

А.М. Сильчук<sup>1</sup>, С.М. Сильчук<sup>1</sup>, А.Э. Болотин<sup>2</sup>,  
В.Н. Кудрицкий<sup>3</sup>, Н.В. Орлова<sup>3</sup>, А.В. Денисов<sup>1</sup>

## Информационная осведомленность студентов о значении здорового образа жизни

<sup>1</sup>Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова, Санкт-Петербург

<sup>2</sup>Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург

<sup>3</sup>Брестский государственный технический университет, Брест

**Резюме.** Рассматриваются вопросы информационной осведомленности студенческой молодежи о важности соблюдения здорового образа жизни. Показано, что такая осведомленность, как правило, осуществляется через средства массовой информации, интернет-ресурс, однако ее основу должна составлять постоянная информированность студентов на занятиях по физическому воспитанию преподавателями, ведущими теоретические и практические занятия в учебных группах или на лекционных потоках. Представлены экспериментальные данные, согласно которым, раскрыта роль и значение здорового образа жизни. Именно постоянное разъяснение данных вопросов создает у студентов мотивацию к ведению здорового образа жизни. Показаны пути совершенствования качества информационного обеспечения студентов по вопросам организации здорового образа жизни в режиме дня на основе систематических бесед, лекций, использования мультимедиа, рекламного обеспечения через местную прессу, телевидение и сайты высших учебных заведений. Установлено, что студентки не в полной мере владеют знаниями о соблюдении норм и правил здорового образа жизни, недостаточно четко оценивают его роль в сохранении и укреплении здоровья. В связи с этим рекомендуется регулярно проводить разъяснительные беседы о здоровом образе жизни и мотивировать студентов к самостоятельным занятиям с использованием различных средств и методов физического воспитания.

**Ключевые слова:** информационная осведомленность, студентки, здоровый образ жизни, физическая культура, мотивация, беседы, лекции, средства массовой информации.

**Введение.** В настоящее время в связи с высоким ростом интенсификации производства на основе научно-технического прогресса возрастают требования не только к профессиональному мастерству специалистов, но и к укреплению здоровья человека [2,4–11]. Это вызывает необходимость к более глубокому изучению вопросов информационной осведомленности студенческой молодежи, направленной на осознанное восприятие здорового образа жизни. Поэтому информационная осведомленность студентов о здоровом образе жизни занимает важное место в организации их физического воспитания. В настоящее время рекомендуется больше времени отводить вопросам укрепления и сохранения здоровья студентов эффективными средствами и методами физического воспитания [1–6, 9–11]. Однако факты выборочных исследований говорят о том, что в целом студентки поверхностно владеют знаниями о содержании условий здорового образа жизни [4–6, 11].

**Цель исследования.** Совершенствование качества информационного обеспечения студентов по вопросам организации здорового образа жизни в режиме дня на основе систематических бесед, лекций, использования мультимедиа, рекламного обеспечения через местную прессу, телевидение и сайты высших учебных заведений.

### Задачи исследования:

1. Выявить уровень информационной осведомленности студентов о здоровом образе жизни с использованием «Анкеты для настоящих женщин».
2. Разработать эффективные предложения о соблюдении правил, направленных на укрепление и сохранение здоровья студентов.

**Материалы и методы.** Изучены и обобщены данные литературных источников отечественных и зарубежных авторов по исследуемым вопросам, проведены педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, включающий опрос, анкетирование и математическую обработку результатов. В Брестском государственном техническом университете был проведен педагогический эксперимент со студентками вуза о выявлении взаимосвязей эстетического, психического, физического и нравственного здоровья с уровнем физического развития и физической подготовленности, а также осведомленности об этом и желании их быть здоровыми. В этой связи для изучения данного вопроса была использована «Анкета для настоящих женщин» [1, 2], содержание которой состоит из 41 вопроса, раскрывающих взаимосвязь эстетического здоровья студентов и выявление осведомленности их о здоровом образе жизни.

В анкетировании приняло участие 192 студентки 1–4 курсов, обучающиеся по строительным, экономическим и информационно-технологическим специальностям. От первого курса в анкетировании приняло участие 65, от второго курса – 40, от третьего курса – 59 и четвертого курса – 28 студенток.

Статистическая обработка экспериментальных данных осуществлялась с использованием пакета прикладных программ «Statistica 6.0» (StatSoft), SPSS, Microsoft Excel XP. Вычислялись среднее арифметическое, дисперсия, стандартное отклонение, ошибка средней арифметической. Данные исследуемых групп сравнивались с помощью t-критерия Стьюдента. Взаимосвязь между параметрами определялась с помощью коэффициента корреляции Спирмена.

**Результаты и их обсуждение.** Ответы, опрошенных студенток (табл. 1) свидетельствуют о том, что они правильно понимают значение уровня своего здоровья в личной повседневной, трудовой, общественной и семейной жизни. Так, на 4-й вопрос анкеты «Для чего необходимо знать собственную массу тела?» 49,3±1,2% студенток 1–4-х курсов, ответили – для того, чтобы следить за своим здоровьем. На 6-й вопрос «Как вы проводите свободное время?» 85,3% студенток 1-го курса, 65,2% 2-го курса и 58,4% студенток 3-го курса отдали предпочтение встрече с друзьями, а 92% студенток 4-го курса – предпочли другой вид отдыха. На 11-й вопрос анкеты «Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?» 87±0,7% студенток 1–4-х курсов ответили, что крайне редко пренебрегают домашними делами, чтобы провести больше времени в сети.

На 16-й вопрос «Можете ли Вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейнов и т. д.?» 48,7±2,2% студенток 1–3-х курсов от ответили, что не могут посещать спортивные объекты из-за предпочтения к учебе, а 32% студенток 4-го курса не могут посещать спортивные объекты из-за недостатка времени. На 19-й вопрос «Вы выкуриваете больше половины пачки сигарет в день?» 89,9±3,1% студенток 1–4-х курсов ответили, что вообще не курят.

На 21-й вопрос «Употребляете ли Вы спиртное?» 37,1±1,1% студенток 1 и 2-х курсов ответили, что употребляют спиртное только по особым случаям, 53% студенток 3-го курса ответили, что употребляют только легкое вино, а 48% студенток 4-го курса ответили, что не употребляют спиртное. На 22-й вопрос «Употребление спиртных напитков влияет на детородную функцию?» 76,75±2,2% студенток 1–4-х курсов ответили, что употребление спиртных напитков влияет на детородную функцию, поэтому они их не употребляют.

На 40-й вопрос «Как Вы оцениваете Ваше здоровье?» 38,2±5,1% студентов 1–3-х курсов считают, что здоровье могло бы быть и лучше, а 45,4% студенток 4-х курсов ответили – я здоров, но иногда чувствую боли в спине, ногах или головные боли. Данный ответ указывает на то, что одних занятий физической культурой недостаточно для полноты ощущения себя здоровым, необходим подбор занятий внеурочной формы, включающих в себя фитнес, плавание, оздоровительную ходьбу и бег, прогулки на велосипедах, занятия в тренажерных залах и др.

Достаточно уверенные ответы студенток старшего курса о знании своей массы тела свидетельствует о их стремлении следить за здоровьем и придерживаться одного из компонентов здорового образа жизни и сбалансированного питания. В этом случае студенткам необходимо соблюдать два основных требования: равновесие получаемой и расходуемой энергии; и соответствие химического состава и рациона питания физиологическим потребностям организма в пищевых веществах.

Многие студентки в свободное от занятий время предпочитают активный отдых как средство направленное на релаксацию и повышение работоспособности. В этом случае студентки отдают предпочтение встречам с однокурсниками и друзьями, отводя особое внимание двигательному режиму, который является основой здорового образа жизни. Студентам рекомендуется не менее 12–14 ч недельного объема физической активности.

В современной жизни студенческой молодежи, на первый взгляд, особое место занимает компьютер.

Таблица 1

Результаты опроса студенток по «Анкете для настоящих женщин», %

№ вопроса	Вопрос анкеты	Курс			
		1-й	2-й	3-й	4-й
4	Для чего необходимо знать собственную массу тела?	48	48,5	51	50
6	Как вы проводите свободное время?	85,3	65,2	58,4	92
11	Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?	89	87	84	88
16	Можете ли Вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т. д. ?	58,4	55,8	32	32
19	Вы выкуриваете больше половины пачки сигарет в день?	92	89,8	92,3	85,5
21	Употребляете ли Вы спиртное?	36,1	38,1	53	48
22	Употребление спиртных напитков влияет на детородную функцию?	79	76	74	78
40	Как Вы оцениваете Ваше здоровье?	32,4	36,2	46	45,4

Однако на вопрос «Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?» оказалось, что в среднем только 13% студентов предпочитают больше времени проводить в сети. В большинстве случаев студентки 1–4-го курсов отдают предпочтение занятиям домашними делами и больше уделяют времени двигательной активности.

Особое место при изучении ряда социальных вопросов, направленных на укрепление здоровья, занял вопрос о возможности регулярного посещения студентками различных спортивных секций. В этом случае студентки 1-го курса предпочтение отдали учебе, а вот студентки 4-го курса редко посещают спортивные секции из-за недостатка времени. На наш взгляд, кафедрам физической культуры и спорта необходимо усилить пропаганду здорового образа жизни и по возможности всем желающим студентам предоставлять спортивную базу вуза на бесплатной основе.

Полученный положительный результат о вреде курения среди студенток свидетельствует о постоянной информированности о том, что курящие женщины заболевают раком легких в 10 раз, гортани в 6–10 раз, пищевода в 2–6 раз чаще, чем не курящие. Также, статистически доказано, что у курящих женщин смертность новорожденных в 40 раз выше, чем у некурящих [1,3,4].

**Заключение.** Изучение вопросов об информационной осведомленности студентов о понимании значения здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья, дало возможность определить, что студенты разных курсов и специальностей в целом удовлетворительно владеют вопросами в сфере здорового образа жизни. Однако по вопросам, связанным с вредными привычками: курением, увлечением спиртными напитками и наркоманией, студентки показали высокую информированность и регулярное соблюдение принципа здорового образа жизни; в недостаточной степени студентки осведомлены о важности двигательной активности в процессе рабочего дня и особенно это касается студенток 1-го курса. Они недостаточно владеют простыми методиками и способами, позволяющими, определять состояние своего здоровья, такими как пульсометрия, регистрация уровня артериального давления, правилами соблюдения рационального питания, знаниями режим труда и отдыха. Для решения оздоровительных задач студенческой молодежи в вузах необходимо отводить особое место эффективным средствам и методам физической культуры, формированию осведомленности студентов через средства массовой информации, беседы, лекции, практические занятия и просмотр спортивных мероприятий.

#### Литература

1. Апанасенко, Г.Л., Попов Л.А. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попов // Серия «Гиппократ». – Ростов н/Д.: Феникс. – 2000. – 243 с.

2. Апанасенко, Г.Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – С. 55–58.

3. Архангельский, В.Н. Рождаемость и репродуктивное поведение в современной России, их детерминация / В.Н. Архангельский // Мат. Всемирного конгр. «Внутриутробный ребенок и общество. Роль пренатальной психологии в акушерстве, неонатологии, психотерапии, психологии и социологии». – М., 2007. – С. 30–32.

4. Борисенко, Л.В. Иммунологические аспекты влияния табакокурения на организм женщины / Л.В. Борисенко, Н.А. Штаркова // Вестн. РУДН. Серия Медицина. Акушерство и гинекология. – 2006. – № 1. – С. 268–273.

5. Борисенко, Л.В. Перинатальные аспекты табакокурения: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Л.В. Борисенко. – М., 2003. – 21 с.

6. Бакаев, В.В. Факторы, определяющие спортивную специализацию лыжников-гонщиков / В.В. Бакаев, А.Э. Болотин, В.С. Васильева // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2 – С. 40–41.

7. Болотин, А.Э. Педагогическая модель физической подготовки курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова с акцентированным развитием выносливости / А.Э. Болотин [и др.] // Вестн. Росс. воен.-мед. акад. – 2016. – № 1 (53). – С. 256–259.

8. Болотин, А.Э. Нагрузочная проба для оценки анаэробной выносливости военнослужащих / А.Э. Болотин [и др.] // Вестн. Росс. воен.-мед. акад. – 2015. – № 2 (50). – С. 154–156.

9. Гурвич, А.В. Служебно-прикладная физическая подготовка Вооружённых сил Российской Федерации в 2013–2014 гг / Гурвич А.В. [и др.] // Вестн. Росс. воен.-мед. акад. – 2014. № 3 (47). С. 232–234.

10. Рябчук, В.В. Развитие координационных способностей у курсантов Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова на занятиях по физической культуре / В.В. Рябчук [и др.] // Вестн. Росс. воен.-мед. акад. – 2014. – № 1 (45) – С. 132–135.

11. Сильчук, А.М. Компетентностные характеристики профессиональной деятельности специалиста физического воспитания вуза / А.М. Сильчук [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 215–219.

12. Сильчук, А.М. Противоречия, свойственные системе оздоровительной физической культуры на современном этапе развития ВС РФ / А.М. Сильчук [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176) – С. 324–329.

13. Сильчук, А.М. Факторы, определяющие необходимость совершенствования оздоровительной физической культуры в Вооружённых силах Российской Федерации / А.М. Сильчук [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019г. –9 (175) – С. 273–276.

14. Сильчук А.М., Содержание педагогической технологии применения оздоровительного плавания для профилактики заболеваний позвоночника у военнослужащих / А.М. Сильчук [и др.] // Изв. Росс. воен.-мед. акад. – 2019. – Т. 38, № 3, прилож. 1. – С. 189–192.

15. Стороженко, И.И., Здоровый образ жизни и основные его составляющие / И.И. Стороженко [и др.] // Изв. Росс. воен.-мед. акад. – 2019. – № 3 (38), прилож. 1. – С. 196–200.

16. Улюкин, И.М. Совладание со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями у лиц молодого возраста / И.М. Улюкин [и др.] // Вестн. Росс. воен.-мед. акад. – 2017. – № 1 (57). – С. 48–50.

17. Яцык, Ф.З. Эффективность комплексного применения дыхательных упражнений в процессе развития выносливости у биатлонисток / Ф.З. Яцык [и др.] // Научно-методический журнал «Физическая культура, спорт – наука и практика». – 2019. – № 1. – С. 30–36.

18. Bolotin, A.E. Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries / A.E. Bolotin [et al.] // Journal of physical education and Sport. – 2016. – № 16 (4). – P. 1177–1185.
19. Bolotin, A.E. Method for training of long distance runners taking into account bioenergetic types of energy provision for muscular activity / A.E. Bolotin [et al.] // 5-th International Congress on sport sciences research and technology support. – Madeira, Portugal, 2017. – P. –126–131.
20. Bolotin, A.E. Comparative analysis of myocardium repolarization abnormalities in female biathlon athletes with different fitness levels / A.E. Bolotin [et al.] // Journal of Human Sport and Exercise. – 2018. – № 13 (2). –P. 240–244.
- 

A.M. Silchuk, S.M. Silchuk, A.E. Bolotin, V.N. Kudritsky, N.V. Orlova, A.V. Denisov

### **Information awareness of female students about the importance of a healthy lifestyle**

***Abstract.** Questions of information awareness of students about the importance of maintaining a healthy lifestyle are considered. It is shown that such awareness, as a rule, is carried out through the mass media, an Internet resource, but it should be based on the constant awareness of students in physical education classes by teachers who conduct theoretical and practical classes in study groups or on lecture streams. Experimental data are presented, according to which the role and significance of a healthy lifestyle is revealed. It is the constant clarification of these issues that creates motivation for students to lead a healthy lifestyle. Ways to improve the quality of information support for students on the organization of a healthy lifestyle in the daily mode based on systematic conversations, lectures, the use of multimedia, advertising through the local press, television and websites of higher educational institutions are shown. It is established that students do not fully possess knowledge about compliance with the norms and rules of a healthy lifestyle, and do not clearly assess its role in maintaining and strengthening health. In this regard, it is recommended to regularly conduct explanatory conversations about a healthy lifestyle and motivate students to self-study using various means and methods of physical education.*

***Key words:** information awareness, female students, healthy lifestyle, physical culture, motivation, conversations, lectures, mass media.*

Контактный телефон: +7-911-221-48-81; e-mail: vmeda-nio@mil.ru