

УДК 379.8.092

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗРАБОТКИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ<sup>1</sup>

### **Григорян Армен Левонович**

Доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и ЗОЖ. Российско-Армянский университет. Ереван, Армения. E-mail: armengrigoryan61@mail.ru

### **Векилян Констандин Мартинович**

Кандидат педагогических наук, доцент, научный сотрудник кафедры физического воспитания и ЗОЖ. Российско-Армянский университет. Ереван, Армения. E-mail: vekilyan.k@yandex.com

### **Оганесян Саак Виулович**

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры общей психологии. Ереванский государственный университет. Ереван, Армения. E-mail: s.hovhannisyan@ysu.am

### **Мартirosян Ани Василевна**

Кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры физического воспитания и ЗОЖ. Российско-Армянский университет. Ереван, Армения. E-mail: animartirosyan88@mail.ru

## PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE DEVELOPMENT OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES FOR STUDENTS

### **Armen L. Grigoryan**

Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education and HLS. Russian-Armenian University. Yerevan, Armenia. E-mail: armengrigoryan61@mail.ru

### **Konstandin M. Vekilyan**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Researcher at the Department of Physical Education and HLS. Russian-Armenian University. Yerevan, Armenia. E-mail: vekilyan.k@yandex.com

### **Sahak V. Hovhannisyan**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of General Psychology. Yerevan State University. Yerevan, Armenia. E-mail: s.hovhannisyan@ysu.am

### **Ani V. Martirosyan**

Candidate of Pedagogical Sciences, Lecturer of the Department of Physical Education and HLS. Russian-Armenian University. Yerevan, Armenia. E-mail: animartirosyan88@mail.ru

---

<sup>1</sup> Исследование выполнено в рамках тематического финансирования Комитета по науке МНО РА № 18Т-5С279.

**Следует цитировать / Citation:**

Григорян А. Л., Векилян К. М., Оганесян С. В., Мартиросян А. В. Психолого-педагогические аспекты разработки здоровьесберегающих технологий для студенческой молодежи // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2019. — № 4 (15). Спецвыпуск по гранту РФФИ № 19–013–20149\19. — С. 79–85. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>

Grigoryan A. L., Vekilyan K. M., Hovhannisyan S. V., Martirosyan A. V. 2019. Psychological and pedagogical aspects of the development of health-saving technologies for students. Health, Physical Culture and Sports, 4 (15), pp. 79–85. (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 28.05.2019

Принято к публикации / Accepted 15.09.2019

**Аннотация.** Процесс внедрения здоровьесберегающего поведения в повседневную жизнедеятельность, в частности, молодого поколения предусматривает комплексное решение ряда последовательных важных задач. В статье проанализированы научные концепции и подходы исследования ценного феномена — здоровья человека, а также его взаимодействия с окружающей средой и принципах здорового образа жизни. В исследовательской части была поставлена цель, выявить уровень знаний студенческой молодёжи об охране и укреплении собственного здоровья, их отношение к здоровому образу жизни. В этой связи так же представлены результаты многолетнего опыта работы на кафедре физвоспитания и ЗОЖ Российско-Армянского университета и опроса студентов.

**Ключевые слова:** технологии, двигательная активность, здоровый образ жизни, состояние здоровья, анкетный опрос, медицинское обследование, режим жизнедеятельности.

**Abstract.** The process of introducing health-saving behavior in everyday life, in particular, the younger generation involves a comprehensive solution of a number of consecutive important tasks. The article analyzes the scientific concepts and approaches to the study of a valuable phenomenon — human health, as well as its interaction with the environment and the principles of a healthy lifestyle. In the research part the goal was set, to reveal the level of knowledge of the student youth about the protection and strengthening of their health, their attitude to a healthy lifestyle. In this regard, the results of many years of experience in the department of physical education and healthy lifestyles of the Russian-Armenian University and the survey of students are also presented.

**Key words:** technology, physical activity, healthy lifestyle, state of health, questionnaire survey, medical examination, mode of life activity.

**П**роцесс внедрения здоровьесберегающего поведения в повседневную жизнедеятельность, в частности молодого поколения, — сложный и многоплановый процесс, который предусматривает комплексное решение ряда последовательных важных задач. Научно-технический прогресс и особенно информационный бум последних лет привели к качественным изменениям окружающей среды, укладу жизни людей и возникновению новых проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья людей.

Такое несоответствие между достижениями цивилизации и процессом приспособления человека к новым условиям окружающей среды:

привело к резкому снижению двигательной активности людей;

стало все чаще провоцировать негативные сдвиги в состоянии здоровья человека;

способствовало увеличению социальных и психических болезней [1].

В процессе исторического развития наука накапливала, хотя и разрозненно, опреде-

ленные знания о здоровье человека, о его связи с окружающей средой и здоровом образе жизни. Обобщая их, И. И. Брехман [2] заметил, что между здоровьем и болезнью лежит некое промежуточное, так называемое «третье состояние», когда человек еще не болен, но уже не здоров. Этому состоянию академик В. П. Петленко [4] дал название «предболезнь», или «предпатология», т. е. состояние крайнего напряжения нормального организма (экстремальная норма). Именно это состояние, как отметил Я. Л. Мархоцкий [3], является источником «всех болезней».

По мнению ведущих специалистов в области валеологии и гигиены [1, 3, 5, 6 и др.], предупреждение и ликвидация так называемого «предболезненного» состояния<sup>1</sup>, в котором находится более половины человечества, является первоочередной задачей современного общества. Только при нормальном состоянии здоровья человек способен обеспечить наиболее полную реализацию собственных интеллектуальных, физических и морально-нравственных ресурсов.

В системе здравоохранения современного общества особое значение придается вопросам охраны и укрепления здоровья детей и молодежи в образовательных учреждениях [1]. Данная проблема с годами обостряется в связи с ухудшением уровня состояния здоровья и физической подготовленности молодого поколения. Об этом свидетельствуют результаты многочисленных исследований последних лет [7–10]. Кроме того, в вышеуказанных работах отмечаются и основные источники, вызывающие неблагоприятные сдвиги здоровья подрастающего поколения. Сходные тенденции состояния здоровья и физической подготовленности были обнаружены и у подрастающего поколения Армении [12–14].

Присоединяясь к мнению ряда авторов [8, 15], отметим, что продолжение подобных отрицательных тенденций состояния здоровья и физической подготовленности детей школьного возраста и студенческой молодежи может привести к многим проблемам не только меди-

цинского плана, но и психологического, социального, экологического и др. [9, 15].

В целом анализ научно-исследовательских публикаций, освещающих вопросы здоровья, здорового образа жизни, показали, что данная проблема по-прежнему остается в числе недостаточно разработанных. При этом среди множества существенных факторов, оказывающих отрицательное влияние, в частности, на состояние здоровья молодого поколения, многие авторы [8, 11, 12] выделяют недостаточный уровень знаний об охране и укреплении здоровья, о здоровом образе жизни. Предполагается, что при современном потоке информации, и особенно распространяющейся через Интернет, полученные знания по большей части не имеют прикладного характера.

В связи с этим, прежде чем приступить к комплексным исследованиям ЗОЖ (в педагогическом, медико-биологическом, психологическом аспектах), нами была поставлена цель: выяснить уровень знаний студенческой молодежи об охране и укреплении здоровья и их отношении к здоровому образу жизни.

Исходя из вышеизложенного, в настоящей работе представлены результаты исследований по определению уровня ценностных ориентаций студенческой молодежи, связанных с отношением к собственному здоровью, к здоровому образу жизни (ЗОЖ). В материалах статьи также обобщен многолетний опыт работы на кафедре физвоспитания и ЗОЖ Российско-Армянского университета (Ереван).

На первом этапе исследования, исходя из поставленных задач, использовался метод анкетного опроса. При составлении анкеты опроса нами учитывались мнения современных авторов о здоровом образе жизни [1, 3, 5, 16 и др.]. В анкету были включены такие вопросы (всего 15), которые позволяли выяснить знания студентов об охране и укреплении здоровья, об особенностях организации ЗОЖ в повседневной жизнедеятельности человека.

В опросе принимали участие 87 студентов 1-го курса (40 юношей и 47 девушек в возрасте 18–20 лет), обучающихся в Российско-Армянском университете.

В настоящее время стало очевидным то, что для успешной реализации своих биоло-

<sup>1</sup> По этим показателям состояния здоровья судят и о благополучии населения того или иного государства.

гических, социальных и профессиональных функций каждый активный член общества должен формировать и расширить собственные представления об охране и укреплении собственного здоровья, прочно освоить режим здорового образа жизни. Анализ результатов анкетного опроса в этой связи показал, что важным условием укрепления здоровья и обеспечения ЗОЖ:

большинство опрошенных студентов (85,1%) считают занятия спортом, оздоровительной физкультурой и употребление экологически чистых продуктов питания;

79,1% опрошенных респондентов считают необходимым отказ от вредных привычек;

примечательно также и то, что для обеспечения здорового образа жизни 82,1% респондентов отрицают даже умеренное использование алкоголя.

Из полученных данных видно также и то, что в системе здорового образа жизни у 68,7% респондентов важное место занимает соблюдение правил гигиены, а 62,7% респондентов отдавали предпочтение соблюдению режима дня.

Решение задач здорового образа жизни не может иметь перспективы, если ограничиться только использованием средств и методов укрепления здоровья.

Человек, ведущий здоровый образ жизни, по мнению студентов, выделяется, прежде всего, тем, что он периодически проходит медицинское обследование и имеет крепкое телосложение (55,2%); трудолюбив и трудоспособен (53,7%); периодически изучает информацию о здоровом образе жизни (44,8%); владеет своими эмоциями и переживаниями (31,3%), а также активен в общественной жизни, что, соответственно, отметили 29,9% респондентов.

Выяснилось также и то, что для успешного внедрения здорового образа жизни в быт, по мнению 55,2% респондентов, необходимо придерживаться его принципов. Вместе с тем для 37,3% респондентов соблюдение принципов ЗОЖ не является главным в жизни. Для остальных 7,5% респондентов эта задача не входит в круг их интересов. В процессе реализации принципов ЗОЖ не исключено, что могут возникнуть ряд объективных и субъек-

тивных факторов, препятствующих их внедрению в повседневную жизнь. Данные анкетного опроса в этой связи показали, что у 67,2% респондентов мешающим фактором является нехватка времени, а у 52,2% респондентов — отсутствие достаточной настойчивости и воли. Из опрошенных 31,3% в этом разделе отметили материальные трудности, а 7,5% — отсутствие необходимых условий.

В процессе оптимизации режима индивидуальной жизнедеятельности немаловажное значение имеет контроль над состоянием собственного здоровья. Как выяснилось из результатов опроса, 26,2% респондентов считают состояние собственного здоровья хорошее, 57,4% — удовлетворительное и только 16,4% — неудовлетворительное.

Оптимизацию индивидуального режима жизнедеятельности, по мнению вышеупомянутых специалистов, следует осуществлять не только данными самоконтроля, но и показателями врачебного обследования

Режим посещения студентов врача, по данным анкетного опроса, носит различный характер. Как видно из полученных данных, 21% респондентов крайне редко пользуются услугами врачей и всего 12,9% — ежемесячно. К студентам, которые нечасто обращаются к врачам, относятся и те, кто их посещает один или 2–3 раза в году (соответственно 30,6 и 35,5%).

Из полученных данных также следует, что большинство студентов редко пользуются лекарственными средствами (74,1 респондентов). Наряду с этим есть и студенты, которые довольно часто, а то и всегда принимают лекарства (соответственно 12,1 и 13,8% респондентов). В этом контексте немаловажно учесть и профиль посещаемых медицинских учреждений.

Значительное число научных исследований последних лет, посвященных решению актуальных проблем здорового образа жизни студенческой молодежи, выявили факт резкого ухудшения, в частности, состояния здоровья студентов [13, 17, 18 и др.].

О низком уровне состояния здоровья студентов свидетельствуют и наши следующие данные:

20,0% респондентов, поступивших на 1-й курс, имеют болезни, связанные с сердечно-сосудистой системой;

23,1% — болезни, связанные с опорно-двигательным аппаратом;

10,8% — болезни, связанные с желудочно-кишечным трактом;

4,6% — болезни, связанные с сахарным диабетом;

40,0% — другие болезни.

Кроме того, у 20% опрошенных отмечено по 2–3 различных патологии. В целом, из числа опрошенных студентов лишь 21,5% не имеют каких-либо болезней. В жизнедеятельности современной молодежи встречаются немало факторов, которые создают стрессовые ситуации. По нашим данным, относительно часто подвергаются стрессу 34,4% респондентов, а 42,6% — иногда.

Причины, вызывающие стресс у студентов, разные. К ним можно отнести финансовые трудности (16,7%), социально-психологические проблемы, связанные с коллективом (30,0%) и проблемы, связанные с учебой (66,7%). И только 11,7% респондентов все возникшие проблемы решают без стресса.

В системе формирования здорового образа жизни молодого поколения особое значение придается соблюдению режима питания. По мнению специалистов данной области [2, 3 и др.], соблюдение режима питания обеспечивает нормальное функционирование организма человека, а несоблюдение — может привести к раздражительности, повышенной утомляемости, стрессу, бессоннице и т. п. По данным анкетного опроса, студенты не всегда придерживаются режима питания. При этом следует отметить следующее:

прием первой дневной пищи (завтрак) соблюдают регулярно 45,5% респондентов, а иногда — 31,8%;

прием пищи в середине дня (обед) соблюдают регулярно — 53,0%, а иногда — 45,5%;

вечерний прием пищи (ужин) соблюдают регулярно 53,8%, а иногда — 36,9%.

Одной из наиболее важных проблем в системе современного образования является снижение эффективности школьного и вузовского физического воспитания, его образовательных

технологий, направленных на охрану и укрепление здоровья молодого поколения [3, 7, 8, 10, 12, 15].

О недостаточном уровне двигательной активности студентов свидетельствуют и данные наших исследований. Из анализа следующей группы стало очевидным, что доля студентов, регулярно занимающихся физической культурой, составляет всего лишь 19%, нерегулярно занимающихся — 54,0%. Отметим также и то, что 20,6% опрошенных студентов вообще не занимаются физической культурой.

Вместе с тем студенты проявляют определенный интерес к различным видам спорта и оздоровительной физкультуры. Наиболее всех в этом отношении привлекают такие упражнения, как плавание (31,7%), гимнастика (25,4%) и фитнес (36,5%).

Из каких источников Вы получаете информацию о здоровом образе жизни? (n= 85 студентов)		
Варианты ответов	Число и процент ответов	
	n	%
В ходе учебного процесса	21	24,6
Из средств массовой информации	9	10,8
Из Интернета	71	84,6
Из специальной литературы	8	7,7
Из других источников	7	6,2

В качестве основного источника информации о здоровом образе жизни у 84,6% опрошенных студентов служит Интернет (табл.). Всем студентам- участникам анкетного опроса в целом удовлетворяет постановка здорового образа жизни в Российско-Армянском университете (97,0%).

Обобщая результаты анализа анкетного опроса, можно сказать, что задачи, связанные с сохранением и укреплением собственного здоровья, в жизни каждого из опрошенных студентов являются одним из главных. По данным опроса выявлена также необходимость решения следующих задач:

создание современных представлений о жизненных приоритетах. Это, на наш взгляд, позволит найти пути минимизации влияния мешающих факторов (объективных и субъективных) и эффективно внедрить здоровье в повседневную жизнь молодого поколения;

формирование мотивации сохранения и укрепления здоровья путем расширения знаний об индивидуальных особенностях собственного организма, принципах организации ЗОЖ.

Следует также отметить и то, что решение задач по внедрению постулатов здорового образа жизни в повседневную жизнь молодежи не ограничивается только лишь накоплением знаний и формированием готовности к этому режиму. Здесь необходимо

найти также эффективные пути осуществления этой установки (готовности), т. е. реализации одной из главнейших целей жизни человека — создание здоровьесберегающих технологий жизнедеятельности: комплекс педагогических и психологических программ по физическому воспитанию, воспитанию культуры здоровья, морально-волевых и других личностных качеств, способствующих внедрению здоровья в повседневную жизнь человека.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Гурьев С. В. Мониторинг полноты и качества реализации образовательной программы по физическому воспитанию в вузе // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. Екатеринбург: ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. — пед. ун-т», 2017. С. 22–27.
2. Брехман И. И. Валеология наука о здоровье. М.: ФИС, 1990. 208 с.
3. Петленко В. П. Валеология человека. Здоровье любовь красота: в 2 кн. 5 т. СПб.: Петроградский и КО, 1998. 720 с.
4. Валеология: учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. 2-е изд. Минск: Вышэйшая школа, 2010. 286 с.
5. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. 2-е изд. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 512 с.
6. Трифонова Т. А. Гигиена и экология человека: учебное пособие для СПО. М.: Юрайт, 2018. 206 с.
7. Изаак С. И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика. М.: Советский спорт, 2005. 196 с.
8. Колос В. М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: учеб. пособие. Мн.: БГУИР, 2009. 154 с.
9. Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе // Материалы Междунар. науч.-практич. конф.; под ред. В. В. Соколова и др. Мн., 1999. 172 с.
10. Осипов А. Ю., Гуралев В. М., Кокова Е. И., Пазенко В. И. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях // Вестник Череповецкого государственного университета. 2013. № 1, Т. 2.
11. Соколова В. В., Фурманова А. Г., Бутрим Г. А. и др. Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе // Материалы Междунар. науч.-практич. конф. Мн., 1999. 172 с.
12. Матриросян А. С. Методика занятий внеклассных занятий физической культуры: автореф. ... канд. пед. наук. Ереван, 2006.
13. Хачатрян А. Р. Состояние физического развития и двигательной подготовленности юношей призывного возраста (на примере г. Гюмри) // Дасаран. 2001. № 3 (29). С. 41–45 (на арм. яз.).
14. Чатинян А. А. Мониторинг возрастного развития двигательной точности человека: учебное пособие. Ереван: АГИФКиС, 2010. 72 с. (на арм. яз.).
15. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учеб. пособие. М.: Гардарики, 1999. 148 с.
16. Воскресенский Б. А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи. М., 1987. С. 39.
17. Васенков Н. В. Динамика состояния физического здоровья и физической подготовленности студентов // Теория и практика физической культуры. 2005. № 5. С. 91–92.

18. Зуев В. Н. Нормативно-правовые акты в регуляции управления отечественной сферой физической культуры и спорта // Теория и практика физической культуры. 2002. №7. С. 15–17.
19. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник для вузов. М.: Флинта; Наука, 2001. 416 с.

## REFERENCES

1. Gur'ev S. V. 2017. Monitoring polnoty i kachestva realizatsii obrazovatel'noi programmy po fizicheskomu vospitaniyu v vuze. Problemy razvitiya fizicheskoi kul'tury i sporta v novom tysyacheletii. Ekaterinburg: FGAOU VO "Ros. gos. prof. — ped. un-t", 2017. S. 22–27.
2. Brekhman I. I. 1990. Valeologiya nauka o zdorov'e. M.: FIS, 1990. 208 s.
3. Petlenko V. P. 1998. Valeologiya cheloveka. Zdorov'e lyubov' krasota: v 2 kn. 5 t. SPb.: Petrogradskii i K0, 1998. 720 s.
4. Valeologiya: ucheb. Posobie. Ya. L. Markhotskii. 2-e izd. Minsk: Vysheishaya shkola, 2010. 286 s.
5. Lisitsyn Yu. P. 2010. Obshchestvennoe zdorov'e i zdravookhranenie: ucheb. 2-e izd. M.: GEOTAR-Media, 2010. 512 s.
6. Trifonova T. A. 2008. Gigiena i ekologiya cheloveka: uchebnoe posobie dlya SPO. M.: Yurait, 2018. 206 s.
7. Izaak S. I. 2005. Monitoring fizicheskogo razvitiya i fizicheskoi podgotovlennosti: teoriya i praktika. M.: Sovetskii sport, 2005. 196 s.
8. Kolos V. M. 2009. Ozdorovitel'naya fizicheskaya kul'tura uchashchikhsya i studentov: ucheb. posobie. Mn.: BGUIR, 2009. 154 s.
9. Zdorov'e studencheskoi molodezhi: dostizheniya nauki i praktiki na sovremennom etape. Materialy Mezhdunar. nauch. — praktich. konf.; pod red. V. V. Sokolova i dr. Mn., 1999. 172 s.
10. Osipov A. Yu., Guralev V. M., Kokova E. I., Pazenko V. I. 2013. Fizicheskoe vospitanie studencheskoi molodezhi v sovremennykh usloviyakh. Vestnik Cherepovetskogo gosudarstvennogo universiteta. 2013. № 1, T. 2.
11. Sokolova V. V., Furmanova A. G., Butrim G. A. i dr. 1999. Zdorov'e studencheskoi molodezhi: dostizheniya nauki i praktiki na sovremennom etape. Materialy Mezhdunar. nauch. — praktich. konf. Mn., 1999. 172 s.
12. Matrirosyan A. S. 2006. Metodika zanyatii vneklassnykh zanyatii fizicheskoi kul'tury: avtoref. ... kand. ped. nauk. Erevan, 2006.
13. Khachatryan A. R. 2001. Sostoyanie fizicheskogo razvitiya i dvigatel'noi podgotovlennosti yunoshei prizyvnoy vozrasta (na primere g. Gyumri). Dasaran. 2001. № 3 (29). S. 41–45 (na arm. yaz.).
14. Chatinyan A. A. 2010. Monitoring vozzrastnogo razvitiya dvigatel'noi tochnosti cheloveka: uchenoe posobie. Erevan: AGIFKiS, 2010. 72 s. (na arm. yaz.).
15. Il'inich V. I. 1999. Fizicheskaya kul'tura studenta: ucheb. posobie. M.: Gardariki, 1999. 148 s.
16. Voskresenskii B. A. 1987. Zdorovyi obraz zhizni i gigienicheskoe vospitanie podrostkov i molodezhi. M., 1987. S. 39.
17. Vasenkov N. V. 2005. Dinamika sostoyaniya fizicheskogo zdorov'ya i fizicheskoi podgotovlennosti studentov. Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury. 2005. № 5. S. 91–92.
18. Zuev V. N. 2002. Normativno-pravovye akty v regulyatsii upravleniya otechestvennoi sferoi fizicheskoi kul'tury i sporta // Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury. 2002. № 7. S. 15–17.
19. Vainer E. N. 2001. Valeologiya: ucheb. dlya vuzov. M.: Flinta; Nauka, 2001. 416 s.