

### **УДК 159.923.3**

**Лобыгина Наталья Михайловна**, доцент кафедры физического воспитания, Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул, Россия. E-mail: lobygina@bk.ru

**Недорезков Константин Владимирович**, студент, Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул, Россия.  
E-mail: ursale1@yandex.ru

**Крыловский Алексей Юрьевич**, студент, Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул, Россия. E-mail: krulovskii1995@gmail.com

**Тиканов Алексей Олегович**, студент, Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул, Россия. E-mail: axel8482@yandex.ru

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬЮ СВОИМ СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ**

**Аннотация:** в статье исследуется зависимость между физической активностью студентов на занятиях и внеучебное время, и самооценки физического статуса. Здоровый образ жизни рассматривается здесь как главное условие развития осознанно-оценочной точки зрения молодых студентов в ходе их обучения в вузе.  
**Ключевые слова:** студенты, физическая активность, здоровье, самочувствие, удовлетворенность.

**Актуальность:** В современной модели здоровья на влияние правильного образа жизни приходится (50-55%), на экологическое состояние среды (18-20%), наследственность (15-20%), состояние здравоохранения (10-15%) [1, с. 27]. Вследствие этого появляется необходимость распространения и исследования норм и правил здорового образа жизни, который в период студенчества является главным условием успешного преодоления многих проблем на всех уровнях современного общества, влияя на все его сферы жизнедеятельности. Также сегодня именно здоровый образ жизни зачастую помогает при переходе из молодости во взрослую жизнь, ограждая от различных негативных последствий. [2, с. 36; 3, с. 15]. Многие исследования посвящены изучению мнения молодежи о здоровом образе жизни [3, с 142-145].

Результаты опросов показывают, что 46,7% опрошенных респондентов студентов следят за своим здоровьем, из них 19,6% посещают врачей, занимаются самостоятельно физической культурой и спортом 37,5%, соблюдают здоровое питание 31,2%. Пассивное отношение к своему здоровью наблюдается у 39,7% опрошенных, а около 16% признались, что есть вредные привычки, негативно относятся к занятиям физическими упражнениями. Если говорить о

представлениях студентов о ЗОЖ в основной своей массе, то большая часть опрошенных согласны, что на ЗОЖ положительное влияние оказывают физические упражнения [4, с. 165].

Из-за малого количества исследований в отношении наличия взаимосвязей между здоровым образом жизни и общественных позиций молодых людей, эти вопросы ещё не потеряли своей актуальности.

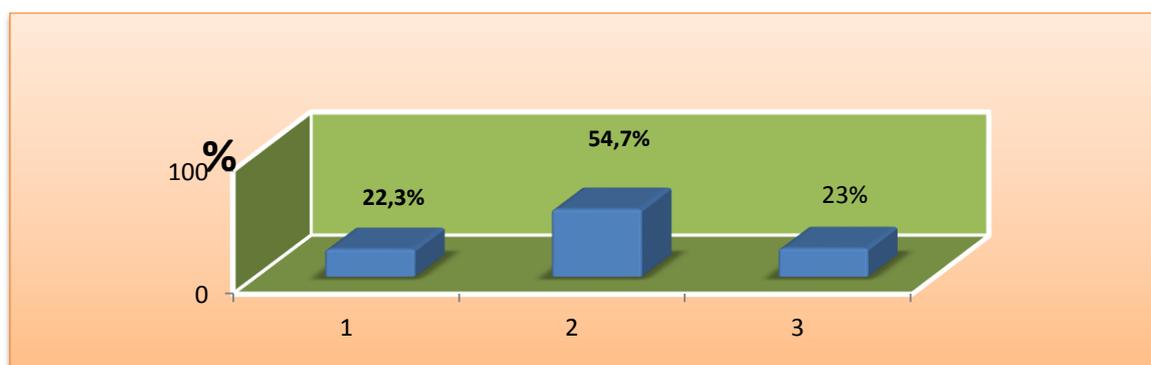
**Цель:** Выявить взаимосвязь между физической активностью студентов и удовлетворенностью своим состоянием здоровья.

**Материалы и методы:** Анкетирование, статистический анализ.

**Результаты:** Студенчество, для большинства это пора молодости (17-25 лет), являющаяся важнейшим этапом в формировании человека как личности и активного члена социума. Ведь именно молодежь всегда задавала импульс развития обществу, и лишь здоровое новое поколение сможет указать правильное направление современному миру [6, с. 47].

Здоровье - серьезное подспорье в будущих успехах молодых людей, общественной, профессиональной, творческой деятельности, а также способности к созданию семьи и деторождению.

Приведенное в данной работе исследование, проводилось в течение 2015-16 учебного года со студентами 1-3 курсов Алтайского государственного медицинского университета в количестве 230-ти человек. 90 из которых относились по медицинским показаниям к специальной медицинской группе (СМГ), остальные же 140 к основной.



*Рис. 1. Занятия физической активностью студентами специальной медицинской группы в свободное от учебы время (в процентах от числа опрошенных, n = 90)*

Ответы студентов СМГ на вопрос "Занимаетесь ли Вы физической активностью в свободное от учебы время?" расположились в такой последовательности: (22,3%) сказали, что не уделяют этому времени, (54,7%)

занимаются нерегулярно, и лишь (23%) опрошенных занимаются систематически и несколько раз в неделю (Рис. 1)

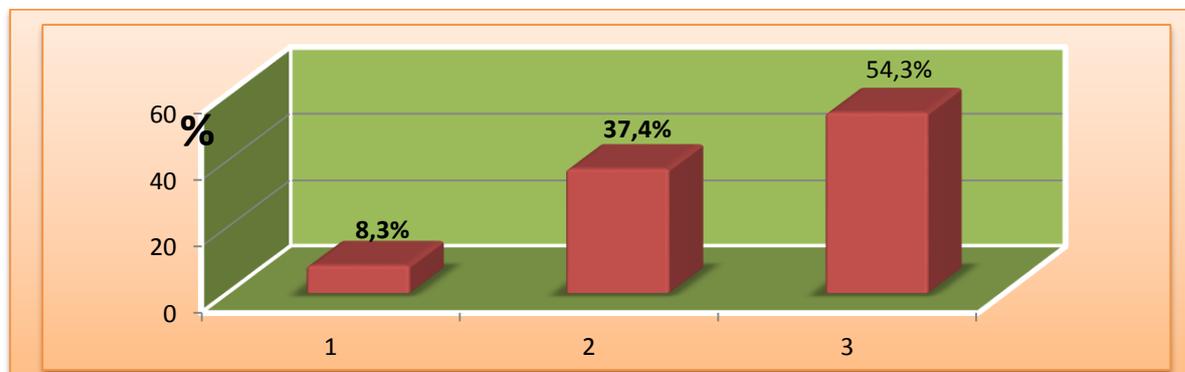


Рис. 2 Занятия физической активностью студентами основной и подготовительной групп в свободное от учебы время (в процентах от числа опрошенных,  $n = 140$ )

В основной группе по физической культуре мы видим более положительную динамику: лишь (8,3%) студентов не занимаются физической активностью во внеучебное время, (37,4%) занимаются эпизодически и более половины (54,3%) занимаются регулярно.

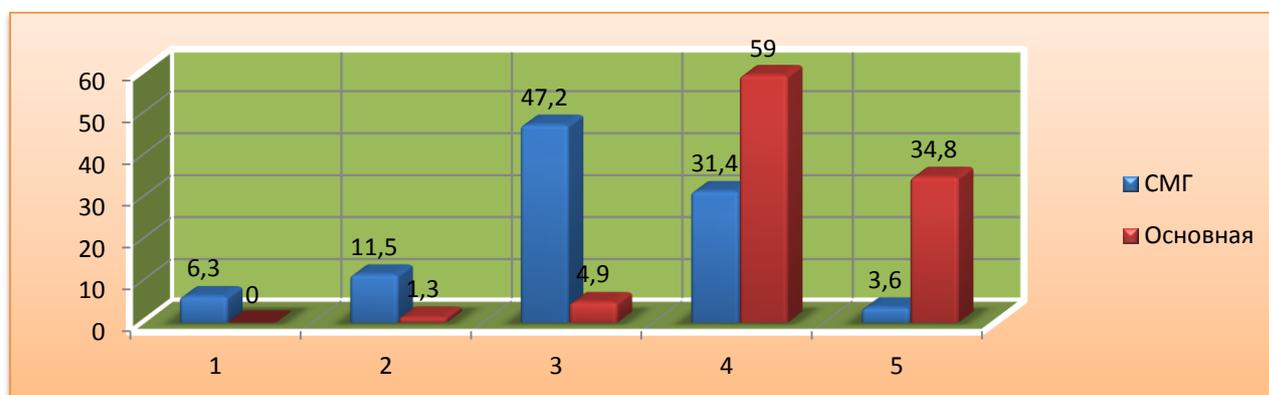


Рис. 3 Оценка студентами своей физической активности по пятибалльной шкале (в процентах от числа опрошенных,  $n1 = 90$ ,  $n2 = 140$ )

Производя анализ данной диаграммы (Рис.3) можно обратить внимание на то, что большинство студентов СМГ не уделяют должного внимания физической активности, либо вследствие имеющейся у них какой-либо патологии, либо халатного отношения к своему здоровью. Средний балл по СМГ вышел 3,1 из 5-ти максимальных, против 4,4 у студентов основной, что является довольно высоким показателем.

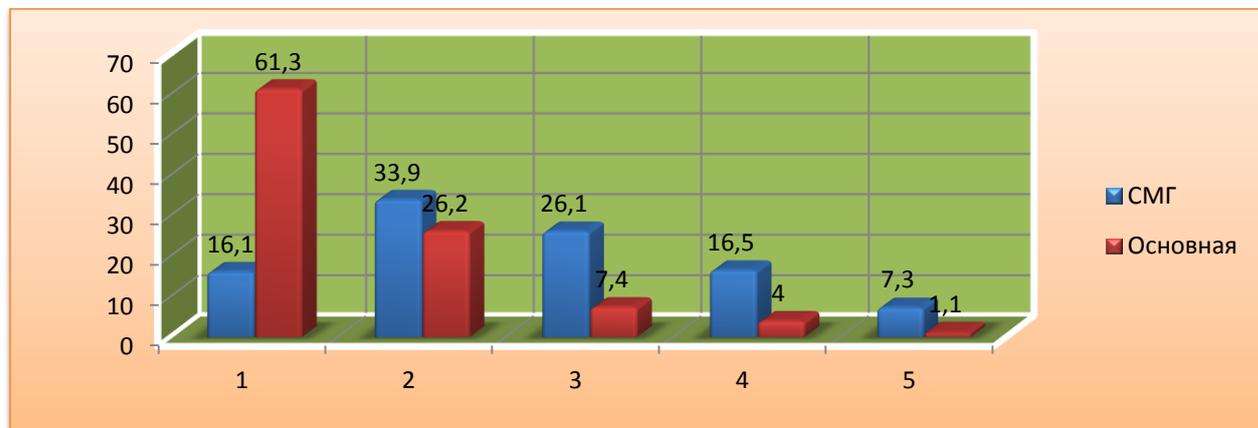


Рис. 4 Уровень удовлетворенности состоянием здоровья (в процентах от числа опрошенных,  $n_1=90, n_2=140$ ): 1 – «Да, вполне»; 2 – «Скорее да, чем нет»; 3 – «Трудно сказать»; 4 – «Скорее нет, чем да» 5 – «Нет, совсем не удовлетворен(а)»

По факту, любое поведение приводящее к достижению ожидаемого оздоровительного результата оценивается как полезное [7, с. 22]. Таким образом основным определяющим аспектом при формировании здорового образа жизни являются не различные поведенческие моменты, а именно результат, т.е. улучшение самочувствия и здоровья человека. Поэтому даже при казалось бы постоянных физических нагрузках, состояние здоровья может не только не улучшаться, но и становиться хуже, и в таком случае оно никак не может претендовать на звание полезного [8, с. 40].

На вопрос об удовлетворенности студентов своим уровнем здоровья ответы учащихся отобранных нами групп были следующими: всего (16,1%) опрошенных СМГ ответили, что полностью удовлетворены своим здоровьем, при том, что в основной группе этот ответ составил (61,3%) от общего числа студентов; (33,9%) студентов СМГ скорее удовлетворены своим состоянием, чем нет, по сравнению с основной группой, где такой же ответ дало (26,3%); дальше ответы СМГ расположились так (26,1%) затрудняются ответить, (16,5%) скорее не удовлетворены своим состоянием, и (7,3%) полностью не удовлетворены; В основной группе (7,4%) не смогли дать определенный ответ, (4%) скорее не удовлетворены, и (1,1%) полностью не удовлетворены.

**Выводы:** проведя анализ полученных данных, можно сделать вывод о том, что студенты, регулярно дающие себе физические нагрузки, по большей части более удовлетворены своим физическим состоянием, чем студенты, чья физическая активность либо нерегулярна, либо практически отсутствует, притом результаты в равной мере верны как для СМГ так и для основной. Таким образом взаимосвязь между уровнем физической активности и уровнем

удовлетворенностью своим здоровьем очень чётко прослеживается и может использоваться в дальнейшем для построения программ физических нагрузок для студентов высших учебных заведений.

### **Библиографический список**

1. Леваков, А. С. Теория факторов риска и образа жизни / А. С. Леваков // *Здравоохранение РФ.* – 1988. – № 4.
2. Конюхов, Н. И. Динамика базовых ценностей и физическое самочувствие россиян / Н. И. Конюхов // *Доклады Всероссийского медицинского конгресса «Медицина и современные изменения в России».* – М. : Альфа-М., 2008.
3. Романова Е.В., Дугнист П.Я. Изучение мнения студентов о здоровом образе жизни // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : материалы Международной научно-практической конференции / под общ. ред. П.Я. Дугниста, П. Г. Воронцова, Е.В. Романовой.* — Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2015. С.142-145
4. Дугнист П.Я., Романова Е.В. Мотивация молодежи к занятиям физической культурой и спортом // *Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 17–18 марта 2016 г.) / Отв. ред. Л.Г. Пащенко.* – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. ун-та, 2016. – 490 с. - С. 164-167
5. Колицина, Ж. С. Территория юности: теоретический аспект / Ж. С. Колицина, Е. В. Щанина // *Известия высших учебных заведений. Новосибирская область. Общественные науки.* – 2011. – № 1 (13) – С. 42–49
6. Свиридова, Л. В. Молодежь в современном мире / Л. В. Свиридова // *Социология современной культуры: энциклоп. словарь / отв. ред. Ю. А. Зубок, В. И. Чупров.* – М. : Academia, 2009.
7. Калинин, Ф. М. Физическая культура и основание сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа / Ф. М. Калинин // *Теория и практика физической культуры.* – 2003. – № 7.
8. Строгонова, Л. П. Отношение к здоровью индивида и общества / Л. П. Строгонова. – М. : Наука, 2006.