

УДК 37.037.1

https://doi.org/10.33619/2414-2948/58/39

## ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

©**Ширшова Е. О.**, ORCID: 0000-0002-3557-5424, SPIN-код: 6342-9727, канд. пед. наук,  
Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта,  
г. Калининград, Россия, ESHirshova@kantiana.ru

©**Коваленко Т. А.**, ORCID: 0000-0002-3533-4241, SPIN-код: 5892-1075,  
Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта,  
г. Калининград, Россия, TKovalenko@kantiana.ru

©**Маркелова Е. Б.**, ORCID: 0000-0002-5207-5296, SPIN-код: 8756-4389,  
Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта,  
г. Калининград, Россия, EMarkelova@kantiana.ru

©**Грудько Л. С.**, ORCID: 0000-0002-8615-5550, SPIN-код: 1200-5912,  
Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта,  
г. Калининград, Россия, LGrudko@kantiana.ru

## AGE FEATURES OF THE ATTITUDE OF STUDENTS OF SPECIAL MEDICAL GROUPS TO A HEALTHY LIFESTYLE

©**Shirshova E.**, ORCID: 0000-0002-3557-5424, SPIN-code: 6342-9727, Ph.D., Immanuel Kant  
Baltic Federal University, Kaliningrad, Russia, ESHirshova@kantiana.ru

©**Kovalenko T.**, ORCID: 0000-0002-3533-4241, SPIN-code: 5892-1075, Immanuel Kant Baltic  
Federal University, Kaliningrad, Russia, TKovalenko@kantiana.ru

©**Markelova E.**, ORCID: 0000-0002-5207-5296, SPIN-code: 8756-4389,  
Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad, Russia, EMarkelova@kantiana.ru

©**Grudko L.**, ORCID: 0000-0002-8615-5550, SPIN-code: 1200-5912,  
Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad, Russia, LGrudko@kantiana.ru

*Аннотация.* Укрепление здоровья студентов является сложной научно-педагогической проблемой, включающей широкий спектр вопросов от физиологических воздействий на учебных занятиях до социально-психологических сторон поведения учащихся. Поэтому изучение отношения студентов к своему здоровью и их поведения, которое может повлиять на состояние здоровья, необходимо для планирования физического воспитания в высших учебных заведениях. Балтийский федеральный университет им. И. Канта регулярно проводит социологические опросы студентов, в том числе студентов с ослабленным здоровьем. Именно они сильнее других подвержены влиянию возможных негативных факторов. Поскольку образ жизни — включая двигательную активность — ведущий фактор обеспечения работоспособности, отношение к нему становится движущей силой формирования мотивации. В результате изучения возрастных изменений в отношении студентов специальных медицинских групп мы получили данные о незначительной разнице в большинстве показателей. Это требует усиления внимания к системе соответствующих мероприятий. Особое внимание следует обратить на тот факт, что у студентов с ослабленным здоровьем существует четкое представление о здоровом образе жизни, но сам образ жизни у большинства опрошенных не соответствует этому представлению. Следовательно, одним из

путей укрепления здоровья студентов является формирование мотивации к реализации знаний.

*Abstract.* Strengthening the health of students is a complex scientific and pedagogical problem that includes a wide range of issues from physiological influences in classrooms to the social and psychological aspects of student behavior. Therefore, the study of students' attitudes towards their health and their behavior, which can affect their health, is necessary for planning physical education in higher educational institutions. Immanuel Kant Baltic Federal University regularly conducts sociological surveys of students, including students with impaired health. They are the ones who are more susceptible to the influence of possible negative factors than others. Since lifestyle — including physical activity — is the leading factor in ensuring performance, attitudes towards it become the driving force behind the formation of motivation. As a result of studying age-related changes in the attitude of students of special medical groups, we received data on insignificant differences in most indicators. This requires increased attention to the system of relevant measures. Particular attention should be paid to the fact that students with impaired health have a clear idea of a healthy lifestyle, but the lifestyle itself for most of the respondents does not correspond to this idea. Consequently, one of the ways to improve the health of students is the formation of motivation for the implementation of knowledge.

*Ключевые слова:* здоровый образ жизни, студенты, специальные медицинские группы.

*Keywords:* healthy lifestyle, students, special medical groups.

*Проблема.* Исследование является одним из этапов изучения различных аспектов отношения студентов специальных медицинских групп к здоровому образу жизни, что необходимо для решения проблем управления физическим воспитанием студентов с ослабленным здоровьем.

*Актуальность.* Изучение отношения студентов специальных медицинских групп к здоровому образу жизни является актуальным вопросом обеспечения эффективности физического воспитания в вузе [1; 3; 5], поскольку оно показывает понимание студентами связи между различными сторонами жизнедеятельности. Согласно психологическим теориям, отношение — это одна из форм отражения человеком окружающей его действительности. Оно является некой призмой, через которую преломляются все воздействия внешнего мира на человека. Таким образом, отношение влияет на формирование потребностей, интересов, склонностей человека [4; 5]. Следовательно, отношение студента к здоровому образу жизни тесно связано с его знаниями, представлениями, мотивами поведения, самим поведением и оценкой результатов деятельности [1; 3].

*Цель исследования.* Предыдущие этапы исследования показали, что студенты БФУ им. И. Канта, отнесенные к специальной медицинской группе, в целом правильно представляют структуру здорового образа жизни, высоко оценивают роль основных компонентов, одну из ведущих ролей отводят двигательной активности [2]. Но при этом в поведении слабо реализуют свои представления. Придерживаются принципов реализации здорового образа жизни не более половины участников исследования, проведенного в 2018 г. Тогда опрос показал, что существуют значительные гендерные различия в отношении студентов специальной медицинской группы к здоровому образу жизни. Девушки выше, чем юноши оценили роль рациональной организации двигательной активности, питания, режима жизнедеятельности, отказа от вредных привычек. Поэтому целью нашего исследования на

данном этапе было установить, существуют ли отличия в отношении студентов специальной медицинской группы к здоровому образу жизни в зависимости от их возраста.

*Гипотеза.* Мы предполагаем, что проведение опроса студентов первого, второго и третьего курса позволит нам установить, изменяется ли отношение студентов специальных медицинских групп в ходе обучения в вузе.

*Задачи.* Для проверки гипотезы мы решали следующие задачи: сравнить ценностные ориентации студентов первого, второго и третьего курсов в области здорового образа жизни, изучить, как оценивают студенты свой образ жизни и состояние здоровья, а также сравнить распространенность вредных привычек среди студентов специальных медицинских групп разных курсов обучения.

#### Методы и организация исследования

Для решения поставленных задач использовались методы опроса и математической обработки данных. Опрос проводился в 2019 г., в нем приняли участие 156 студентов БФУ им. И. Канта, относящиеся к специальным медицинским группам.

#### Результаты и обсуждение

Как показывают результаты опроса, около половины опрошенных считают необходимым придерживаться принципов ЗОЖ, чуть меньше считают это важным, но не главным. На Рисунке 1 видно, что между студентами первого, второго и третьего курса разница в ответах составляет 12-15%. Четко выраженной тенденции на изменение ответов от первого к третьему курсу нет.

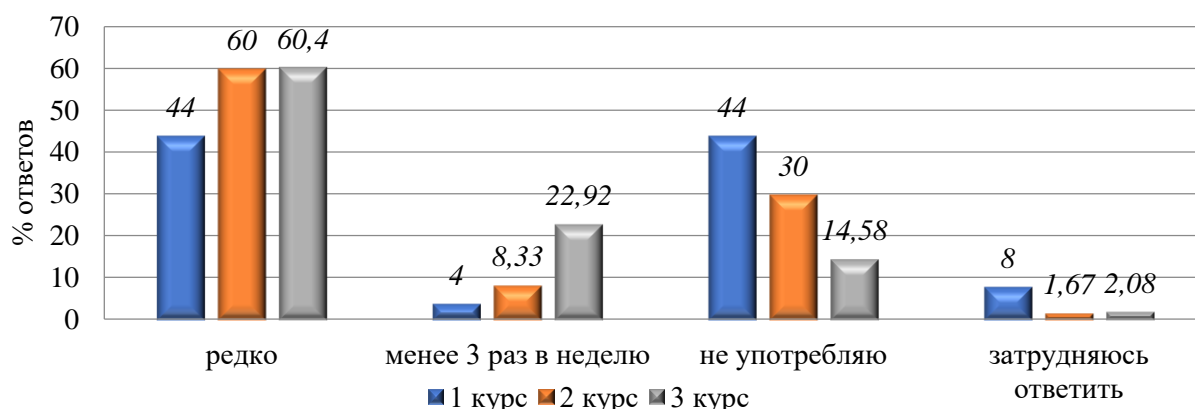


Рисунок 1. Оценка студентами специальных медицинских групп необходимости придерживаться принципов здорового образа жизни

Среди факторов, которые препятствуют практической реализации принципов здорового образа жизни, как и в предыдущем опросе, на первое место вышли внутренние факторы — отсутствие силы воли, далее — недостаток времени. В этом вопросе разница между ответами студентов первого, второго и третьего курса составила до пяти процентов (Рисунок 2).

Также не наблюдаем значительных отличий в ценностных ориентациях студентов разного возраста — около 50% студентов считают, что реализация принципов ЗОЖ необходима для сохранения и укрепления здоровья, привлекательный внешний вид и долголетие выбрали от 20% до 27% опрошенных (Рисунок 3).

Несколько отличается мнение студентов первого курса в отношении соответствия своего образа жизни здоровому. Среди них почти на 15% меньше тех, кто считает свой образ

жизни здоровым, чем на втором и третьем курсе. При этом уверенно определяют свой образ жизни как здоровый всего десять процентов студентов на каждом курсе (Рисунок 4).

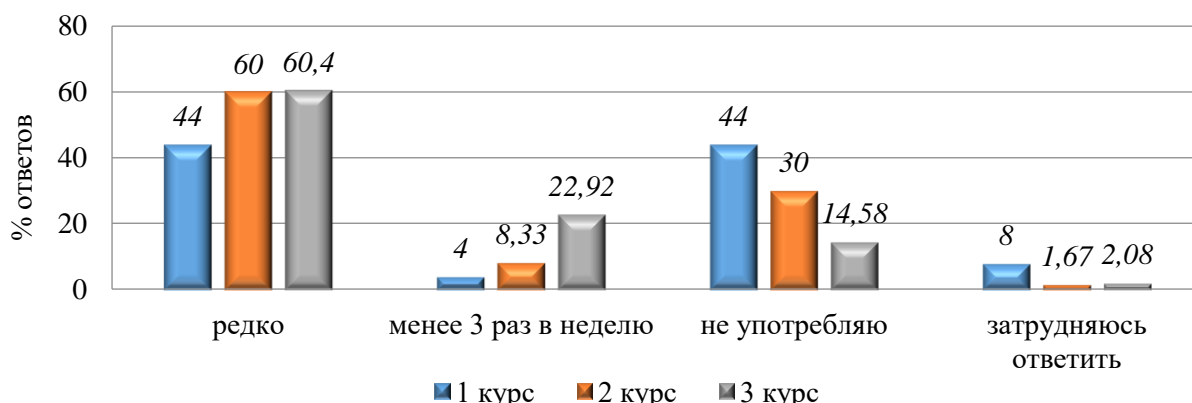


Рисунок 2. Факторы, препятствующие ведению здорового образа жизни



Рисунок 3. Цели ведения здорового образа жизни

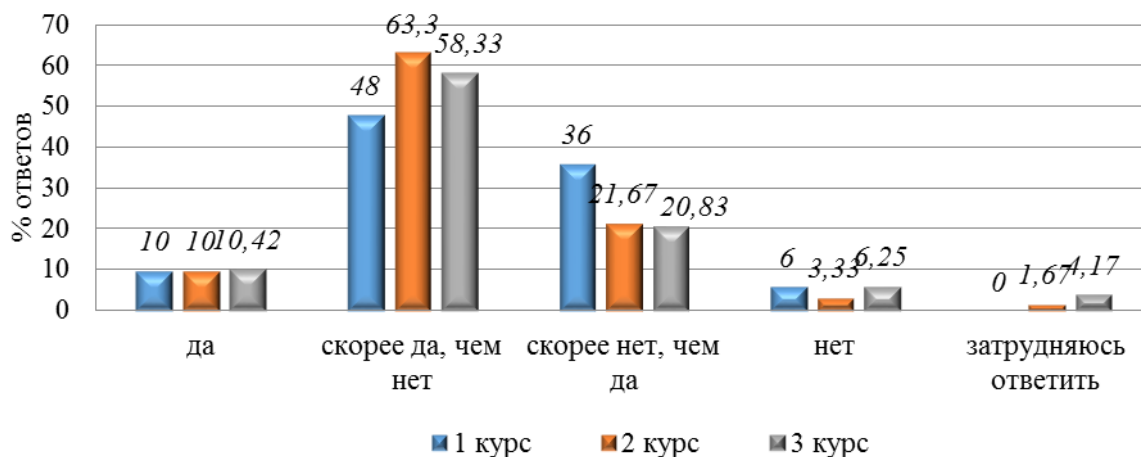


Рисунок 4. Соответствие образа жизни представлениям о здоровом

Различия наблюдаются также и в оценке состояния своего здоровья. От первого к третьему курсу на десять процентов увеличивается число студентов, которые оценивают его на «хорошо». Это в среднем около половины опрошенных. Вторая половина оценивает свое здоровье как удовлетворительное или слабое.

По степени распространенности вредных привычек мы видим более однозначную картину по курению (Рисунок 5), но менее однозначную по употреблению алкоголя. В первом случае значительная доля не имеет такой привычки. Есть небольшое снижение доли курящих от первого к третьему курсу. Однако причины без дополнительного исследования установить сложно — вероятно, что часть студентов постепенно отказываются от курения, но

также возможно, что в настоящее время курение становится более распространенным среди абитуриентов, также вероятна недостаточная репрезентативность выборки (случайность формирования группы).

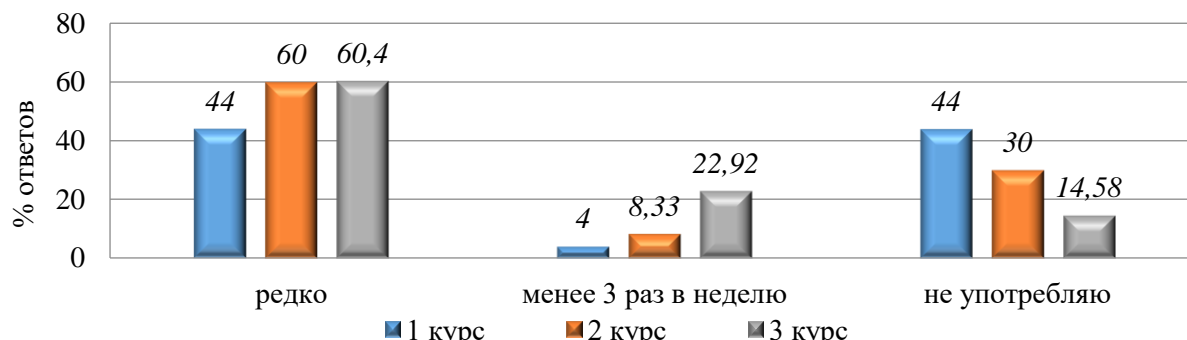


Рисунок 5. Распространенность курения среди студентов специальных медицинских групп.

Алкоголь употребляют 44 % опрошенных с первого курса и по 60 % со второго и третьего. На диаграмме (Рисунок 6) видно, что число тех, кто не употребляет алкоголь, значительно снижается от первого к третьему курсу.

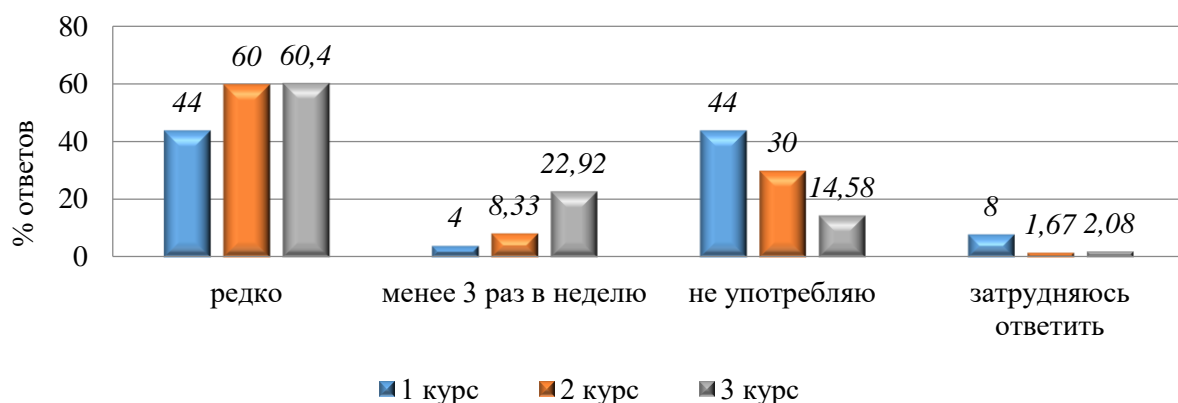


Рисунок 6. Употребление алкоголя студентами специальных медицинских групп.

### Заключение

Обобщая результаты исследования, мы пришли к заключению, что в представлениях о здоровом образе жизни и ценностных ориентациях в этой сфере у студентов специальных медицинских групп разных курсов существенной разницы нет. Но есть разница в поведении. Это дает повод для последующих исследований — необходимо изучить двигательную активность и практическую реализацию других компонентов здорового образа жизни студентов специальных медицинских групп. При этом не только сравнивать отношение к здоровому образу жизни у студентов разных курсов, но и постараться отследить изменения у одних и тех же студентов, которые происходят в ходе обучения в вузе.

### Список литературы:

1. Вольский В. В., Коваленко В. Н., Батурин А. Е. Рассмотрение модели физического воспитания студентов на основе накопления ими знаний по здоровому образу жизни // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. №2 (168). С. 51-56.
2. Коваленко Т. А., Маркелова Е. Б. Исследование отношения студентов специальных медицинских групп к здоровому образу жизни // Инновационные подходы в рекреации,

туризме и физической культуре: Материалы международной научно-практической конференции. 2018. С. 127-132.

3. Степанова Л. Д., Королев Н. М., Сотников П. Ю. Социологическое исследование отношения молодежи к здоровому образу жизни // Региональный вестник. 2018. №1 (10). С. 40-41.

4. Суханова А. П., Ушаков В. С. Мотивационный компонент физической культуры студентов специальной медицинской группы // Актуальные научные исследования в современном мире. 2018. №8-3 (40). С. 50-55.

5. Цеева Н. А., Корохова Н. А., Шатохина Т. А. Отношение студентов специальных медицинских групп к здоровью и здоровому образу жизни // Физическая культура и спорт, безопасность жизнедеятельности: Материалы заседаний круглых столов Института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета. 2018. С. 147-149.

#### References:

1. Volskii, V. V., Kovalenko, V. N., & Baturin, A. E. (2019). Rassmotrenie modeli fizicheskogo vospitaniya studentov na osnove nakopleniya imi znaniy po zdorovomu obrazu zhizni. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, (2), 51-56. (in Russian).

2. Kovalenko, T. A., & Markelova, E. B. (2018). Issledovanie otnosheniya studentov spetsial'nykh meditsinskikh grupp k zdorovomu obrazu zhizni. In *Innovatsionnye podkhody v rekreatsii, turizme i fizicheskoi kul'ture: Materialy mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii*, 127-132. (in Russian).

3. Stepanova, L. D., Korolev, N. M., & Sotnikov, P. Yu. (2018). Sotsiologicheskoe issledovanie otnosheniya molodezhi k zdorovomu obrazu zhizni. *Regional'nyi vestnik*, (1), 40-41. (in Russian).

4. Sukhanova, A. P., & Ushakov, V. S. (2018). Motivatsionnyi komponent fizicheskoi kul'tury studentov spetsial'noi meditsinskoi gruppy. *Aktual'nye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire*, (8-3), 50-55. (in Russian).

5. Tseeva, N. A., Korokhova, N. A., & Shatokhina, T. A. (2018). Otnoshenie studentov spetsial'nykh meditsinskikh grupp k zdorov'yu i zdorovomu obrazu zhizni. In *Fizicheskaya kul'tura i sport, bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti: Materialy zasedanii kruglykh stolov Instituta fizicheskoi kul'tury i dzyudo Aдыгейского государственного университета*, 147-149. (in Russian).

Работа поступила  
в редакцию 12.08.2020 г.

Принята к публикации  
17.08.2020 г.

#### Ссылка для цитирования:

Ширшова Е. О., Коваленко Т. А., Маркелова Е. Б., Грудько Л. С. Возрастные особенности отношения студентов специальных медицинских групп к здоровому образу жизни // Бюллетень науки и практики. 2020. Т. 6. №9. С. 395-400. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/58/39>

#### Cite as (APA):

Shirshova, E., Kovalenko, T., Markelova, E., & Grudko, L. (2020). Age Features of the Attitude of Students of Special Medical Groups to a Healthy Lifestyle. *Bulletin of Science and Practice*, 6(9), 395-400. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/58/39>