,1%	18,2%	10,2%
4. Молочных	13,7%	13,6%	13,8%
5. Хлебобулочных	2,6%	1,8%	3,1%
6. Жиров	2,9%	3,6%	2,6%
7. Все продукты имеются	25,2%	28,2%	23,5%
Сколько часов в сутки Вы тратите на досуг – свободное время?	Всего ответили	В том числе:	
		Юноши	Девушки
1. 0,5 часа	2,6%	1,8%	3,1%
2. 1,5 часа	17,6%	9,1%	22,4%
3. 2,5 часа	24,2%	11,8%	31,1%
4. 3,5 часа	18,6%	24,5%	15,3%
5. 4 часа	18,3%	15,5%	19,9%
6. 5 часов и более	18,6%	37,3%	8,2%

Важным компонентом физиологических потребностей человека является сон. Согласно данным исследования, спят менее 7 часов 28,4% студентов (юноши – 30,0% и девушки – 27,6%), 7-8 часов – 45,8%, 8-9 часов – 18,3%, по 10 часов и более – 4,2% (юноши – 7,3% и девушки – 2,6%). Не смогли определиться 3,3% респондентов.

**Таблица 2. Мнение студентов, о роли физической культуры в системе здорового образа жизни**

Какими формами физической культуры занимаетесь?	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. Утренней зарядкой	13,1%	11,8%	13,8%
2. Физкультпаузами	3,6%	4,5%	3,1%
3. Прогулками	39,2%	19,1%	50,5%
4. Оздоровительным бегом	11,4%	10,0%	12,2%
5. Оздоровительной ходьбой	3,3%	5,5%	2,0%
6. Спортом в секции	16,3%	34,5%	6,1%
Ваши затраты свободного времени на физкультурно-спортивную деятельность (ФСД) в течение недели?	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. 0,5-1 час	24,8%	15,5%	30,1%
2. 2-3 часа	37,9%	32,7%	40,8%
3. 4-5 часа	19,3%	24,5%	16,3%
4. 6-7 часов	7,5%	10,0%	6,1%
5. 8 часов и более	9,8%	17,3%	5,6%
Здоровый стиль жизни для вас это:	Всего ответили	В том числе:	
		юноши	девушки
1. Гигиена тела	58,8%	53,6%	61,7%
2. Занятия спортом	68,6%	86,4%	58,7%
3. Правильное питание	73,2%	63,6%	78,6%
4. Отказ от вредных привычек	61,1%	60,0%	61,7%
5. Тестирование физической подготовленности	2,0%	4,5%	0,5%
6. Наблюдение за состоянием здоровья	17,0%	15,5%	17,9%
7. Соблюдение режима дня	11,4%	10,9%	11,7%

Что касается состояния своего здоровья, то респонденты оценили состояние своего здоровья следующим образом: хорошее у 32,7% (юноши – 33,6% и девушки – 32,1%), удовлетворительное у 47,1% (юноши – 48,2% и девушки – 46,4%). Не смогли определить степень своего здоровья около 20% студентов. При этом следует обратить внимание, что почти 23% опрошенных пропустили по болезни более 10 дней занятий, 26,1% – до 3-х дней, а не пропускали учебных дней по болезни 31,7% респондентов. Физическая культура – один из важных элементов общей культуры личности студента. Это подтверждают около 80% опрошен-



ных студентов. Первичным звеном этого процесса является физическая культура в системе здорового образа жизни (таблица 2).

По данным исследования, около 68% студентов занимаются физической культурой и спортом во внеучебное время. Регулярность занятий физическими упражнениями следующая: от случая к случаю – 25,5% (юноши – 22,7% и девушки – 27,0%), 1-2 раза в неделю – 30,4% (юноши – 21,8% и девушки – 35,2%), 3-4 раза в неделю – 23,5% (юноши – 27,3% и девушки – 21,4%), ежедневно – 15,0% (юноши – 20,9% и девушки – 11,7%), постоянно – 3,6% (юноши – 5,5% и девушки – 2,6%), круглый год – 2,0% (юноши – 1,8% и девушки – 2,0%).

Здоровый образ жизни включает в себя широкий аспект занятий, в том числе такое объемное понятие как физкультурно-спортивную деятельность (ФСД) – деятельность, направленную на физическое, нравственное, духовное совершенствование человека средствами физической культуры и спорта. Причинами, побуждающими студентов заниматься ФСД являются:

1. оптимизировать вес, улучшить фигуру – 44,4%;
2. повысить физическую подготовленность – 37,9%;
3. снять усталость и повысить работоспособность – 21,9%;
4. вовремя получить зачет по физическому воспитанию – 19,3%;
5. воспитать волю, характер, целеустремленность – 17,0%;
6. добиться спортивных результатов – 5,2%.

Оценивают свой двигательный режим, как достаточный для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья 45,1% опрошенных студентов (юноши – 50,0% и девушки – 42,3%), считают недостаточным – 29,7% (юноши – 19,1% и девушки – 35,7%), оставляют этот вопрос без внимания 23,5% респондентов. Результаты занятий ФСД у опрошенных студентов за последний год представляют следующую картину:

1. улучшились показатели физического развития у 38,6% (юноши – 46,4% и девушки – 34,2%);
2. реже стали болеть 35,9% (юноши – 35,5% и девушки – 36,2%);
3. улучшились показатели физической подготовленности у 28,1% (юноши – 45,5% и девушки – 18,4%);
4. повысилась работоспособность, улучшилось самочувствие у 26,5% (юноши – 30,9% и девушки – 24,0%);
5. выполнили спортивный разряд 3,6% респондентов-юношей.

Основными причинами, мешающими заниматься ФСД, названы: отсутствие свободного времени – 51,9% (юноши – 54,5% и девушки – 58,2%); нет секции по любимому виду спорта в вузе – 9,2% (юноши – 10,0% и девушки – 8,7%); слабая организаторская работа –

8,2% (юноши – 10,0% и девушки – 7,1%); отсутствие инвентаря и спортивной формы – 7,8% (юноши – 14,5% и девушки – 4,1%); нежелание заниматься физкультурой – 7,2% (юноши – 2,7% и девушки – 9,7%); слабое здоровье у 9,7% девушек-участниц исследования.

Здоровый стиль жизни (ЗСЖ) – сложившиеся и актуализированные личностью формы и способы жизнедеятельности, не противоречащие требованию сохранения и укрепления здоровья человека, его духовных и нравственных кондиций.

Исследование показало, что более 60% студентов стремятся избавиться от вредных привычек. В то же время по данным социологического опроса, курит 22,5% студентов, употребляют алкоголь редко, по праздникам 66,3% опрошенных (юноши – 60,0% и девушки – 69,9%), употребляют алкоголь умеренно, 1 раз в неделю – 10,1% (юноши – 16,4% и девушки – 6,6%), не отказываются, когда предлагают выпить 10,0% юношей.

Усталость студентов по дням недели следующая: больше всего устают в понедельник – 34,3% (юноши – 40,9% и девушки – 30,6%), в пятницу – 26,1% (юноши – 20,9% и девушки – 29,1%), в среду – 17,3% (юноши – 12,7% и девушки – 19,9%), в четверг – 8,5% (юноши – 10,9% и девушки – 7,1%), во вторник – 5,6% (юноши – 5,5% и девушки – 5,6%), в субботу – 4,6% (юноши – 5,5% и девушки – 4,1%), в воскресенье – 1,3% (юноши – 1,8% и девушки – 1,0%).

Опрошенные студенты оценивают свой стиль (образ) жизни следующим образом: 1 балл – 2,3%, 2 балла – 12,7%, 3 балла – 37,9%, 4 балла – 42,8%, 5 баллов – 4,2% респондентов.

В целом среди студенческой молодежи наблюдается тенденция снижения показателей физической подготовленности. Основными причинами такого спада являются низкие физические данные абитуриентов, поступающих в университет, недостаточная мотивация студентов на физкультурно-спортивную деятельность.

#### **Выводы:**

1. Лишь небольшая часть студентов рационально использует свободное время;
2. Большинство студентов положительно оценивают занятия физкультурно-спортивной деятельностью;
3. Физическая культура и спорт привлекают студенческую молодежь прежде всего, как специфическая сфера деятельности, в которой можно отдохнуть, развлечься, укрепить здоровье, поднять свой престиж. Значительно реже студенты оценивают физическую культуру как средство развития личности, понимают физическую культуру как вид личностной культуры;
4. Физкультурная образованность и грамотность студентов часто бывает поверхностной;

5. Примерно у половины студентов не сформирован ЗОЖ, и они имеют неполные и поверхностные представления о нем;

6. Работа по пропаганде ЗОЖ в вузе требует дальнейшего совершенствования. Физкультурное воспитание часто сводится к организации практических занятий.

### Литература

1. Бальсевич В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–8.

2. Коледа В.А. Физическая культура в формировании личности студента / В.А. Коледа. – Минск : БГУ, 2004. – 167 с.

3. Купчинов Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. – Минск : УП "ИВЦ Минфина", 2004 – 211с.

4. Лотоненко А.В. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодёжи / А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. –С. 26, 39–41.

5. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11–17.

6. Пономорёв Н.И. Ещё раз о теории физической культуры / Н.И. Пономорёв // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 6. –С. 46–49.

### Summary

## MAIN ISSUES IN RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY STUDENTS HEALTHY LIFESTYLE

*E.A. Moiseichik, A.I. Sofenko, G.H. Zinkevich*

Brest state national university named after A.S. Pushkin

**Abstract.** The problems of the role of physical training and its place in the system of modern education as well as in the rational usage of free time by students are studied. Sociological data on the attitude of students to physical training and sports in free time are stated with the students of Brest State University taken as an example.

**Keywords:** physical culture, spreading.

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

*Моисейчик Эдуард Алексеевич* - канд. пед. наук., доцент кафедры физической культуры Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина, г. Брест, Беларусь. E-mail: m.edward@tut.by

*Moiseichik Edward Alekseyevich* - candidate of pedagogic science associate professor at the department of physical culture Pushkin Brest state national university, Brest, Belarus. E-mail: m.edward@tut.by

*Софенко Анатолий Иванович* - канд. пед. наук., доцент кафедры физической культуры Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина, г. Брест, Беларусь. E-mail: m.edward@tut.by

*Sofenko Anatoly Ivanovich* - candidate of pedagogic science associate professor at the department of physical culture Pushkin Brest state national university, Brest, Belarus. E-mail: m.edward@tut.by

*Зинкевич Галина Николаевна* - старший преподаватель кафедры физической культуры Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина, г. Брест, Беларусь. E-mail: m.edward@tut.by

*Zinkevich Galina Nikolayevna* - senior lecturer at the department of physical culture Pushkin Brest State National University, Brest, Belarus. E-mail: m.edward@tut.by

