

DOI: 10.21626/j-chr/2023-3(36)/8
УДК: 378.172

Молодежная наука

ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ СТУДЕНТОВ- ПЕРВОКУРСНИКОВ О САМОЧУВСТВИИ И СОБСТВЕННОМ ЗДОРОВЬЕ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

71

© А.В. Непочатых

Непочатых А.В. – преподаватель кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ
ВО «Курская государственная сельскохозяйственная академия им. И.И. Иванова»

Адрес: 305021, Курск, ул. Карла Маркса, 70, Российская Федерация

АННОТАЦИЯ

В статье представлены результаты анализа исследования особенностей субъективных представлений студентов-первокурсников о самочувствии и собственном здоровье в период адаптации к условиям обучения в вузе: субъективное восприятие динамики здоровья в период первого года обучения у студентов-первокурсников, занимающихся в спортивных секциях (Группа 1), имеет в большей степени выраженную позитивную направленность по сравнению с ответами респондентов, не имеющих в данный период спортивной подготовки (Группа 2). в Группе 1 преобладающим фактором, влияющим на ухудшение здоровья респондентов, является физический фактор (неправильное питание). В Группе 2 преобладающим фактором, влияющим на ухудшение здоровья респондентов, является психологический фактор (стрессы и эмоциональное перенапряжение). Следует отметить, что в Группе 2 пятая часть респондентов связывают ухудшение здоровья с недостаточностью занятиями спортом и физической активностью в целом, что отводит важную роль деятельности педагогического коллектива высших учебных заведений в развитии мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура; здоровье; самочувствие; студенты вуза; представления; адаптация.

Категории здоровья, здорового образа жизни являются одними из востребованных в современном научном дискурсе. Данная проблема находит свое отражение во множестве медицинских, социологических и педагогических исследований, изучается специалистами в области психологии спорта, социологии спортивной деятельности [4]. Медицинское направление изучения категорий здоровья и здорового образа жизни включает обсуждение региональных вопросов здоровья и здорового образа жизни современной студенческой молодежи вуза (Е.И. Почекаева, 2021); содержит анализ уровня осведомленности студентов о здоровом образе жизни и возможности его практического применения (Е.В. Смелкова, Г.Г. Шаламова, 2022). Серьезную проработанность имеет проблема влияния включения лимитирующих мероприятий в рамках пандемии COVID-19 на здоровый образ жизни представителей различных социальных групп (Е.Е. Андреева, А.В. Гринин, 2021). В педагогических исследованиях серьезное внимание уделяется условиям формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья (Т.А. Игнатова, 2022; Ж.В. Пузанова, И.С. Вялов, 2014); влиянию особенностей обучения в вузе на здоровье студентов (Ж.В. Пузанова, И.С. Вялов, 2014); роли технологий здоровьесбережения в образовательной среде вуза (А.Г. Бермус, 2023); проблем недостатка физических нагрузок у студентов (Д.Р. Дармаева, И.А.Рогачева, Е.С. Малолыченко, А.Н. Мирошникова, 2022) [1].

Социологами проводятся наблюдения территориальной (региональной) детерминированности определенных характеристик здорового образа жизни и здоровья представителей различных социальных групп (Д.Н. Верзилин, С.Ю. Горнак, Т.Г. Максимова, 2015); подвергаются анализу роль занятий физической культурой и спортом в образе жизни различных социальных групп (А.З. Хурамшина, И.Г. Хурамшин, 2022) [5]; исследуется согласованность таких показателей, как состояние, образ «Я», субъективное описание здоровья и самосохранительного взаимодействия студентов (И.А. Бородин, 2011; Д.А. Изуткин, 2014) [3].

Социальные психологи выделяют значимость изучения субъективных представлений о здоровье, самочувствии молодежи, в том числе, в период адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе; в период семестра с наибольшими величинами снижения двигательной активности студентов; в период сессий и т.д. Общепризнанной является позиция социальных психологов в регулятивной функции социальных представлений [2].

Нами было проведено исследование субъективных представлений студентов-первокурсников о самочувствии и собственном здоровье в период адаптации к условиям обучения в вузе. В исследовании приняли участие 98 студентов 1 курса ФГБОУ ВО «Юго-Западный университет», ФГБОУ ВО «Курский государственный аграрный университет им. И.И. Иванова». В первую группу вошли респонденты (N=44), занимающиеся в спортивных секциях высших учебных заведений. Вторая группа представлена испытуемыми (N=54), не имеющими опыт спортивной подготовки. Исследование проводилось посредством анкетирования. Анкета содержала несколько групп вопросов, таких, как: «Какие изменения в состоянии Вашего здоровья произошли в первый год обучения в вузе?».

Как видно из рисунка 1, по анализ результатов исследования ответов на вопрос «Какие изменения в состоянии Вашего здоровья произошли в первый год обучения в вузе?» показал, что значительная разница в количественном соотношения в Группе 1 и Группе 2 выявлена в следующих ответах респондентов: «здоровье улучшилось» (Группа 1 – 34,09 % (N=15); Группа 2 – 20,37 % (N=11) соответственно); «здоровье ухудшилось» (Группа 1 – 18,18 % (N=8); Группа 2 – 27,77 % (N=15) соответственно). Кроме того, зафиксирована разница в ответах респондентов Группы 1 и Группы 2 в 0,59 % в ответе «здоровье значительно ухудшилось» (Группа 1 – 6,82 % (N=3); Группа 2 – 7,41 % (N=4) соответственно). Прежний уровень здоровья зафиксирован более, чем у 40

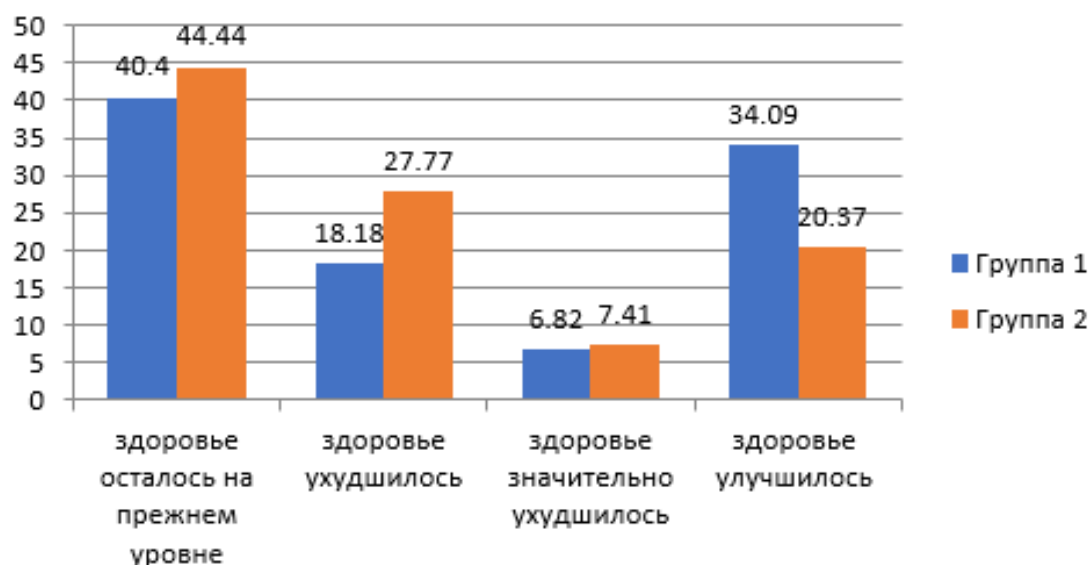


Рисунок 1. Ответы респондентов на вопрос «Какие изменения в состоянии Вашего здоровья произошли в первый год обучения в вузе?», в %

% респондентов обеих групп (Группа 1 – 40,4 % (N=18); Группа 2 – 44,44 % (N=24) соответственно). Таким образом, можно заключить, что субъективное восприятие динамики здоровья в период первого года обучения у студентов-первокурсников, занимающихся в спортивных секциях, имеет в большей степени выраженную позитивную направленность по сравнению с ответами респондентов, не имеющих в данный период спортивной подготовки и немотивированных на занятия в спортивных секциях.

На конкретизацию вопроса «Какие изменения в состоянии Вашего здоровья произошли в первый год обучения в вузе?» был направлен вопрос: «Если состояние Вашего здоровья ухудшилось, с чем, на Ваш взгляд, это связано? Варианты ответов: «с неправильным питанием»; «с вредными привычками»; «с неправильным чередованием режима труда и отдыха»; «с недостаточностью занятий спортом и физической активностью в целом»; «со стрессами и эмоциональным перенапряжением»; «с недостатком времени для занятия собственным здоровьем»»;

Как показал анализ результатов ответов на вопрос «Если состояние Вашего здоровья ухудшилось, с чем, на Ваш взгляд, это связано?», с ухудшением здоровья респонденты связывают три группы факторов:

- *психологические факторы* - «стрессы и эмоциональное перенапряжение» (Группа 1 – 22,73 % (N=10); Группа 2 – 25,92 % (N=14) соответственно);
- *организационные факторы* - «неправильное чередование режима труда и отдыха» (Группа 1 – 25,00 % (N=11); Группа 2 – 22,22 % (N=12) соответственно); «вредные привычки» (Группа 1 – 13,64 % (N=6); Группа 2 – 11,11 % (N=6) соответственно);
- *физические факторы* - «недостаточность занятий спортом и физической активностью в целом» (Группа 1 – 6,81 % (N=3); Группа 2 – 18,52 % (N=10) соответственно), «неправильное питание» (Группа 1 – 31,82 % (N=14); Группа 2 – 22,22 % (N=12) соответственно);

Таким образом, в Группе 1 преобладающим фактором, влияющим на ухудшение здоровья респондентов, является физический фактор (неправильное питание). Возможно, это связано с потребностью студентов, занимающихся в спортивных секциях, следить за калорийностью блюд, режиме питания и т.д. В Группе 2 преобладающим фактором, влияющим на ухудшение здоровья респондентов, является психологический фактор (стрессы и эмоциональное перенапряжение). Следует отметить, что в



Рисунок 2. Ответы респондентов на вопрос «Если состояние Вашего здоровья ухудшилось, то с чем, на Ваш взгляд, это связано», в %

Группе 2 пятая часть респондентов (18,52 %) связывают ухудшение здоровья с недостаточностью занятиями спортом и физической активностью в целом, что отводит важную роль деятельности педагогического коллектива высших учебных заведений в развитии мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вигель, Н.А. ЗОЖ в контексте социо-ориентированного бренда/ Н.А. Вигель, Е.Н. Бутова, Г.Н. Шаповал // Гуманитарные и социальные науки. - 2021. - №2. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zozh-v-kontekste-sotsioorientirovannogo-brenda> (дата обращения: 16.04.2023).
2. Непочатых, А.В. Физическая культура, здоровье и здоровый образ жизни в представлениях студентов вуза / А.В. Непочатых // Коллекция гуманитарных исследований. - 2022. - № 4 (33). - С. 17-23. – URL :[elibrary_50103757_95021493.pdf](https://elibrary.ru/50103757_95021493.pdf)(дата обращения : 11.04.2023).
3. Скобликова, Т.В. Развитие спортивной инфраструктуры как фактор активизации массового спорта / Т.В. Скобликова, В.Ю. Андреева, Е.В. Скриплева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 1. – С. 80. – EDN UJIOKZ.
4. Скобликова, Т.В. Физическая культура личности студента в структуре индивидуального социального опыта / Т.В. Скобликова, Е.В. Скриплева, В.Ю. Андреева. – Курск: Изд-во ЗАО «Университетская книга», 2023. – 120 с.
5. Хурамшина, А.З. Занятия физической культурой и спортом в образе жизни казанцев различного возраста: результаты социологического наблюдения / А.З. Хурамшина, И.Г. Хурамшин // ВЭПС. - 2022. - № 2. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-v-obraze-zhizni-kazantsev-razlichnogo-vozrasta-rezultaty-sotsiologicheskogo-nablyudeniya> (дата обращения: 12.04.2023).

Получена: 17.07.2023 г.

Принята к публикации: 13.09.2023 г.

AWARENESS OF STUDENTS OF THE FACULTY OF DENTISTRY ABOUT THE RULES OF INTERACTION WITH PEOPLE WITH DISABILITIES

© Anton V. Nepochatykh

Anton V. Nepochatykh — Teacher of the Physical Culture and Sport Department, Kursk State Agricultural Academy

Address: 305021, 70, K. Marx street, Kursk, Russian Federation

ABSTRACT

The article presents the results of the analysis of the features of the subjective perceptions of first-year students about their well-being and their own health during the period of adaptation to the conditions of study at the university: subjective perception of the dynamics of health status during the first year of study of first-year students engaged in sports sections (group 1) have a more pronounced positive orientation compared to the responses of respondents, not who had sports training during this period (group 2). in group 1, the predominant factor affecting the deterioration of respondents' health is the physical factor (poor nutrition). In group 2, the predominant factor affecting the deterioration of respondents' health is the psychological factor (stress and emotional overstrain). It should be noted that in group 2, a fifth of respondents associate the deterioration of health with insufficient participation in sports and physical activity in general, which assigns an important role to the activities of the teaching staff of higher educational institutions in the development of students' motivation for physical culture and sports.

Keywords: physical culture; health; well-being; university students; performances; adaptation.

REFERENCES

1. Vigel', N.L. ZOZH v kontekste socio-orientirovannogo brenda/ N.L. Vigel', E.N. Butova, G.N. SHapoval // Gumanitarnye i social'nye nauki. - 2021. - №2. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zozh-v-kontekste-sotsioorientirovannogo-brenda> (data obrashcheniya: 16.04.2023).
2. Nepochatykh, A.V. Fizicheskaya kul'tura, zdorov'e i zdorovyy obraz zhizni v predstavleniyah studentov vuza / A.V. Nepochatykh // Kolleksiya gumanitarnykh issledovaniy. - 2022. - № 4 (33). - S. 17-23. — URL :elibrary_50103757_95021493.pdf(data obrashcheniya : 11.04.2023).
3. Skoblikova, T.V. Razvitie sportivnoy infrastruktury kak faktor aktivizatsii massovogo sporta / T.V. Skoblikova, V.YU. Andreeva, E.V. Skripleva // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. — 2023. — № 1. — S. 80. — EDN UJIOKZ.
4. Skoblikova, T.V. Fizicheskaya kul'tura lichnosti studenta v strukture individual'nogo social'nogo opyta / T.V. Skoblikova, E.V. Skripleva, V.YU. Andreeva. — Kursk: Izd-vo ZAO «Universitetskaya kniga», 2023. — 120 s.
5. Huramshina, A.Z. Zanyatiya fizicheskoy kul'turoj i sportom v obraze zhizni kazancev razlichnogo vozrasta: rezul'taty sociologicheskogo nablyudeniya / A.Z. Huramshina, I.G. Huramshin // VEPS. - 2022. - № 2. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-fizicheskoy-kulturoj-i-sportom-v-obraze-zhizni-kazantsev-razlichnogo-vozrasta-rezultaty-sotsiologicheskogo-nablyudeniya> (data obrashcheniya: 12.04.2023).

Received: 11.08.2023

Accepted: 23.09.2023