

A Healthy Lifestyle is an Important Factor of Students' State of Health

R. F. Prokhodovskaya, I. I. Plotnikova
Irkutsk State University, Irkutsk

Abstract. When examining health problems the most important task is the development of health concept itself that comprises general idea of health nature and different aspects determining students' state of health.

Keywords: a healthy lifestyle, individual health, physical activity, hypokinesia, physical training.

Проходовская Раиса Федоровна – кандидат педагогических наук, профессор, заведующая, Физкультурно-оздоровительный центр, Иркутский государственный университет, 664003, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1-406, тел.: 8(3952)200846, e-mail: kfv@admin.isu.ru

Prokhodovskaya Raisa Fedorovna – Candidate of Sciences (Pedagogics), Professor, Head of Health and Fitness Center, Irkutsk State University, office 406, 1, K. Marx st., Irkutsk, 664003, tel.: 8(3952)200846, e-mail: kfv@admin.isu.ru

Плотникова Ирина Ивановна – старший преподаватель, Физкультурно-оздоровительный центр, Иркутский государственный университет, 664003, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1-406, тел.: 8(3952) 200846, e-mail: kfv@admin.isu.ru

Plotnikova Irina Ivanovna – Senior Lecturer, Health and Fitness Center, Irkutsk State University, office 406, 1, K. Marx st., Irkutsk, 664003, tel.: 8(3952)200846, e-mail: kfv@admin.isu.ru

УДК 316.344.34:378+316.37](571.53)

Образ жизни и личностные особенности студентов-первокурсников Иркутского государственного университета

К. В. Сухинина, Н. Н. Простоквашина, Н. В. Климутко,
А. В. Горбовская

Иркутский государственный университет, г. Иркутск

Аннотация. Проведены исследование социологических показателей, оценка уровня физического развития и психологическое тестирование студентов-первокурсников биолого-почвенного факультета Иркутского государственного университета. Получены результаты особенностей организации и проведения досуга, режима дня и режима питания первокурсников.

Выявлено, что большинство студентов характеризовались нормальным физическим развитием и имели вес тела, соответствующий росту.

При проведении психологического тестирования выявили, что большинство первокурсников на момент поступления характеризовались средней потребностью к достижению успеха, низкой способностью адаптироваться к новым социальным условиям и низкой психической устойчивостью.

Ключевые слова: студенты-первокурсники, образ жизни, личностные особенности, адаптивность, мотивация, Иркутский государственный университет.

За последние 10 лет многие исследователи отмечают негативную динамику ухудшения здоровья молодежи [5, с. 793; 10, с. 135; 14, с. 101]. В связи с этим в условиях современной урбанизированной жизни большое значение придается изучению состояния здоровья подрастающего поколения [2, с. 375; 5, с. 793].

Здоровый образ жизни является основой для максимальной реализации как психического, так и физического потенциалов организма человека [16, с. 143].

Образ жизни первокурсников вряд ли можно назвать здоровым. Повышенные умственные и психические нагрузки, «сидячий» образ жизни, изменение режима дня, ухудшение рациона питания наряду с вредными привычками и недостатком двигательной активности ведут к увеличению заболеваемости среди молодежи, в частности среди студентов-первокурсников, и, как следствие, к снижению уровня здоровья [1, с. 57; 3, с. 256; 11, с. 48; 17, с. 1143].

Значительное ухудшение состояния здоровья молодежи является причиной увеличения числа социально неадаптированных студентов, снижения годности юношей к военной службе, увеличения доли лиц, имеющих по состоянию здоровья ограничения к получению профессионального образования и трудоустройству в прогнозах [11, с. 47].

Клиницисты отмечают значительную распространенность хронических заболеваний среди студенческой молодежи, хронизацию этой патологии и рост уровня заболеваемости на старших курсах [14, с. 100–103].

Согласно многочисленным исследованиям, особенно высокий уровень заболеваемости отмечается среди студентов младших курсов. Так, показатель заболеваемости в различных вузах колеблется от 750,1 до 1803,8 на 1 000 студентов в год [12, с. 374; 14, с. 100].

Установлено, что формирование определенной модели образа жизни обусловлено личностно-мотивационными особенностями индивидуума [6, с. 151; 8, с. 170; 13, с. 197; 15, с. 447–450; 18, с. 1235]. Процесс формирования образа жизни человека занимает всю жизнь, но закладка основополагающих черт происходит в детстве и юношестве.

В связи с этим целью нашего исследования явилось изучение образа жизни, уровня мотивации и адаптивности студентов-первокурсников биолого-почвенного факультета.

В нашем исследовании мы использовали следующие **методы исследования**: метод письменного анкетирования. Характеристики анкеты были следующими: возраст, вес тела, рост, индекс массы тела (ИМТ), состав семьи, место жительства, особенности образования и профиля обучения в школе, уровень знаний (участие в районных и городских олимпиадах), наличие хобби, организация и проведение свободного времени, наличие вредных привычек, характеристики режима дня, вкусовые пристрастия, особенности проведения досуга. Также использовались математико-статистические методы для вычисления средней величины, средней ошибки средних величин.

Также были использованы **методики**: тест «Шкала оценки потребности в достижении» [4, с. 427–429; 9, с. 427–428] и тест – многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина [7, с. 127–129, 138–141].

Результаты исследования. Предметом исследования являлись студенты первого курса ($n = 70$) биолого-почвенного факультета ГОУ ВПО Иркутского государственного университета. В таблице приведены данные средних показателей возраста, роста, веса тела и индекса массы тела (ИМТ) студентов-первокурсников, девушек и юношей.

Таблица

Показатели возраста, роста, веса тела, ИМТ девушек и юношей, студентов 1-го курса

Показатель	Средний возраст (лет)	Средний рост (см)	Средний вес тела (кг)	Средний ИМТ $\frac{\text{кг}}{\text{м}^2}$
Юноши ($n = 17$)	17,59 ± 0,32	176±2,09	66,25±2,03	21,85±0,96
Девушки ($n = 53$)	17,94 ± 0,18	165,07±0,73	57,75±1,2	21,34±0,57

Таким образом, учитывая показатели ИМТ, можно сказать, что на момент поступления большинство юношей и девушек имеют вес тела в норме. Наши данные совпадают с данными других исследователей [2, с. 375–376; 3, с. 256; 11, с. 48].

Из общего количества поступивших – 71,4 % жили в полной семье (т. е. имели обоих родителей), у 28,6 % – семья была не

полной (воспитывала мать), из общего числа первокурсников 58,5 % были городскими жителями, а 41,5 % – жителями из сельской местности.

Большинство студентов (93 %) до поступления в вуз учились в школах, 3 % – учились в колледже. В классах общего профиля училось основное количество человек – 67,1 %, в классах гуманитарного профиля – 11,4 %, в классе естественно-биологического профиля – 11,4 %, в классе с физико-математическим уклоном – 10,1 % человек, из всех опрошенных 52,2 % участвовали в городских и районных олимпиадах и были победителями (в 40 % случаев).

Из всех респондентов 62,8 % занимались каким-либо видом спорта (футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика). На вопрос «ваше хобби?» 23 % первокурсников ответили, что занятия спортом; 17 % – вязание, вышивание; 17 % – игра на музыкальных инструментах; 17 % – кулинария, 10 % – чтение, 10 % – танцы; 3 % – пение; 3 % – рисование.

На вопрос «как вы проводите свободное время?» большинство из опрошенных (87 %) указали, что проводят свободное время с друзьями, ходят на танцы в клуб, отдыхают дома, читают книги, слушают музыку. На вопрос «любите ли вы общаться?» 81,4 % ответили «да» и 18,6 % – «нет». Интересен тот факт, что на вопрос «как вы себя чувствуете в толпе?» 57,3 % студентов ответили «хорошо», 22,8 % человек чувствуют себя не комфортно, а 14,3 % опрошенным нравится находиться в местах скопления народа, 5,6 % – не дали ответа на вопрос.

Мы получили интересные сведения о режиме дня и вкусовых пристрастиях студентов-первокурсников.

У большинства студентов (62,8 %) подъем приходится на 7:00, у 22,8 % – на 9:00, 7 % встают в 5:00, 7,4 % – в 11:00. Большинство (55,7 %) первокурсников ложатся спать в 24:00, немного раньше (в 23:00) ложатся спать 35,7 % опрошенных, и только 8,6 % – в 22:00.

Согласно анкетированию, 71,3 % студентов принимают пищу 3–4 раза в день, 18,5 % – 2 раза в день, и только 10,2 % – питаются 5–6 раз в день. Интересен такой факт: 40 % опрошенных первокурсников любят сладкое, а 22,8 % предпочитают острую пищу.

Согласно проведенному исследованию 60 % первокурсников биолого-почвенного факультета дружат с 2–4 людьми, а 35,7 % человек имеют 1–2 друга.

Из всех первокурсников 74,3 % ответили, что не курят, 20 % указали, что курят, и 5,7 % воздержались от ответа, 54,1 % ответили, что не употребляют алкоголь совсем, 40 % указали, что употребляют редко, 2,8 % ответили, что употребляют часто, и 3,1 % воздержались от ответа.

На вопрос «бывают ли у вас головные боли?» 53 % опрошенных ответили, что редко, 40 % студентов время от времени страдали мигренью, а 7 % – часто, у 47,8 % первокурсников головокружение отмечалось редко, у 14,9 % – часто, 37,3 % – не страдали от головокружений.

Чувство раздражения у себя иногда отмечали 48,5 % человек, редко – 33 %, часто отмечали у себя раздражение 18,5 % опрошенных.

Наличие этих симптомов может свидетельствовать о существенных проблемах с социальной адаптацией. В данном случае это может указывать на наличие астенического синдрома – состояния, характеризующегося повышенной утомляемостью, истощаемостью, ослаблением или утратой способности к продолжительному физическому или умственному напряжению, раздражительностью, частой сменой настроения, слезливостью, капризностью [11, с. 47].

В результате проведенного теста «Шкала оценки потребности в достижении» мы установили, что большинство (45,7 %) студентов имеют среднюю потребность в достижении успеха, у 28,6 % человек потребность к достижению высокая, а у 25,7 % – низкая.

Таким образом, большинство студентов 1-го курса биолого-почвенного факультета стремятся к улучшению своих результатов, они весьма настойчивы в достижении своих целей и стремятся добиваться желаемого.

Результаты второго теста («Адаптивность») были следующими: 65,7 % студентов имели низкие адаптивные способности (АС), у 24,3 % АС были средними, у 10 % – высокими.

Низкая нервно-психическая устойчивость (НПУ) (определенная склонность к нервно-психическим срывам) была отмечена у 46,2 % студентов, у 46, 2 % НПУ была средней, и только у 10 % человек – высокой.

Несмотря на преобладание низкой нервно-психической устойчивости к стрессам, большинство первокурсников (67,2 %)

обладают средними коммуникативными способностями (КС), высокие КС отмечены у 11,8 % человек, тогда как 21 % человек имеет низкий уровень КС.

Большинство (67,2 %) студентов 1-го курса биолого-почвенного факультета имеют среднюю моральную нормативность (МН), т. е. достаточно адекватно оценивают свое место и роль в коллективе и могут соблюдать общепринятые нормы поведения, 11,8 % человек имеют высокую МН и 21 % – низкую МН.

Таким образом, полученные результаты указывают на то, что студенты 1-го курса биолого-почвенного факультета ведут здоровый образ жизни, имеют высокий уровень знаний и достаточно коммуникабельны.

Согласно результатам проведенного психологического тестирования, большинство студентов характеризуются средней потребностью в достижении успеха, поэтому следует стимулировать развитие такого качества, как настойчивость в достижении поставленной цели, поддерживать и поощрять инициативность.

Согласно результатам теста «Адаптивность» выяснилось, что большинство студентов характеризуется низкими адаптивными способностями, половина студентов имеет низкую нервно-психическую устойчивость, в то же время большинство студентов обладает средними коммуникативными способностями и средней моральной нормативностью.

Полученные результаты тестирования указывают на то, что процесс адаптации в новой социологической среде может служить вектором направления изменений индивидуальных личностных характеристик в период обучения в вузе.

Поэтому в целях улучшения процессов адаптации первокурсников к обучению необходимо создавать условия для повышения моральной нормативности, так как этот показатель отражает основные компоненты процесса социализации. К тому же необходимо повышать уровень нервно-психической устойчивости путем обращения внимания студента на необходимость соблюдения режима дня и увеличения объема физической активности.

Список литературы

1. Афиногенова О. И. Особенности адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в университете // Нов. исслед. – 2011. – № 26. – С. 55–59.
2. Борисов А. А. Реализация здоровьесформирующих образовательных технологий в области педагогического образования / А. А. Борисов, Л. И. Сыромятникова, Л. П. Борисова // Молодой ученый – 2012. – № 6. – С. 375–376.

3. Зерщикова Т. А. Особенности адаптации первокурсников педагогического факультета // *Международ. журн. приклад. и фундамент. исслед.* – 2013. – № 10, ч. 2. – С. 254–257.
4. Изучение потребности в достижении / О. П. Елисеев // *Практикум по психологии личности.* – СПб., 2003. – С. 427–428.
5. Мануйлова Г. Р. Выявление условий здоровьесберегающей деятельности студентов-первокурсников педагогического вуза // *Молодой ученый.* – 2014. – № 2. – С. 792–794.
6. Меламед Д. Л. К вопросу о социально-психологических аспектах учебно-профессиональной мотивации студентов-психологов // *Молодые ученые – нашей новой школе : материалы X юбилей. гор. науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов учреждений высшего и среднего образования гор. подчинения.* – М. : МГППУ, 2011. – С. 150–152.
7. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) / А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина // *Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова.* – СПб., 2001. – С. 127–129, 138–141.
8. Овчинников М. В. Динамика мотивации учения студентов педагогического вуза и ее формирование : дис. ... канд. психол. наук / М. В. Овчинников. – Екатеринбург, 2005. – 205 с.
9. Потребность в достижении / О. П. Елисеев // *Практикум по психологии личности* – СПб., 2003. – С. 427–428.
10. Результаты мониторинга физического здоровья студентов на основе активной самооценки / Е. А. Калюжный, Ю. Г. Кузьмичев, С. В. Михайлов, В. Ю. Маслова // *Научное мнение.* – СПб., 2012. – № 4. – С. 133–137.
11. Сидоров П. И. Психосоциальная дезадаптация студентов, имеющих хроническую соматическую патологию / П. И. Сидоров, А. Г. Соловьев, И. А. Новикова // *Гигиена и санитария.* – 2001. – № 4. – С. 46–49.
12. Сыромятникова Л. И. Значение медико-валеологического образования студентов и опыт его реализации в педагогическом университете / Л. И. Сыромятникова, Ю. К. Бахтин, Л. П. Макарова, В. П. Соломин // *Молодой ученый.* – 2012. – № 6. – С. 372–375.
13. Сухинина К. В. К вопросу адаптации студентов в условиях обучения в вузе (обзор современных исследований) // *Материалы Седьмых Байкальских международных социально-гуманитарных чтений.* – Иркутск : Изд-во ИГУ, 2013. – Вып. 3, т. 2. – С. 193–200.
14. Сухинина К. В. Анализ состояния здоровья студентов – первокурсников за 2002–2012 учебные годы / К. В. Сухинина, Н. Н. Простокишина, Е. И. Гордеева // *Материалы Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. 10–11 окт. 2013 г. – Иркутск : Мегатрип, 2013.* – Т. 2. – С. 99–104.
15. Фомина Н. А. Сравнительный анализ особенностей социально-психологической адаптации студентов с различной структурной организацией общительности / Н. А. Фомина, И. В. Бакова // *Изв. Самар. науч. центра Рос. акад. наук.* – 2010. – Т. 12, № 3(2). – С. 447–450.
16. Юртайкина Т. А. Приверженность студентов первого курса медицинского университета к здоровому образу жизни / Т. А. Юртайкина, А. Л. Дорофеев, В. В. Дубинина // *Успехи современного естествознания.* – 2014. – № 6. – С. 142–143.

17. Dilekmen M. Orientation and adaptation of university students / Psychology Rep. – 2007. – Vol. 101. – P. 1141–1144.

18. Dyson R. Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress, and coping / R. Dyson, R. Renk // J Clin. Psychol. – 2006. – Vol. 62, N 10. – P. 1231–1244.

First-Year Students' Lifestyle and Personality Features

K. V. Suhinina, N. N. Prostokishina, N. V. Klimutko, A. V. Gorbovskaya
Irkutsk State University, Irkutsk

Abstract. The article is devoted to the sociological parameters survey, fitness level evaluation, and psychological testing of first-year students of Irkutsk State University Biology Department aimed at revealing their leisure time management, day regimen and diet. The survey revealed that most of students of met norms of physical growth and their weight was appropriate for the height. Psychological testing revealed average achievement need, low adaptive skills and low psychological stability.

Keywords: first-year students, lifestyle, personality features, adaptive skills, motivation, Irkutsk State University.

Сухинина Ксения Викторовна – кандидат биологических наук, доцент, Физкультурно-оздоровительный центр, Иркутский государственный университет, 664003, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1-406, тел.: 8(3952)200846, e-mail: konstanta2003@inbox.ru

Sukhinina Kseniya Viktorovna – Candidate of Sciences (Biology), Associate Professor, Health and Fitness Center, Irkutsk State University, office 406, 1, K. Marx st., Irkutsk, 664003, tel.: 8(3952)200846, e-mail: konstanta2003@inbox.ru

Простокишина Наталья Николаевна – заведующая, поликлиника № 11, 664003, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1-406, тел.: 8(3952)200846, e-mail: NProstokishina@mail.ru

Prostokishina Natalya Nikolaevna – Head of Polyclinic № 11, office 406, 1, K. Marx st., Irkutsk, 664003, tel.: 8(3952)200846, e-mail: NProstokishina@mail.ru

Климутко Николай Владимирович – старший преподаватель, Физкультурно-оздоровительный центр, Иркутский государственный университет, 664003, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1-406, тел.: 8(3952) 200846, e-mail: kfv@admin.isu.ru

Klimutko Nikolay Vladimirovich – Senior Lecturer, Health and Fitness Center, Irkutsk State University, office 406, 1, K. Marx st., Irkutsk 664003, tel.: 200846, e-mail: kfv@admin.isu.ru

Горбовская Анетта Владленовна – старший преподаватель, Физкультурно-оздоровительный центр, Иркутский государственный университет, 664003, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1-406, тел.: 8(3952)200846, e-mail: agorbovskai@mail.ru

Gorbovskaya Anetta Vladlenovna – Senior Lecturer, Health and Fitness Center, Irkutsk State University, office 406, 1, K. Marx st., Irkutsk, 664003, tel.: 8(3952)200846, e-mail: agorbovskai@mail.ru