

## ПРИВЕРЖЕННОСТЬ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ХАРАКТЕРИСТИКИ САМООТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ У СТУДЕНТОВ ЮУрГУ

**О.Л. Петрожак, И.Р. Стомба, Н.В. Столярова**

*Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск*

На примере исследования двух групп студенток вуза рассматриваются вопросы приверженности физической активности в виде систематического и регулярного занятия в спортивных секциях и освоения различных оздоровительных систем, влияющего на основные факторы и характеристики самоотношения к здоровью и осведомленности в вопросах здорового образа жизни. Установлено, что приверженность к физической активности у девушек сопровождается наличием мотивированного и осознанного самоотношения к здоровью, стремлением получения сведений в области здоровья из компетентных источников. Такие студентки достоверно чаще используют не только меры физической активности, но и психогигиенические меры в виде соблюдения режима сна и отдыха, использования оздоровительных процедур, отказ от вредных привычек. В свою очередь, не имеющие приверженности к физической активности студентки фактически не используют спортивные секции и оздоровительные технологии в качестве мер укрепления здоровья и в большей мере ориентированы на обращение за медицинской помощью с этой целью. В области здоровья: самоотношение к здоровью студентов ЮУрГУ на современном этапе, осведомленность в области здоровья, меры по улучшению здоровья и т. п.

*Ключевые слова: самооценка, здоровье самоотношение к здоровью, приверженность физической активности, студенты вуза.*

Современные тенденции заболеваемости в развитых индустриальных обществах актуализировали идею индивидуальной ответственности человека за состояние своего здоровья. Отношение к здоровью – один из элементов самосохранительного поведения (Виленский, 2013; Смирнова, 2010; Ушакова, 2007).

Считается, что многие люди в целом считают себя ответственными за свое здоровье, но позволяют себе оправдывать свою несостоятельность либо ограниченность в способности влиять на собственное здоровье сложными современными условиями и недоступными контролю и изменению внешними обстоятельствами жизни, например, экономическими проблемами и кризисами, отсутствием свободного времени, проблемы экологии и др. Отношение к здоровью – один из элементов самосохранительного поведения (Круглякова, 2003; Смирнова, 2010). Можно предположить, что именно такое объяснение лежит в основе так называемого двойного стандарта в оценке значимости личных усилий человека в сохранении здоровья, проявляющегося амбивалентностью направленности локуса ответственности за формирование, поддержание и укрепление здоровья в ситуации приверженности к здоровому образу жизни, с одной сто-

роны, и наличия противодействующих этому факторов, с другой.

В различных поколениях этот феномен может проявляться по-разному. Очевидно, что наименьший уровень проблем со здоровьем должен наблюдаться у лиц подросткового, юношеского и молодого возраста, по крайней мере, по сравнению с более возрастными группами населения. Представляется также очевидным, что именно в этот период онтогенеза начинается формирование отношения к здоровью, закладываются представления о здоровом образе жизни, развиваются и закрепляются формы и стереотипы поведения, направленного на формирование, поддержание и укрепление здоровья, либо, наоборот, препятствующего этому.

Студенты представляют собой особую социальную группу, для которой характерны более высокие, чем у других сверстников, образовательный ценз, интеллектуальный уровень и социальная активность. В плане влияния периода студенчества на проблему здоровья следует подчеркнуть, что этот этап жизни молодых лиц характеризуется специфическими условиями труда и жизни, необходимостью адаптации к комплексу новых факторов, напряжением компенсаторно-приспособи-

тельных систем организма, высокой умственной и психо-эмоциональной нагрузками, вынужденным частым нарушением режимов труда, отдыха и питания. Причем уже первые годы обучения в вузе приводят к напряжению механизма адаптации и ухудшению здоровья (Виленский, 2013; Круглякова, 2003).

Описанные выше специфические особенности образа жизни студентов чаще всего сопровождаются низкой физической активностью молодых людей, несмотря на то, что именно для этого возраста отмечается высокая потребность и необходимость в занятиях спортом, фитнесом, танцами и другими формами проведения свободного времени, сопряженными с достаточно высоким уровнем физической активности. В то же время лишь относительно небольшая (по сравнению с общей численностью студенчества) доля студенческой молодежи испытывает желание и потребность вести такой физически активный образ жизни по собственной инициативе. В лучшем случае, большинство студентов удовлетворяются участием в предусмотренных стандартами высшего образования учебных занятиях физической культурой, имеющих, в основном, общеразвивающую направленность.

Значительно реже студенты выбирают не традиционные формы таких занятий, а участвуют в тех или иных сопряженных с учебным процессом мероприятиях физической подготовки специальной направленности. Многие из них посещают спортивные секции (в том числе и для спортсменов с потенциалом достижения спортивных результатов уровня высших достижений), активно используют другие формы физической активности, создающие не только собственно физическую нагрузку, но и требующие определенной приверженности к такому виду деятельности. Представляется обоснованным применять именно этот термин – «приверженность физической активности», поскольку такого рода деятельность неизбежно связана с определенными ограничениями (например, в пищевом поведении, отказе или ограничении приема алкоголя, табакокурения и т. п.), в соблюдении требований спортивного режима и режима дня, либо даже организации специального графика жизни, учитывающего интересы учебной, физически активной и иных сторон личной жизни студентов. Разумеется, поддержание такой физической активности на протяжении достаточно длительного времени требует определенного целенаправленного

потребностно-мотивационного, волевого, смыслообразующего и иного имеющего психологическую природу обеспечения. В этом плане студенты, характеризующиеся приверженностью к систематической физической активности, представляют определенный исследовательский интерес. Другой аспект психологического исследования этой проблемы связан с психолого-педагогическими аспектами проблемы целенаправленного формирования такого вида приверженности в процессе получения высшего образования.

В данном контексте представляется важным тот факт, что физическая активность студентов в процессе обучения, во-первых, влияет на улучшение успеваемости посредством дополнения активной умственной деятельности необходимой физической нагрузкой. В этом случае физическая нагрузка выполняет компенсирующую роль и снимает возникшие в ходе учебы умственное утомление и психо-эмоциональный стресс. Во-вторых, высокая физическая активность студентов способствует формированию, сохранению и укреплению их здоровья. Следует отметить, что особой формой приверженности к физической активности являются систематические занятия различными видами оздоровительной двигательной активности, которые носят, в том числе, антистрессовый характер, адаптируют организм к изменяющимся физическим нагрузкам, мотивируют желание к повышению образованности в сфере элементов здорового образа жизни (Круглякова, 2003; Смирнова, 2010).

Таким образом, приверженность к физической активности, особенно ее оздоровительным двигательным видам, выполняет важную роль в формировании мотивированного отношения к здоровому образу жизни и соответствующему поведению, направленному на формирование, поддержание и укрепление здоровья. Такое понимание проблемы предполагает наличие у студентов определенной активной субъектной позиции, обеспечивающей их осознанное, целостное, избирательное и активное отношение к проблеме здоровья. Вышеизложенное обнаруживает очевидную, на наш взгляд, связь с базовыми положениями концепции отношений личности В.Н. Мясищева и позволяет обосновать рассмотрение проблемы принятия личной ответственности за формирование, сохранение и укрепление здоровья с позиций этой концепции. В таком случае наиболее точной формулировкой названия рассматриваемого фено-

## Краткие сообщения

мена является «отношение к здоровью», а рассмотрение его в контексте влияния приверженности физической активности в целях влияния на собственное здоровье позволяет уточнить эту формулировку как «самоотношение к здоровью» (Круглякова, 2003; Смирнова, 2010).

В связи с вышеизложенным проведено комплексное исследование, направленное на выявление специфических особенностей самоотношения к здоровью у студентов с различным отношением к вопросам необходимости ведения активной физической деятельности. Проводилось исследование выборки студентов младших курсов (с 1-го по 3-й курсы включительно), обучающихся в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Южно-Уральский государственный университет» (национальный исследовательский университет) – далее ФГБОУ ВПО «ЮУрГУ» (НИУ), ЮУрГУ. Выборку составили студенты ЮУрГУ, занимающиеся и не занимающиеся в спортивно-оздоровительных секциях. Первую группу обследованных составили 58 студенток 1–3 курсов, занимающихся в секции «аэробика», «настольный теннис», вторую – 45 студенток 1–3 курсов, не занимающихся физической деятельностью. Исследование проводилось с помощью опросника «Отношение к здоровью» в модификации Р.А. Березовской (Практикум по психологии здоровья, 2005).

В целом в результатах исследования отмечаются незначительные ( $p < 0,05$ ) расхождения в характере распределения в подвыборках

(группах обследованных) самооценки студентками степени субъективной важности собственного здоровья на данный момент: (высокий уровень отмечали 70,0 % студенток 1-й группы и 53,3 % студентов 2-й группы.), а также в удельной доле испытуемых с высокими показателями самооценки субъективной важности собственного здоровья как «одного из инструментов достижения успеха в жизни» (45,2 % – в 1-й группе и 33,4 % – во 2-й группе).

Более существенные различия выявлены в показателях самооценки степени влияния получаемой из различных источников информации по вопросам и проблемам здоровья и здорового образа жизни на общую осведомленность респондентов в этой области (рис. 1).

Представленные на рис. 1 данные и результаты их анализа в исследованных подгруппах позволяют сделать вывод о значительном расхождении самооценок по этому вопросу практически по всем параметрам.

Преобладание для студенток 2-й группы практики обращения за информацией такого рода к книгам, к друзьям и знакомым, к врачам свидетельствует о признании данного источника сведений более авторитетным, однако этот способ информирования не сопровождается стремлением активно заниматься физической культурой. Вместе с тем, можно предположить, что более широкое использование студентками 1-й группы наглядных (СМИ и книги) и профессиональных источников информации (врачи и другие специалисты) даёт им больший стимул в формировании мотивации для занятий физкультурой и спортом.

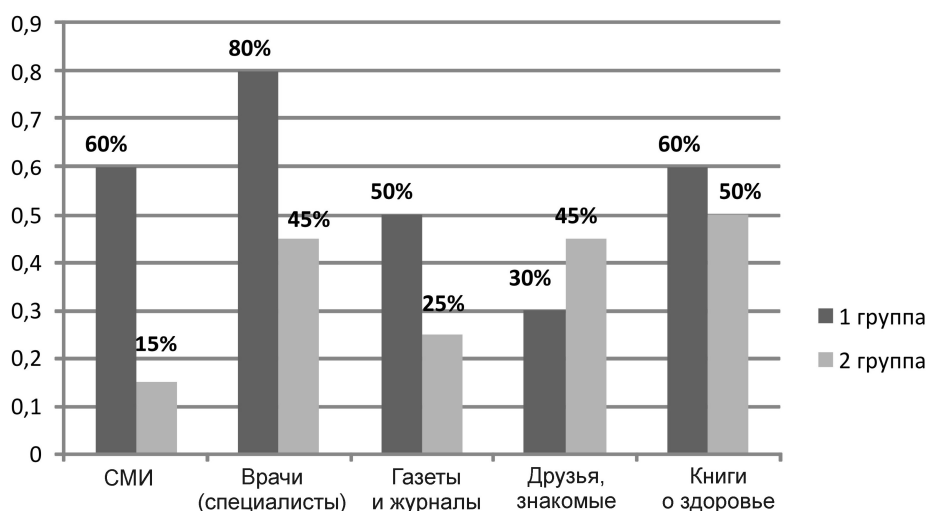


Рис. 1. Сравнительная характеристика самооценки студентками младших курсов важности информации в области здоровья, получаемой из различных источников

Более информативными и представляющими больший интерес в психологическом отношении являются результаты исследования самооотношения к «необходимости осуществления с достаточной регулярностью мер, методов и приемов, принимаемых для поддержания здоровья» (рис. 2).

Помимо того, что для девушек 1-й группы физические упражнения являются основным средством поддержания здоровья, можно отметить, что они опережают вторую группу по удельному весу принимаемых мер для поддержания здоровья.

Так, в два раза больше респондентов первой группы соблюдают режим сна и отдыха, посещают баню или сауну, не имеют вредных привычек. В то же время почти равное количество опрошенных в двух группах соблюдают диету, закаливаются и контролируют свой вес. Следует отметить, что количество студентов 2-й группы, посещающих врача с профилактической целью, в три раза превышает количество опрошенных первой группы.

Находит свое логичное объяснение факт применения регулярных системных физических упражнений (осуществляемых преимущественно во время занятий в спортивных секциях либо в ходе освоения специальных оздоровительных систем) девушками 1-й группы, при этом представительницы 2-й группы отмечают, что совершенно не используют эти способы и формы поддержания здоровья. В целом можно отметить, что у пред-

ставительниц первой группы удельный вес относительно простых и не затратных мер поддержания здоровья (соблюдение режима сна и отдыха, посещение бани и сауны в качестве оздоровительных процедур, отказ от вредных привычек) почти по всем параметрам превышает аналогичные показатели у девушек второй группы. Относительно одинаковым для девушек обеих групп является соблюдение диеты, закаливание и контроль своего веса как мер сохранения здоровья. Представляется важным, что почти треть студентов 2-й группы в три раза чаще, чем их сверстницы, посещают врача с профилактической целью. Вероятно, такого рода данные объясняют причину низкой приверженности ведению физически активной жизни – ориентирование на поиск поддержки со стороны в вопросах формирования, поддержания и укрепления здоровья. Весьма вероятно, что этот феномен может объясняться внешней ориентацией локуса контроля в сфере здоровья, что требует дополнительного психологического исследования. Косвенным свидетельством в пользу такого вывода являются данные о том, что в качестве мер, принимаемых при том или ином недомогании, студентки 2-й группы в большей мере ( $p < 0,01$ ) обращаются за помощью к врачу (50,0 % респондентов 2-й группы против 35,3 % численности 1-й группы).

Среди причин и объяснений недостаточной или нерегулярной заботы о здоровье в обеих группах почти половина респондентов

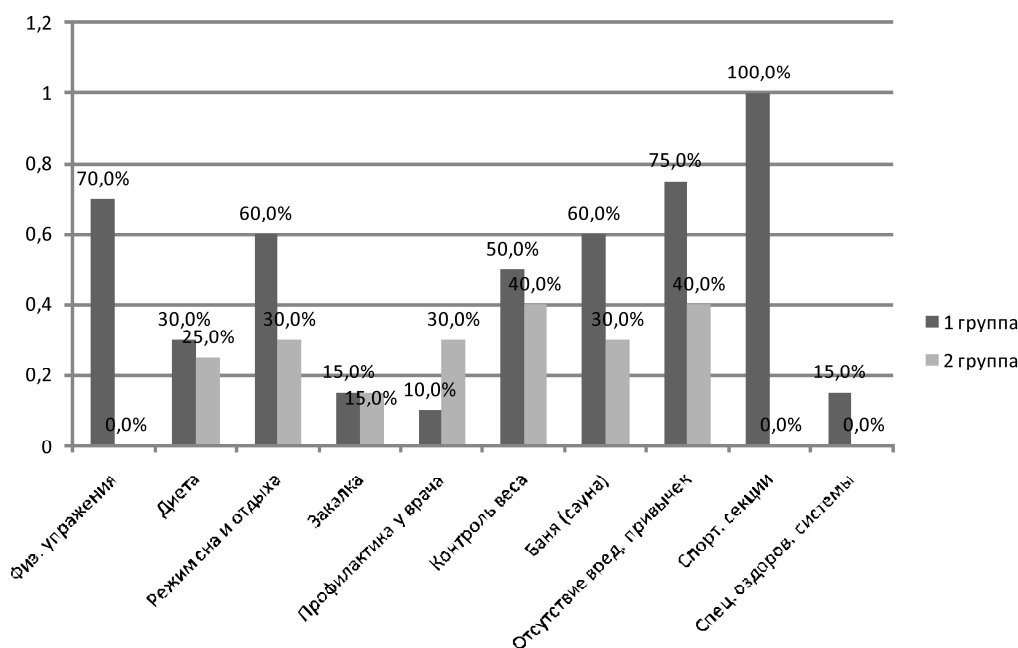


Рис. 2. Перечни и частота использования методов и приемов, принимаемых с достаточной регулярностью для поддержания здоровья испытуемыми 1 и 2 группы

## Краткие сообщения

(по 45 % численности выборки) называют имеющие в целом психологическую природу факторы отсутствия силы воли и нехватки времени вследствие большой загруженности учебными и иными делами на фоне неумения организовать и структурировать свою деятельность. В то же время показатели самоотношения респондентов по характеристикам «мер, принимаемых при наличии недомогания», показывают, что студентки 2-й группы в большей мере обращаются за помощью к врачу (50,0 % – 1 гр., 35,3 % – 2 гр.).

Большая разница проявляется в самооценке отношения к собственному здоровью, как к самоценному явлению. Такого рода самооценка исследовалась структурированно с учетом ее распределения по определенным шкалам методики: ценностно-мотивационной, эмоциональной, когнитивной и поведенческой.

Более 90 % респондентов 1-й группы имеют адекватное (по критериям методики) самоотношение к своему здоровью как в целом, так и по определенным шкалам, при том, что аналогичные характеристики самооценки отмечаются только у 66,7% студенток 2-й группы). В целом преобладание адекватного самоотношения к здоровью у большинства респондентов свидетельствует о понимании ими роли здоровья в обеспечении жизнедеятельности, необходимости поддержания здоровья и наличии осведомленности о способах его укрепления, а также внимательного отношения к своему функциональному состоянию вне зависимости от характера приверженности к введению физически активного образа жизни.

Таким образом, 1-я группа девушек придает здоровью более высокие значения в иерархии жизненных ценностей, чем представительницы 2-й группы. Большинство респонденток обеих групп в незначимо различаю-

щейся степени согласны с тем, что здоровье является важным фактором для достижения успеха в жизни.

Результаты выполненного исследования свидетельствуют о значительном влиянии приверженности студенток к ведению физически активного образа жизни, проявляющегося, в частности, активным и регулярным участием в различных спортивно-оздоровительных секциях и освоением различных оздоровительных систем и отношением к своему здоровью. Именно такие студентки отличаются пониманием роли физической активности в формировании, поддержании и укреплении здоровья; большей осведомленностью и адекватной информированностью в этих вопросах, что сопровождается более высокими показателями самоотношения к здоровью в целом, а также влияет на формирование ценностно-мотивационной, эмоциональной, когнитивной и поведенческой составляющих, направленных на поддержание здоровья.

### Литература

1. Виленский, М.Я. *Физическая физкультура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие* / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с.
2. *Практикум по психологии здоровья* / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с.
3. Круглякова, И.П. *Приоритетные факторы, влияющие на здоровье студенческой молодежи* / И.П. Круглякова. – Вестник ЮУрГУ. Сер. «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2003. – Вып. 2. – № 5(21). – С. 140–141.
4. Смирнова, А.Н. *Болезни цивилизации* / А.Н. Смирнова. – СПб.: Валеология, 2010. – 242 с.
5. Ушакова, Я.В. *Здоровье студентов и факторы его формирования* / Я.В. Ушакова // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2007. – № 4. – С. 197–202.

**Петрожак Ольга Леонидовна**, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, Южно-Уральский государственный университет (Челябинск), olga.petrozhak@gmail.com

**Стовба Ирина Рашидовна**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, Южно-Уральский государственный университет (Челябинск), stovbair@susu.ac.ru

**Столярова Наталья Валерьевна**, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания, Южно-Уральский государственный университет (Челябинск), stolyarovnv@susu.ac.ru

*Поступила в редакцию 7 октября 2015 г.*

## PHYSICAL ACTIVITY COMPLIANCE AND CHARACTERISTICS OF STUDENTS' ATTITUDE TO THEIR HEALTH

O.L. Petrozhak, *olga.petrozhak@gmail.com*

I.R. Stovba, *stovbair@susu.ac.ru*

N.B. Stolyarova, *stolyarovnv@susu.ac.ru*

South Ural State University, Chelyabinsk, Russian Federation

Two groups of female college students are treated to consider the impact of their physical activity compliance expressed as systematic and regular training in specialized sports clubs, and mastering different health-improving systems on crucial factors and characteristics involved in shaping their attitude to their health and awareness of healthy life style issues. The results received testify that female physical activity compliance leads to motivated and supraliminal attitude to their health, interest in acquiring new information in the field of health using the source of expertise. These female college students for sure are more frequently involved in physical activity along with observing psycho hygienic norms such as sleep pattern and recreation schedule, treatment; they refuse from harmful habits, if any. In their turn, those female college students who are not physically active, in fact, nor join specialized sports clubs, neither make use of health-improving technologies to build up their health and are mostly characterized by health-seeking behavior.

*Keywords: self-assessment, health, personal attitude to health, physical activity compliance, college students.*

### References

1. Vilenskiy M.Ya., Gorshkov A.G. *Fizicheskaya fizkul'tura i zdorovyy obraz zhizni studenta: uchebnoe posobie* [Physical Exercise and a Healthy Lifestyle]. Moscow, KNORUS Publ., 2013. 240 p.
2. Nikiforova G.S. (Ed.) *Praktikum po psikhologii zdorov'ya* [Workshop on Health Psychology]. St. Petersburg, Piter Publ., 2005. 351 p.
3. Kruglyakova I.P. *Prioritetnye faktory, vliyayushchie na zdorov'e studencheskoy molodezhi* [Priority Factors Affecting the Health of Students]. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Education, Healthcare Service, Physical Education*. 2003, vol. 2, no. 5, pp. 140–141.
4. Smirnova A.N. *Bolezni tsivilizatsii* [Diseases of Civilization]. St. Petersburg, Valeologiya, 2010, 242 p.
5. Ushakova Ya.V. [Health Students and the Factors of its Formation]. *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N.I. Lobachevskogo* [Bulletin of the Nizhny Novgorod University named after N.I. Lobachevskiy], 2007, no. 4, pp. 197–202. (in Russ.)

Received 7 October 2015

---

### ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Петрожак, О.Л. Приверженность к физической активности и характеристики самоотношения к здоровью у студентов ЮУрГУ / О.Л. Петрожак, И.Р. Стовба, Н.В. Столярова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2015. – Т. 8, № 4. – С. 92–97. DOI: 10.14529/psy150411

### FOR CITATION

Petrozhak O.L., Stovba I.R., Stolyarova N.B. Physical Activity Compliance and Characteristics of Students' Attitude to Their Health. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Psychology*. 2015, vol. 8, no. 4, pp. 92–97. (in Russ.). DOI: 10.14529/psy150411