

УДК: 37.013.42

ДЕВИАЦИИ И ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Дугнист Петр Яковлевич

Доцент, зав. кафедрой физического воспитания. Алтайский государственный университет. Барнаул, Россия. E-mail: dugnistry@email.asu.ru

Романова Елена Вениаминовна

Кандидат философских наук, доцент кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет. Барнаул, Россия. E-mail: romanovaev.2007@mail.ru

Перегудова Татьяна Маратовна

Преподаватель кафедры физического воспитания колледжа. Алтайский государственный университет. Барнаул, Россия. E-mail: tanya.peregudova.a@mail.ru

Семнякина Елена Михайловна

Старший преподаватель кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет. Барнаул, Россия. E-mail: semenyakina87@mail.ru

Дылкина Татьяна Викторовна

Старший преподаватель кафедры физического воспитания. Алтайский государственный университет. Барнаул, Россия. E-mail: tdylkina@mail.ru

DEVIATIONS AND THE FORMATION OF STUDENTS' HEALTHY LIFESTYLE SKILLS

Dugnist Petr Yakovlevich

Associate Professor Department of Physical Education. Altai State University. Barnaul, Russia. E-mail: dugnistry@email.asu.ru

Romanova Elena Veniaminovna

Candidate of Philosophy, Associate Professor of Physical Education. Altai State University. Barnaul, Russia. E-mail: romanovaev.2007@mail.ru

Peregudova Tatyana Maratovna

Lecturer, Department of Physical Education, College. Altai State University. Barnaul, Russia. E-mail: tanya.peregudova.a@mail.ru

Semnyakina Elena Mikhailovna

Senior Lecturer, Department of Physical Education. Altai State University. Barnaul, Russia. E mail: semenyakina87@mail.ru

Dylkina Tatyana Viktorovna

Senior Lecturer, Department of Physical Education. Altai State University. Barnaul, Russia. E mail: tdylkina@mail.ru

Следует цитировать / Citation:

Дугнист П., Я., Романова Е. В., Перегудова Т. М., Семнякина Е. М., Дылкина Т. В. Девиации и формирование навыков здорового образа жизни студентов // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта.* — 2019. — № 5 (16). — С. 64–69. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Dugnist P. Ya., Romanova E. V., Peregudova T. M., Semnyakina E. M., Dylkina T. V. Deviations and the formation of students' healthy lifestyle skills. *Health, Physical Culture and Sports.* 2019, 5 (16), pp. 64–69. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 28.10.2019

Принято к публикации / Accepted 28.11.2019

Аннотация. В качестве основной гипотезы исследования выступало предположение о том, что организация педагогической работы по профилактике вредных привычек у студентов будет успешной, если она неразрывно связана с формированием навыков здорового образа жизни, отношением к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности. В ходе работы были поставлены следующие задачи: подобрать психолого-педагогические методики диагностики по выявлению типа личности, уровня самооценки, уровня зависимости от алкоголя, табакокурения у студентов, разработать и апробировать программу по профилактике вредных привычек студентов. Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений на разных этапах исследования использовался комплекс взаимодополняющих методов исследования: диагностические (наблюдение, анкетирование, тестирование); статистические (анализ и обработка данных). Анализ данных опросов о частоте, мотивах, поводах, особенностях употребления табака и алкоголя позволил установить, что употребление спиртных напитков студентов начинается очень рано. 36,4% обследуемых первое свое употребление спиртных напитков относят к возрасту до 18 лет. Причины употребления студентами алкоголя — чаще всего следствие неорганизованного досуга, безделья, которые создают благоприятную почву для развития различных форм девиантного поведения. Практическая значимость исследования заключается в том, что его содержание, полученные результаты и выводы могут быть использованы в современной воспитательной профилактической работе со студентами из группы социального риска; как основа для разработки педагогических программ профилактики вредных привычек в различных видах образовательных учреждений.

Ключевые слова: девиация, здоровый образ жизни, алкоголизм, вредные привычки.

Annotation. The main hypothesis of the study was the assumption that the organization of pedagogical work on the prevention of bad habits in students will be successful if it is inextricably linked with the formation of healthy lifestyle skills, attitude to one's health and the health of others as an essential social value. In the course of the work, the following tasks were set to select psychological and pedagogical diagnostic methods to identify the type of personality, level of self-esteem, level of dependence on alcohol, smoking among students, to develop and test a program for the prevention of bad habits of students. To solve the tasks and verify the initial assumptions at different stages of the study, a set of mutually complementary research methods was used: diagnostic (observation, questioning, testing); statistical (analysis and data processing). An analysis of the survey data on the frequency, motives, reasons, and features of tobacco and alcohol use made it possible to establish that the use of alcoholic beverages by students begins very early. 36.4% of the respondents attribute their first use of alcoholic beverages to the age of 18 years. The reasons for students to drink alcohol are most often the result of unorganized leisure activities, idleness, which create favorable conditions for the development of various forms of deviant behavior. The practical significance of the study lies in the fact that its content, the results and conclusions can be used: in modern educational preventive

work with students from the social risk group; as a basis for the development of educational programs for the prevention of bad habits in various types of educational institutions

Key words: deviation, healthy lifestyle, alcoholism, bad habits.

Актуальность. Общественное здоровье и культура здорового образа жизни в вузовском образовании современной России [1, 2], проблемы сохранения здоровья [3–6], мотивация к здоровому образу жизни (ЗОЖ), занятиям физической культурой в вузе [7–10] изучаются многими учеными. Эта тема будет актуальной, пока сохраняются проблемы со здоровьем человека, заболевания, которые все больше охватывают довольно молодых людей.

Объект исследования — студенты. **Предмет** — технологии профилактики вредных привычек среди студентов.

Цель исследования — охарактеризовать особенности девиации как социальной проблемы и предложить программу профилактики данного явления.

В качестве основной гипотезы исследования выступало предположение о том, что организация педагогической работы по профилактике вредных привычек у студентов будет успешной, если она неразрывно связана с формированием навыков здорового образа жизни, отношением к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности. В ходе работы были поставлены следующие задачи:

1. Выявить состояние рассматриваемой проблемы с помощью изучения психолого-педагогической литературы.

2. Подобрать психолого-педагогические методики диагностики по выявлению типа личности, уровня самооценки, уровня зависимости от алкоголя, табакокурения у студентов.

3. Разработать и апробировать программу по профилактике вредных привычек студентов.

4. Обобщить полученные результаты.

Для решения поставленных задач и проверки исходных предположений на разных этапах исследования использовался комплекс взаимодополняющих **методов исследования:**

- 1) аналитические (теоретический анализ психолого-педагогической, научно-методической литературы);
- 2) диагностические (наблюдение, анкетирование, тестирование);
- 3) формирующие (моделирование, эксперимент);
- 4) статистические (анализ и обработка данных).

Анализ данных опросов о частоте, мотивах, поводах, особенностях употребления табака и алкоголя позволил установить следующее.

Во-первых, употребление спиртных напитков студентами начинается очень рано. 36,4% обследуемых первое свое употребление спиртных напитков относят к возрасту до 18 лет. Отсюда следует, что почти каждый студент подвержен развитию девиации. Пугает частота потребления спиртного, при этом девушки лишь немного уступают в частоте потребления юношам, а ведь это будущие матери. Анализ данных о частоте и динамике потребления показывает, что потребление алкоголя среди молодежи носит еще нерегулярный характер.

Во-вторых, причины употребления студентами алкоголя — чаще всего следствие неорганизованного досуга, безделья, которые создают благоприятную почву для развития различных пороков, в том числе и пьянства (см. рис. 1).

В-третьих, несмотря на всю массовость и распространенность среди студентов употребления спиртных напитков в процессе исследования выявлен интересный факт: все исследуемые против того, чтобы их будущая вторая половина употребляла алкоголь. Но действительность свидетельствует о том, что будущее поколение может быть подвержено алкоголизму.

Для того, чтобы выявить уровень предрасположенности студентов к употреблению психоактивных веществ (ПАВ) и зависимости от никотина, воспользовалась тестовыми методиками, разработанными Г. Г. Кулинич (см. рис. 2, 3).

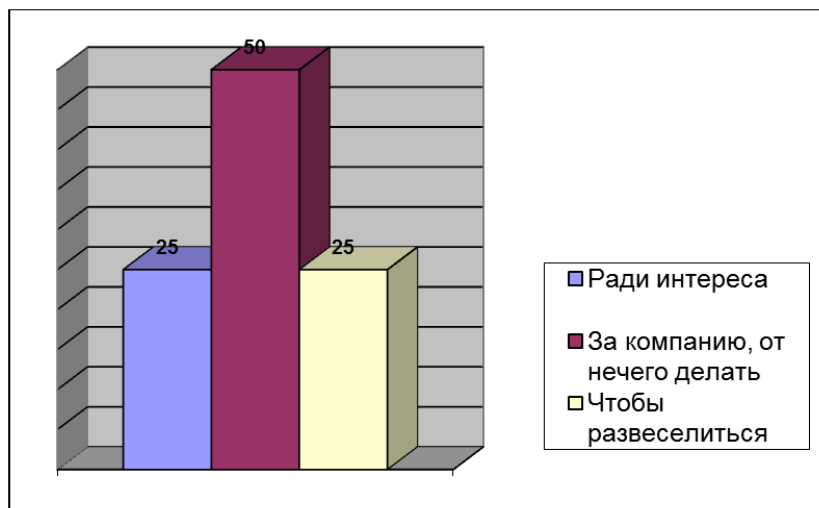


Рис. 1. Причины употребления алкоголя студентами

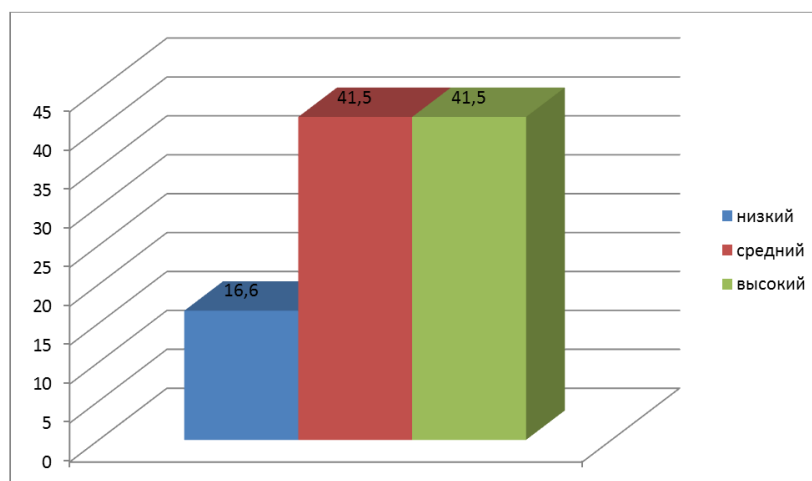


Рис. 2. Диаграмма результатов теста на констатирующем этапе эксперимента по выявлению уровня предрасположенности к употреблению ПАВ и зависимости от никотина

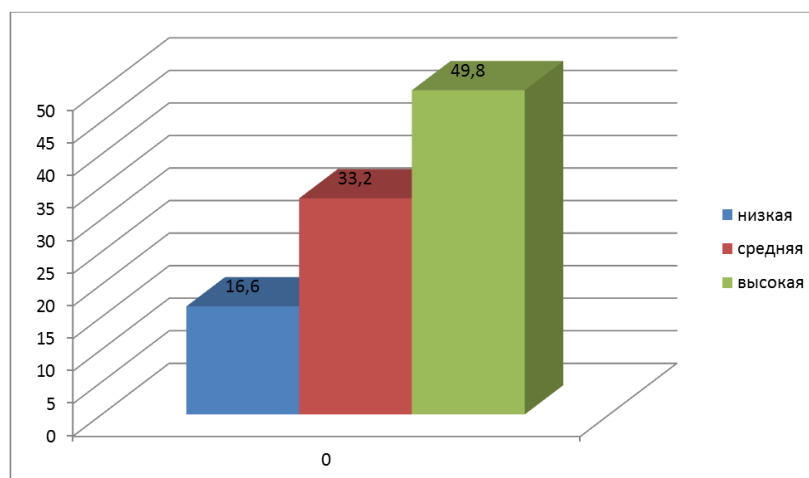


Рис. 3. Диаграмма результатов теста на определение никотиновой зависимости

Проанализировав полученные результаты, можно сделать вывод о том, что 49,8% студентов в группе имеют высокий уровень никотиновой зависимости. Это свидетельствует о том, что необходимо провести профилактические занятия и с учетом полученных результатов подобрать правильную тактику отказа студентов от курения.

Таким образом, при обобщении полученных в ходе диагностики результатов было выявлено, что наиболее значительными проблемами для студентов являются: высокий уровень предрасположенности к употреблению алкоголя и высокая зависимость от никотина.

Результаты формирующего эксперимента

Цель профилактической работы была достигнута. У обучающихся были сформированы устойчивые установки на неприятие наркотических веществ. Для того, чтобы у студентов не возникало желания попробовать спиртные напитки, они должны быть успешно реализованы в окружающем мире: уметь решать возникшие проблемы, удовлетворять потребности, используя свои знания и способности. Проведя профилактическую работу, мы решили ряд задач:

- предоставили молодежи объективную информацию о психоактивных веще-

ствах, их воздействии на человека и последствиях их использования;

- ознакомили молодых людей с особенностями влияния ПАВ на организм человека с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;
- сформировали негативные отношения к употреблению алкоголя и других психоактивных веществ;
- показали важность умения общаться с окружающими, правильно вести себя в конфликтных и стрессовых ситуациях, конструктивно проводить досуг, справляться с эмоциями и чувствами.

Эффективность профилактической программы по предупреждению алкоголизма и табакокурения среди студентов в целом была подтверждена результатами, полученными в ходе проведения эксперимента.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его содержание, полученные результаты и выводы могут быть использованы в современной воспитательной профилактической работе со студентами из группы социального риска; как основа для разработки педагогических программ профилактики вредных привычек в различных видах образовательных учреждений.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Колтыгина Е. В., Воронцов П. Г., Ушакова Е. В. Общественное здоровье и культура здорового образа жизни в вузовском образовании современной России // *Философия образования*. 2016. № 6. С. 164–171.
2. Мартыненко А. В. Здоровый образ жизни молодежи // *Знание. Понимание. Умение*. 2004. № 1. С. 136–138.
3. Кислицына О. А. Состояние здоровья российской молодежи // *Народонаселение*. 2013. № 2 (60). С. 103–112.
4. Сидорин А. А. Проблематизация ценности здоровья молодежи // *Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке*. 2014. № 4. С. 109–116.
5. Романова Е. В. Здоровье молодежи в аспекте изучения аддиктивных форм поведения // *Health, Physical Culture and Sports*. 2016. No2. С. 14–24.
6. Братухин А. Г. Репродуктивное здоровье молодежи Западной Сибири // *Национальные приоритеты России*. 2013. № 2 (9). С. 150–152.
7. Лобыгина Н. М., Тиканов А. О., Крыловский А. Ю. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // *Health, Physical Culture and Sports*. 2016. No1. С. 65–71.
8. Сочнев А. В. Поведенческие факторы здоровья молодежи // *Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского*. Серия: Социальные науки. 2007. № 1. С. 113–117.

9. Груздева М. А., Короленко А. В. Поведенческие факторы сохранения здоровья молодежи // Анализ риска здоровью. 2018. № 2. С. 41–45.
10. Одинцова Е. В. Социокультурная и психологическая оценка здоровья молодежи // Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2013. № 1. С. 70–75.

REFERENCES

1. Kolygina E. V., Vorontsov P. G., Ushakova E. V. Obshchestvennoe zdorov'e i kul'tura zdorovogo obraza zhizni v vuzovskom obrazovanii sovremennoi Rossii // Filosofiya obrazovaniya. 2016. № 6. S. 164–171 (in Russian).
2. Martynenko A. V. Zdorovy obraz zhizni molodezhi // Znanie. Ponimanie. Umenie. 2004. № 1. S. 136–138 (in Russian).
3. Kislitsyna O. A. Sostoyanie zdorov'ya rossiiskoi molodezhi // Narodonaselenie. 2013. № 2 (60). S. 103–112 (in Russian).
4. Sidorin A. A. Problematizatsiya tsennosti zdorov'ya molodezhi // Gumanitarnye issledovaniya v Vostochnoi Sibiri i na Dal'nem Vostoke. 2014. № 4. S. 109–116 (in Russian).
5. Romanova E. V. Zdorov'e molodezhi v aspekte izucheniya addiktivnykh form povedeniya // Health, Physical Culture and Sports. 2016. No2. S. 14–24 (in Russian).
6. Bratukhin A. G. Reproduktivnoe zdorov'e molodezhi Zapadnoi Sibiri // Natsional'nye priority Rossii. 2013. № 2 (9). S. 150–152 (in Russian).
7. Lobygina N. M., Tikanov A. O., Krylovskii A. Yu. Motivatsiya studentov k zanyatiyam fizicheskoi kul'turoi v vuze // Health, Physical Culture and Sports. 2016. No1. S. 65–71 (in Russian).
8. Sochnev A. V. Povedencheskie faktory zdorov'ya molodezhi // Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N. I. Lobachevskogo. Seriya: Sotsial'nye nauki. 2007. № 1. S. 113–117 (in Russian).
9. Груздева М. А., Короленко А. В. Поведенческие факторы сохранения здоровья молодежи // Анализ риска здоровью. 2018. № 2. С. 41–45 (in Russian).
10. Odintsova E. V. Sotsiokul'turnaya i psikhologicheskaya otsenka zdorov'ya molodezhi // Zdorov'e — osnova chelovecheskogo potentsiala: problemy i puti ikh resheniya. 2013. № 1. S. 70–75 (in Russian).