

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.