

УДК 373.51: 374.32

**ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБАЗУ ЖИЗНИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА
ФГБОУ ВО МИЧУРИНСКИЙ ГАУ**

Наталья Валентиновна Воеводская

старший преподаватель

natalie-vo@mail.ru

Светлана Викторовна Романова

старший преподаватель

svetlana_romanova04@list.ru

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье проанализирован уровень заболеваемости, проведена оценка состояния здоровья по показателям сердечно-сосудистой системы, проведено определение степени сформированности мотивации к здоровому образу жизни студентов 1 курса социально-педагогического института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ в 2023 – 2024 учебном году.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физиологическая норма, физическое здоровье, факторы здорового образа жизни, адаптационный потенциал системы кровообращения.

Студенческая молодёжь – это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска, так как на морфофизиологические и адаптационные возрастные изменения юношеского возраста накладываются такие факторы, как высокая умственная и эмоциональная нагрузка, адаптация к новым условиям проживания и обучения, формирование межличностных взаимоотношений в коллективе. Состояние здоровья студентов в значительной степени определяется школьными патологиями, но и в период обучения в вузе уровень физического здоровья обучающихся еще более снижается, а число хронических больных из года в год растёт. [1,4]

Таким образом, актуальным является изучение уровня физического здоровья и мотивации студентов к ЗОЖ. Целью исследования была оценка уровня здоровья и мотивацию к здоровому образу жизни студентов 1 курса социально-педагогического института ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ. Задачи исследования: изучить и проанализировать заболеваемость студентов; оценить состояние здоровья студентов по показателям сердечно-сосудистой системы; оценить уровень формирования мотивации к здоровому образу жизни; сформулировать обоснование путей и форм своевременного информирования и медико-санитарного просвещения студенческой молодежи.

Исследования проводились в социально-педагогическом институте ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ. Объектом исследования явились студенты (30 человек, из них: 17 девушек), обучающихся на 1 курсе, возраст обследуемых составил 18 – 19 лет.

Нами проведена оценка состояния здоровья по показателям сердечно-сосудистой системы, а также по анализу индивидуальных карт студентов, которые они заполняли на занятиях по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Измерения проводили комплексными методами антропометрии.

Нами была адаптирована анкета по выявлению отношения студентов к ЗОЖ, вопросы которой были объединены в четыре блока – здоровье,

отношение к физической культуре и спорту, вредные привычки, сексуальная грамотность.

Анализ анкет в части заболеваемости и результаты диспансеризации показал, что только 13 студентов являются здоровыми. Среди заболеваний исследованной группы студентов лидируют болезни дыхательной системы (27,0%), опорно-двигательного аппарата, главным образом нарушения осанки (18,0%) и зрительной сенсорной системы (17,0%). По одному студенту имеют болезни сердечно-сосудистой системы, пищеварения, мочеполовой системы.

Определение уровня здоровья по адаптационному потенциалу системы кровообращения (АПСК) применяется в функциональной диагностике для оценки «структуры здоровья», т.е. разделения обследованных (в %) с различной степенью приспособленности к факторам среды (с разнообразными значениями адаптационного потенциала). Высокий адаптационный потенциал, соответствующий напряжению адаптационных механизмов, выявлен у 63,3% студентов (19 человек), АПСК составлял от 1,46 до 1,9. У 36,7% обследуемых студентов (11 человек) АПСК составлял 1,9 – 2,2, что соответствует удовлетворительной адаптации. Показано, что у большинства обследованных функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (частота сердечных сокращений, уд./мин.; артериальное давление, мм.рт.ст.; систолический (ударный) объём крови, мл; минутный объём крови, л/мин.) соответствовали возрастной физиологической норме. Значения АПСК показали наличие напряжения адаптационных механизмов, что может свидетельствовать о риске возникновения заболеваний.

Нами была адаптирована анкета и проведён опрос исследуемых студентов по вопросам отношения к различным факторам здорового образа жизни (по блокам) [2].

Блок 1 – здоровье.

Вопрос: «Что такое, по Вашему мнению, факторы здорового образа жизни?» ответы распределились следующим образом: не употреблять наркотики и психоактивные вещества – 60%; соблюдать режим труда и отдыха

– 17%; заниматься физической культурой и спортом – 75%; не курить – 53%; полноценно и рационально питаться – 37%; не употреблять алкоголь – 48%; жить полноценной духовной жизнью – 15%; не вести беспорядочную половую жизнь – 24%. На вопрос – «Считаете ли Вы необходимым придерживаться здорового образа жизни?» «Необходимо» ответили 81% опрошенных, «Отчасти» – 19%.

По совокупности ответов на вопросы блока «Здоровье» опрошенные студенты продемонстрировали недостаточную сформированность осознанного отношения к сохранению и укреплению здоровья.

Блок 2 – отношение к физической культуре и спорту.

В ответ на вопрос: «Каково ваше отношение к занятиям физической культурой и спортом?» – 60% отвечали, что считают необходимым заниматься физической культурой и спортом; 20% считают важным, но, по их мнению, отсутствуют соответствующие условия; 10% отвечали, что систематически заниматься им мешает лень; 10% не считают необходимым заниматься физической активностью. Ответы на вопросы об отношении к физической культуре и спорту показали, что значительная часть опрошенных имеют низкую двигательную активность.

Блок 3 – вредные привычки.

На вопрос: «Имеются ли у Вас вредные привычки?» большинство ответили, что у них нет вредных привычек (61% опрошенных). Обучающиеся отвечали, что имеют достаточно знаний о вредных привычках (76%), а также отмечают необходимость проведения бесед о влиянии вредных привычек на организм человека (81%).

Блок 4 – сексуальная грамотность. Отмечено недостаточное знание о профилактике ВИЧ и инфекций передающихся половым путём.

Интерпретация результатов анкетирования позволяет сделать вывод о недостаточной сформированности мотивации к ЗОЖ. В период школьного обучения важнейшим направлением воспитательной деятельности должно быть формирование осознанного отношения обучающихся к своему здоровью.

Неоценимую помощь в этом может оказать школьный курс «Основы безопасности и защиты Родины» и его модуль «Основы здорового образа жизни» [3].

Список литературы:

1. Воеводская Н.В., Романова С.В. Оценка физического развития и мотивации к здоровому образу жизни студентов педагогического института ФГБОУ ВПО «Мичуринский государственный аграрный университет» Вопросы питания. 2014. Т. 83. №3. С. 14

2. Ганьшина Г.В. Формирование здорового образа жизни молодёжи средствами рекреативных технологий// автореферат диссертации кандидата педагогических наук:13.00.02/Тамб. Гос. ун-т им. Г.Р. Державина. – Тамбов, 2005. – 24 с.

3. Карпачева Т.В. Сабетов Э.Г. Обучение здоровому образу жизни на основе межпредметной интеграции // Наука и образование. Т 3. № 2. 2020

4. Романкина М.Ю., Боева О.И. Формирование здорового образа жизни у обучающихся в образовательных организациях // Наука и Образование. 2018. Т. 1. № 3-4. С. 13.

UDC 373.51: 374.32

STUDYING THE LEVEL OF MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF THE SOCIAL PEDAGOGICAL INSTITUTE OF MICHURINSKY SAU

Natalia V. Voevodskaya
senior lecturer

natalie-vo@mail.ru

Svetlana V. Romanova
senior lecturer

svetlana_romanova04@list.ru

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Abstract. The article analyzes the incidence rate, assesses the health status based on cardiovascular system indicators, and determines the degree of formation of motivation for a healthy lifestyle among first-year students of the Social and Pedagogical Institute of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Michurinsk State Agrarian University in the 2023 – 2024 academic year.

Key words: healthy lifestyle, physiological norm, physical health, healthy lifestyle factors, adaptive potential of the circulatory system.

Статья поступила в редакцию 11.11.2024; одобрена после рецензирования 20.12.2024; принята к публикации 25.12.2024.

The article was submitted 11.11.2024; approved after reviewing 20.12.2024; accepted for publication 25.12.2024.