

¹Бобырева М.М. , ¹Дема Е.В., ¹Колдасбаева Б.Д., ²Хакимова З.А.,
¹Молдагазина Н.А.

¹НАО «Западно-Казахстанский медицинский университет им. М. Оспанова», г. Актобе, Казахстан

²Актюбинский региональный университет им. К. Жубанова, г. Актобе, Казахстан

СРАВНЕНИЕ ДАННЫХ ПО САМООЦЕНКЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ «МЕДИЦИНА», «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» И «ХОРЕОГРАФИЯ»

Бобырева Марина Михайловна, Дема Елена Владимировна, Колдасбаева Багила Джумабаевна, Хакимова Зура Адлановна, Молдагазина Нурсулу Айтмухамбетовна

Сравнение данных по самооценке уровня здоровья обучающихся по образовательным программам «Медицина», «Физическая культура и спорт» и «Хореография»

Аннотация. В целях выяснения разницы в самооценке уровня здоровья между обучающимися Западно-Казахстанского медицинского университета им. М. Оспанова по образовательной программе «Медицина» и Актюбинского регионального университета имени К. Жубанова по образовательным программам «Физическая культура и спорт» и «Хореография» авторами проведено анкетирование первокурсников. Выявлены существенные различия не только в непосредственной самооценке уровня здоровья, но и в отношении к собственному здоровью, состоянию психологического настроения, а также выявлены мнения студентов о причинах, влияющих на состояние здоровья. По результатам анкетирования выяснилось, что студенты-медики более критичны в своих оценках, чем обучающиеся педагогических направлений. Физкультурники и хореографы ожидаемо меньше болеют, но у них выше процент негативного морально-психологического климата в учебной группе. Авторы пришли к выводу, что в обоих вузах во время всего периода обучения необходимы специальные мероприятия, направленные на активное привитие молодежи привычек вести здоровый образ жизни.

Ключевые слова: студенты, первокурсники, медицинский университет, физическая культура и спорт, самооценка здоровья.

Bobyreva Marina, Koldasbaeva Bagila, Djoma Elena, Khakimova Zura, Moldagazina Nursulu

Comparison of data on self-assessment of the level of health of students in the educational programs "Medicine", "Physical culture and sports" and "Choreography"

Abstract. In order to find out the difference in self-assessment of the level of health between students of the West Kazakhstan Medical University named after M. Ospanov under the educational program "Medicine" and Aktobe Regional University named after K. Zhubanov under the educational programs "Physical culture and sports" and "Choreography", the authors conducted a survey of first-year students. Significant differences were revealed not only in the direct self-assessment of the level of health, but also in the attitude to one's own health, the state of psychological mood, as well as the opinions of students about the reasons affecting the state of health. According to the results of the survey, it turned out that medical students are more critical in their assessments than students of pedagogical directions. Physical education students and choreographers are expected to get sick less, but they have a higher percentage of negative moral and psychological climate in the study group. The authors came to the conclusion that in both universities, during the entire period of study, special measures are needed aimed at actively instilling in young people habits to lead a healthy lifestyle.

Key words: students, first-year students, medical university, physical culture and sports, self-assessment of health.

Бобырева Марина Михайловна, Дема Елена Владимировна, Колдасбаева Багила Джумабаевна, Хакимова Зура Адлановна, Молдагазина Нурсулу Айтмухамбетовна

«Медицина», «Дене шынықтыру және спорт» және «Хореография» білім беру бағдарламалары бойынша білім алушылардың денсаулық деңгейін өзін-өзі бағалау бойынша деректерді салыстыру

Аңдатпа. Батыс Қазақстан медицина университетінің білім алушылары арасындағы денсаулық деңгейін өзін-өзі бағалаудағы айырмашылықты анықтау мақсатында М.Оспанова «Медицина» білім беру бағдарламасы және Қ.Жубанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті «Дене шынықтыру және спорт» және «Хореография» білім беру бағдарламалары бойынша бірінші курс студенттеріне сауалнама жүргізді.

Денсаулық деңгейін тікелей өзін-өзі бағалауда ғана емес, сонымен қатар өз денсаулығына, психологиялық кеніл-күйге қатысты айтарлықтай айырмашылықтар анықталды, сонымен қатар студенттердің денсаулық жағдайына әсер ететін себептер туралы пікірлері анықталды. Сауалнама нәтижелері бойынша медицина студенттері педагогикалық бағыттағы студенттерге қарағанда өз бағаларын сыни тұрғыдан бағалайтыны белгілі болды. Дене шынықтыру және хореографтар аз ауырады деп күтілуде, бірақ олардың оқу тобындағы жағымсыз моральдық-психологиялық климаттың пайызы жоғары. Авторлар екі университетте де бүкіл оқу кезеңінде жастарды салауатты өмір салтын ұстануға белсенді тәрбиелеуге бағытталған арнайы іс-шаралар қажет деген қорытындыға келді.

Түйін сөздер: студенттер, бірінші курс студенттері, медициналық университет, дене шынықтыру және спорт, денсаулықты өзін-өзі бағалау.

Основные положения. Здоровье всегда являлось и будет являться одним из самых значимых столпов в подготовке специалистов медицинских и педагогических специальностей. Врачи и педагоги обязаны прививать привычку к ведению здорового образа жизни и подавать личный пример для тех, с кем работают. Так, для учителей физической культуры это молодое поколение, а для будущих врачей – люди самых разных возрастных групп.

Введение. Сокращение времени, отводимого на прохождение дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях, вопреки п. 2. ст. 15 «Закона о физической культуре и спорте», неотвратимо ведет к снижению уровня физической подготовленности и состояния физических качеств обучающихся, что уже отмечается преподавателями кафедр физического воспитания. Напомним содержание этого пункта: «Физическое воспитание проводится: ... в высших учебных заведениях, реализующих программы высшего образования, – не менее четырех часов в неделю для обучающихся первого и второго года обучения». По факту занятия были сокращены ровно вдвое. Подчиняясь требованиям кредитной технологии обучения, вузы (в данном случае медицинские) приравнивали чисто практическую дисциплину «Физическая культура» к остальным общеобразовательным дисциплинам, где много времени отводится на самостоятельную работу обучающегося и самостоятельную работу обучающегося с преподавателем, что, по нашему мнению, неправильно. В вузах, где обучают по педагогическим направлениям, тоже прошли значительные сокращения часов, отведенных на физическую активность. Доказательство этому – потеря лидирующих позиций в спартакиадах вузов и городских соревнованиях студентами, обучающимися по программе «Физическая культура и спорт».

Не только сама проблема сохранения и улучшения здоровья молодых людей студенческого возраста является актуальной, но и отношение и мотивация самих студентов к приумножению резервов собственного здоровья.

Целью исследования стало изучение самооценки уровня здоровья студентов-первокурсников, обучающихся в ЗКМУ им. М. Оспанова и в АРУ им. К. Жубанова.

Задачи исследования:

- провести аналитический обзор литературных данных на тему самооценки уровня здоровья обучающихся;
- провести анкетирование обучающихся первых курсов разных специальностей;
- обработать и проанализировать результаты анкетирования.

Данные, которые абитуриенты предоставляют в приемные комиссии при зачислении в медицинский вуз, свидетельствуют о здоровом молодом поколении, за редчайшим исключением (инвалидность из-за врожденных пороков развития). Вопреки этим данным, с середины сентября с практических занятий начинают исчезать обучающиеся, у которых оказывается имеются хронические заболевания, не позволяющие им заниматься физической культурой в основном медицинском отделении. Что касается педагогических специальностей, то там тоже начинают выявляться обучающиеся с хроническими недугами и застарелыми недоленными травмами, серьезно ограничивающими их физическую активность.

В связи с этим мы приняли решение провести анкетирование обучающихся первых курсов двух вузов, чтобы узнать, как они сами оценивают собственный уровень здоровья. Мы предположили, что обучающиеся двух вузов, расположенных в Актобе, в самооценке своего здоровья окажутся примерно на том же уровне, что и их сверстники из других вузов; а также думаем, что студенты медицинского профиля окажутся более щепетильны в своих оценках, чем обучающиеся по образовательным программам «Физическая культура и спорт» и «Хореография».

Вопрос самооценки уровня здоровья интересует не только нас. Например, в Кубанском государственном медицинском университете физкультурой, спортом или фитнесом, вне расписания занятий, занимаются 69,3% студентов; только

50,8% указали, что не имеют хронических заболеваний; половина опрошенных оценила состояние своего здоровья как хорошее или очень хорошее; заботятся о своем здоровье 17,9%, в то время как остальные не уделяют этому внимания [1].

Полностью здоровыми себя считают 60,5% студентов Курского государственного медицинского университета и Харьковского национального медицинского университета. 50,9% студентов-медиков на достаточном уровне уделяют внимание собственному здоровью, но авторы делают вывод о неискренности ответов ввиду большого количества данных из того же опроса, свидетельствующих о нерациональном режиме дня, наличии вредных привычек и неправильном питании. Будущие медики запускают болезненные состояния, не обращаясь за врачебной помощью, когда это необходимо, пренебрегая профилактикой и своевременным лечением [2].

Похожий опрос был проведен в медицинском колледже и техническом вузе Смоленска со студентами 1 курса, и вот что авторы выяснили: большинство обучающихся технического университета указали, что их здоровье отличное и хорошее, в отличие от студентов медицинского колледжа, где преобладают более осторожные оценки «хорошее» и «удовлетворительное» [3].

Если обратиться к научным исследованиям самооценки здоровья в вузах педагогического профиля, то здесь ситуация немного другая. К примеру, первокурсники факультета физической культуры Чувашского государственного педагогического университета в системе ценностей ставят физическую культуру на первое место, затем идут полноценное питание, соблюдение режима дня и самоконтроль здоровья. Интересные сведения получены о самооценке уровня здоровья: высокий и выше среднего – 17%, средний – 47,8%, ниже среднего и неудовлетворительный – 35,2%. Среди факторов, отрицательно влияющих на здоровье обучающиеся 1 курса поставили на первое место курение, неправильное питание и физическое перенапряжение, затем избыточный вес, желание заниматься своим здоровьем, конфликтность, недостаток времени и отсутствие интереса к здоровью [4].

Проанкетировав первокурсников Воронежского государственного педагогического университета, исследователи получили следующие данные: всего 19,2% абсолютно довольны своим здоровьем, 53,8% оценивают свое здоровье как хорошее, 23% как удовлетворительное. Основная часть (84,6%) опрошенных страдает от хронического недосыпания. 36,5% студентов не придержи-

живаются правил рационального питания и предпочитают быстрые перекусы снеками, сладостями и газировкой. Отсутствие рационального питания объясняют нехваткой времени [5].

В Тувинском государственном университете проанкетировали студентов физкультурного направления и будущих историков, юристов и учителей математики и биологии. С утренней зарядки свой день начинают всего 15% студентов нефизкультурников, остальные либо вообще не делают, либо делают редко и нерегулярно. Большие сроки болезни выявлены у физкультурников из-за получения травм. Причины такого травматизма авторы не назвали. Студенты других специализаций болели менее недели 49,5% и не болели совсем 39,9%. Многие пропускают завтрак, правда, в отличие от физкультурников нефизкультурники делают это реже [6]. Таким образом, физкультурники относятся к своему здоровью довольно безответственно.

Большинство авторов, занимающихся вопросом сохранения здоровья молодежи, в основном предлагают разрабатывать специальные программы, включающие как теоретическую, так и практическую деятельность по здоровому образу жизни и захватывающие все курсы обучения.

Методы и организация исследования. Анкетирование было проведено в конце октября 2023 года. В опросе приняли участие обучающиеся 1 курса образовательной программы «Медицина» Западно-Казахстанского медицинского университета им. М. Оспанова (90 человек) и образовательной программы «Физическая культура и спорт» и «Хореография» Актюбинского регионального университета им. К. Жубанова (всего 88 человек). Возраст респондентов – в диапазоне 16-18 лет. Соотношение по половой принадлежности респондентов – 55-57% женщин и 43-45% мужчин. Как показало анкетирование, ответы у девушек и юношей оказались практически одинаковы, поэтому гендерные различия нами в этом исследовании не учитывались.

Анкета состояла из 16 вопросов, которые прошли пилотное исследование, чтобы протестировать анкету на предмет пригодности для сбора данных. После внесения корректив ссылка на анкету была отправлена респондентам через мессенджер.

Все данные по вариантам ответов и результатам опроса студентов двух вузов приведены в таблице 1. Опрос проведен с помощью интернет-ресурса Google формы с автоматической обработкой результатов.

Таблица 1 - Ответы на вопросы анкеты «Самооценка уровня здоровья» обучающихся в ЗКМУ им. М. Оспанова и АРУ им. К. Жубанова

Вопросы анкеты	Варианты ответа	1 курс ЗКМУ, %	1 курс АРУ, %
Как Вы оцениваете свое здоровье?	Очень хорошее	26,6	80
	Скорее хорошее, чем плохое	64,4	16,6
	Скорее плохое, чем хорошее	9	3,4
	Очень плохое	0	0
Есть ли у Вас хронические заболевания?	Более 3-х	2,2	0
	1-2	24,5	9,1
	Ни одного	73,3	90,9
Часто ли Вы болеете простудными заболеваниями в течение года?	Более 5 раз	6,6	0
	4-5 раз	26,6	9,1
	2-3 раза	42,2	13,6
	1 раз	22,2	27,3
	Ни одного	2,4	50
Сколько дней в году Вы в среднем болеете?	3 месяца и более	4,4	4,5
	2-3 месяца	2,2	0
	1 месяц	13,4	4,5
	От 2 недель до 1 месяца	35,6	18,3
	Менее 2 недель	42,2	40,9
	Совсем не болею	2,2	31,8
Какие причины, на Ваш взгляд, влияют на Ваше состояние здоровья в большей степени? (Отметьте не более трех причин).	Плохая наследственность	24	9,1
	Нерациональное питание	36,2	22,7
	Не занимаюсь ни спортом, ни физической культурой	18,9	4,5
	Не слежу за своим здоровьем	31,3	18,2
	Не всегда вовремя обращаюсь к врачу	29,3	45,5
	Веду неправильный образ жизни	6,9	9,1
	Постоянные нервные нагрузки и стресс	50	9,1
	Низкий уровень знаний о себе, своем организме, возможных заболеваниях	12,1	36,4
Следите ли Вы за своим здоровьем?	Постоянно	15,7	22,7
	Часто	48,8	36,4
	Иногда	24,4	36,4
	Редко	11,1	4,5
	Никогда	0	0
Насколько рационально Вы питаетесь и придерживаетесь ли определенного режима питания?	Питаюсь 3 или более раз в день в одно и то же время	26,7	54,5
	Питаюсь 2 раза в день, когда получится	66,7	27,3
	Иногда некогда поесть в течение дня, только 1 раз вечером	6,6	18,2

Если занимаетесь спортом, физической культурой, то как? Можно выбрать несколько ответов	Занимаюсь спортом регулярно независимо от занятий физической культурой в университете	17,2	54,4
	Занимаюсь физической культурой по расписанию занятий в университете	95,5	40,9
	Делаю зарядку почти каждый день	10,3	27,3
	Занимаюсь изредка, нерегулярно	26,6	4,5
Часто ли Вы испытываете психоэмоциональное напряжение (беспокойство, тревогу, страхи, стрессы и т.п.)?	Постоянно	2,2	9,5
	Часто	24,6	9,1
	Иногда	42,2	22,3
	Редко	24,4	31,8
	Никогда	6,6	27,3
Страдаете ли Вы от бессонницы?	Постоянно	2,2	4,5
	Часто	11,1	4,5
	Иногда	17,7	18,3
	Редко	17,7	31,8
	Никогда	51,3	40,9
Каков морально-психологический климат в Вашей учебной группе?	Благоприятный	62,2	59,1
	Скорее благоприятный, чем нет	35,6	18,2
	Скорее неблагоприятный	2,2	0
	Неблагоприятный	0	22,7
Часто ли у Вас бывает плохое настроение (апатия, хандра и т.п.)?	Постоянно	6,6	0
	Часто	11,1	18,2
	Иногда	35,5	22,7
	Редко	38	22,7
	Никогда	8,8	36,4
Часто ли Вы чувствуете себя одиноким?	Постоянно	4,4	0
	Часто	6,7	13,6
	Иногда	17,9	27,3
	Редко	42,2	36,4
	Никогда	28,8	22,7
Часто ли Вы чувствуете себя счастливым человеком?	Постоянно	33,3	50
	Часто	42,2	31,8
	Иногда	17,9	18,2
	Редко	6,6	4,7
	Никогда	0	0
Интересуетесь ли Вы информацией о здоровом образе жизни (просматриваете в интернете публикации, следуете некоторым рекомендациям блогеров по здоровому образу жизни)?	Постоянно	22,2	4,6
	Часто	31,1	22,7
	Иногда	26,6	45,5
	Редко	17,9	18,2
	Никогда	2,2	9
Болели ли Вы новой коронавирусной инфекцией?	Да	11,1	0
	Нет	88,9	100

Результаты исследования и их обсуждение.

Согласно полученным ответам, первокурсники медицинского и педагогического университетов оценивают свое здоровье как: очень хорошее – 26,6% студентов медицинского университета и 80% физкультурников; скорее хорошее, чем плохое – 64,4% и 16,6% соответственно; скорее плохое, чем хорошее – 10,3% и 9% соответственно. Здесь мы видим существенные различия в ответах. Будущие медики подходят к оценке собственного здоровья более критично, чем физкультурники. Тем не менее, 3,4% обучающихся на «Физкультуре и спорт» и «Хореография» признают, что у них есть недостатки.

На наличие хронических заболеваний у себя указывают 24,5% первокурсников медицинского университета и 9,1% студентов АРУ. Ни одного хронического заболевания нет у 73,3% студентов-медиков и у 90,9% студентов физкультурников и хореографов. Более трех заболеваний в хронической форме у 20,2% обучающихся на 1 курсе медицинского университета. Таким образом, мы видим в медицинском вузе 29,3% молодых людей с хроническими заболеваниями. Если проанализировать статистику по годам, то этот показатель примерно одинаков и составляет от 25% до 35% от общего количества зачисленных на 1 курс. Традиционно в медицинский вуз поступает часть молодых людей с серьезными недугами, которые иногда не позволяют им заниматься физической культурой и тем более спортом.

Что касается частоты простудных заболеваний в течение 2023 года. Примерно одинаковые показатели у первокурсников медицинского и регионального университетов – 1 раз простужались 22,2% и 27,3% соответственно; 2-3 раза болели 42,2% первокурсников из ЗКМУ и 13,6% первокурсников из АРУ; 4-5 раз – 26,6% и 9,1%; более 5 раз успели переболеть ОРВИ 6,6% студентов-медиков. 2,4% обучающихся медицине и 50% будущих преподавателей физической культуры не болели за год ни разу. Как видно, у физкультурников и хореографов здоровье оказалось гораздо лучше.

В среднем болели менее 2 недель практически равное количество обучающихся двух вузов – это 42,2% и 40,9% соответственно; в варианте ответа «от 2 недель до месяца» результаты уже разнятся – 35,6% и 18,3% соответственно; 1 месяц в целом проболели – 13,4% и 4,5% первокурсников соответственно; 2-3 месяца пришлось болеть 2,2% медиков. Более 3 месяцев болели 4,4% студентов-медиков и 4,5% физкультурников. Совсем не болели 2,2% и 31,8% первокурсников. У представителей специальности «Физическая культура и спорт» и

«Хореография» сроки болезненных состояний за один год гораздо меньше, чем у тех, кто учится в медицинском университете. Возможно, в некоторой степени это зависит еще и от известной мнительности медицинских работников, чьи дети в основном выбирают ту же профессию, что и родители. У физкультурников и здоровье получше в силу своих увлечений, и отношение к болезни более спокойное, что в молодом возрасте пока еще не несет негативных последствий. К тому же, в силу специфики занятий физкультурники чаще бывают на свежем воздухе и в просторных помещениях, где больше воздуха. Двигательная активность у них намного выше.

На вопрос «Какие причины, на Ваш взгляд, влияют на Ваше состояние здоровья в большей степени?» можно было выбрать несколько ответов. Среди причин, влияющих на состояние здоровья в большей степени, были предложены: плохая наследственность, нерациональное питание, отсутствие в жизни занятий физической культурой и спортом, ведение неправильного образа жизни, наличие постоянных нервных нагрузок и стрессов, низкий уровень знаний о своем организме и возможных заболеваниях, несвоевременные обращения к врачу, не слезу за своим здоровьем. Рассмотрим ответы обучающихся в ЗКМУ и АРУ. На плохую наследственность указывают 24% и 9,1% первокурсников. О нерациональном питании заявляют 36,2% и 22,7% студентов. Не занимаются физкультурой и спортом 18,9% и 4,5% студентов, на момент прохождения опроса являющихся освобожденными от занятий физической культурой на разные сроки. Примечательно, что не следят за своим здоровьем гораздо большее количество медиков – 31,03% к 18,2% физкультурников. Не всегда вовремя обращаются к врачу – 29,3% и 45,5%. Неправильный образ жизни ведут – 6,9% и 9,1% молодых людей, что не так уж и много и это радует. При более детальном опросе выяснилось, что большая часть давших такой вариант ответа имеют в виду поздний отход ко сну (около 2-3 ч ночи) и наличие вредной привычки курить (вейпы и сигариллы). Постоянные нервные нагрузки и стресс испытывают 50% медиков и всего 9,1% физкультурников и хореографов, что можно объяснить разной сложностью учебных программ в вузах. О низком уровне знаний о себе, своем организме и возможных заболеваниях заявили 12,1% и 36,4% соответственно. Как гласит шуточный тезис: «Здоровье – это отсутствие знаний про свои заболевания», и физкультурники это признают.

Постоянно следят за здоровьем 15,7% первокурсников-медиков и 22,7% первокурсников

физкультурников и хореографов; часто – 48,8% медиков и 36,4% физкультурников; иногда – 24,4% и 36,4%; очень редко – 11,1% и 4,5%. Как выяснилось студенты-медики относятся к своему здоровью хуже, чем физкультурники и хореографы, хотя в идеале этот показатель должен быть примерно одинаковым, ведь и те, и другие получают профессии, имеющие отношение к поддержанию здоровья будущих поколений.

На вопрос о рациональности и режиме питания 26,7% медиков и 54,5% физкультурников и хореографов отметили «питаюсь 3 или более раз в день» в одно и то же время. Видно, что у большинства студентов педагогического направления лучше распланирован день, нежели у медиков. Это можно было бы отнести к привычке нормально питаться в одно и то же время у спортсменов. Большинство же медиков 66,7% питаются дважды в день, когда получится, 27,3% физкультурников тоже выбрали этот вариант ответа. Иногда некогда поесть в течение дня, только 1 раз вечером – 6,6% и 18,2% первокурсников. При ближайшем рассмотрении оказалось, что эти студенты являются активистами и состоят не менее чем в двух студенческих организациях своих университетов. Здесь у физкультурников загруженность больше из-за участия в организации спортивных соревнований, что занимает много времени.

Всего 17,2% первокурсников и 54,4% первокурсников занимаются спортом независимо от занятий физической культурой в вузе. В медицинском университете этот показатель очень мал. По расписанию занимаются 95,5% медиков и 40,9% физкультурников и хореографов. Что касается последних, то это те, кто не имеет спортивного прошлого. Утреннюю зарядку делают только 10,3% и 27,3% первокурсников. Нерегулярно занимаются 26,6% медиков (освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья) и 4,5% физкультурников, тех, кто временно освобожден от занятий из-за травм.

На вопрос о частоте психоэмоционального напряжения вроде беспокойства, тревоги, страха и т.п. обучающиеся двух университетов дали следующие ответы: постоянно испытывают такие состояния 2,2% медиков и 9,5% физкультурников и хореографов; часто – 24,6% и 9,1%; иногда – 42,2% и 22,3%; очень редко – 24,4% и 31,8%; никогда еще не испытывали психоэмоционального напряжения всего 6,6% и 27,3% первокурсников. У обучающихся по специальности «Физкультура и спорт», а также «Хореография» психоэмоциональное состояние немного стабильнее, чем у медиков.

В большинстве своем не имеют проблем со сном 51,3% медиков и 40,9% физкультурников. Очень редко отмечают бессонницу 17,7% и 31,8% первокурсников. Но есть и студенты, страдающие от бессонницы: постоянно – 2,2% и 4,5%; часто – 11,1% и 4,5%; иногда – 17,7% и 18,3% первокурсников. В целом складывается такая картина: 69% медиков и 72,7% физкультурников с хореографами не имеют нарушений сна. Остальные, скорее всего, не могут наладить собственный режим дня из-за ряда причин, среди которых: невысокая успеваемость, лень, неумение планировать свой день, увлечения социальными сетями, переутомление, нежелание учиться по данной специальности, плохой климат в группе или по месту проживания.

О качестве морально-психологического климата отрицательно отзываются 2,2% медика и 22,7% студентов АРУ. Мы считаем, что для педагогической специальности это недопустимо. Здесь необходимо проводить опросы и профилактику. У остальных вполне хорошие оценки: за благоприятный высказались 62,2% медиков и 59,1% физкультурников; за скорее благоприятный, чем нет – 35,6% и 18,2% первокурсников. Студенты-медики оказались гораздо более дружелюбнее и терпимее друг к другу, что, несомненно, характеризует их с лучшей стороны.

Обучающиеся дали довольно объективные сведения о плохом настроении (апатии и хандре). Иногда бывают в плохом настроении 35,5% медиков и 22,7% физкультурников и танцоров; очень редко – 38% и 22,7%; 8,8% и 36,4% первокурсников отметили, что плохого настроения у них не бывает никогда. 6,6% первокурсников медицинского университета постоянно находятся в плохом настроении. Среди физкультурников таких не оказалось. Часто имеют плохой настрой только 11,1% медиков и 18,2% физкультурников и хореографов.

О наличии чувства одиночества заявляют 4,4% первокурсников медицинского вуза. Часто чувствуют себя одиночками 4,4% медиков и 13,6% физкультурников и хореографов. В обоих университетах учатся иногородние студенты и те, кто проживает в дальних районах области и редко бывает дома, поэтому вполне естественно, что некоторые испытывают тоску по родным.

Иногда чувство одиночества посещает 17,9% и 27,3% первокурсников. Редко чувство одиночества возникает у 42,2% и 36,4% первокурсников. И только 28,8% медиков и 22,7% физкультурников не испытывают подобных чувств.

Счастливыми себя чувствуют постоянно 33,3% медиков и 50% физкультурников и хорео-

графов; часто – 42,2% и 31,8% студентов; иногда – 17,9% и 18,2%; очень редко – 6,6% и 4,7%; ответ «никогда» не выбрал никто. У обучающихся в АРУ положительных ответов больше, чем у медиков.

Заинтересованность информацией о ведении здорового образа жизни студентами разных специальностей проявляют разную. Статистика такова: постоянно интересуются и следуют некоторым рекомендациям 22,2% медиков и 4,6% физкультурников; часто – 31,1% и 22,7%; иногда – 26,6% и 45,5%; очень редко – 17,9% и 18,2%; никогда не пользуются и не интересуются 2,2% медиков и 9% физкультурников. Физкультурникам хватает занятий и тренировок по избранным видам спорта, которые обеспечивают их двигательной активностью ежедневно, и дополнительной информацией они особо не интересуются. Хореографы тоже слабо интересуются спортом, их больше увлекают танцевальные ролики с новыми элементами. У медиков иная ситуация. Практически все они посещают физическую культуру по расписанию в вузе, но этого, естественно, мало. Из соцсетей первокурсники знают о способах повышения двигательной активности и иногда даже о методах, но на практике их не применяют. Так что интерес остается чисто теоретическим. Единственное, что они переняли, – это наличие индивидуальной бутылки с водой на каждом занятии.

Из всех участников опроса в медицинском университете коронавирусной инфекцией переболели 11,1% первокурсников. Среди студентов Актюбинского университета им. К. Жубанова переболевших коронавирусом не оказалось.

Выводы. Проведя анализ литературных данных за последние десять лет, мы пришли к выводу, что существует противоречие между осознанием молодыми людьми важности высокого уровня здоровья и реальностью, в которой молодежь пренебрегает рекомендациями ведения здорового образа жизни, что уже оказывает влияние на их здоровье. Проще говоря, обучающиеся

вуза прекрасно осведомлены о необходимости заботиться о своем здоровье, но практически ничего для этого не делают, предпочитая пассивный образ жизни и поощряя свою лень. Чтобы достичь хорошей физической формы, необходимо работать над собой не только физически, но и психологически.

Молодые люди часто склонны жалеть себя, принимают на веру вредные установки современных интернет-психологов, неизвестно с каким образованием и неизвестно с какими целями публикующихся, абсолютно не стремясь разобраться в них в виду отсутствия умения критически мыслить. Склонность к возвеличиванию собственных страданий и убежденность в том, что «весь мир против тебя» иногда доходит до абсурда. В своей работе преподаватели часто сталкиваются с нежеланием обучающихся бороться за результат, даже если от этого зависит оценка. Ведь для этой борьбы нужно приложить усилия, дополнительно заниматься, искать и анализировать информацию. Вместо этого студенты независимо от курса предпочитают жаловаться на «несправедливого» преподавателя, плохую наследственность, недоедание, недосып, погоду, однокурсников или тяжелую жизнь, а некоторые прибегают к откровенному давлению на преподавателей с помощью связей родителей. Плохо, что такие поступки родителями обучающихся поддерживаются.

Отрицательную роль играют также такие факторы, как нерациональное питание, проблемы со сном и плохой климат в учебной группе. Все это обнаруживается уже на первом году обучения и вызывает тревогу. Работу по профилактике несоблюдения основ здорового образа жизни необходимо вести непрерывно, начиная в первого курса. Иначе на выпуске из вуза мы получим молодых специалистов с различными нарушениями в работе систем организма, а то и психики, что недопустимо как для медиков, так и для педагогов в равной степени.

Литература

1. Сабгайда Т.П., Зубко А.В., Землянова Е.В., Ходакова О.В., Музыкантова Н.Н., Губарев С.В., Редько А.Н. Приверженность студентов с разной самооценкой состояния здоровья к занятиям физическими упражнениями // Социальные аспекты здоровья населения [сетевое издание] – 2022. – №68(1).: URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1343/30/lang.ru/> DOI: 10.21045/2071-5021-2022-68-1-9).
2. Летяго А.В., Чернуский В.Г., Говаленкова О.Л. и другие. Самооценка состояния здоровья студентов-медиков по результатам анкетирования // Карельский научный журнал. – 2019. – Т. 8. – №. 3(28). – С. 35-37.
3. Соколова Т.М., Дорохов А.Р. Самооценка здоровья студентами профессиональных и высших учебных заведений // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – №11 (113). – Часть 3. – С. 124-127.
4. Антонова Т.В., Кожанов В.В. Самооценка здоровья студентов ЧГПУ им. И.Я. Яковлева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Матер. V междунар. науч.-практич. конф. / Под ред. Г.Л. Драндрова, А.И. Пьянзина. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т., 2015. – С. 499-503.

5. Картышева С.И., Попова О.А., Грошева Е.С. Самооценка здоровья и образа жизни студентов педагогического университета // Гигиена и санитария. – 2015. – №94(9). – С. 20-21.
6. Будук-оол Л.К., Ховалыг А.М. Самооценка физического развития студентов физкультурного и нефизкультурного профиля университета // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – №15 (1). – С. 89-95. DOI: 10.14526/2070-4798-2020-15-1-89-95

References

- 1 Sabgajda T.P., Zubko A.V., Zemlyanova E.V., Hodakova O.V., Muzykantova N.N., Gubarev S.V., Red'ko A.N. Priverzhenost' studentov s raznoj samoocenкой sostoyaniya zdorov'ya k zanyatiyam fizicheskimi uprazhneniyami // Social'nye aspekty zdorov'ya naseleniya [setevoe izdanie] – 2022. - №68(1):. URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1343/30/lang.ru/> DOI: 10.21045/2071-5021-2022-68-1-9).
- 2 Letyago A.V., Chernuskij V.G., Govalenkova O.L. i drugie. Samoocenka sostoyaniya zdorov'ya studentov-medikov po rezul'tatam anketirovaniya // Karel'skij nauchnyj zhurnal. – 2019. – Т. 8. – №. 3(28). – С. 35-37.
- 3 Sokolova T.M., Dorohov A.R. Samoocenka zdorov'ya studentami professional'nyh i vysshih uchebnyh zavedenij // Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal. – 2021. – №11 (113). – CHast' 3. – С. 124-127.
- 4 Antonova T. V., Kozhanov V. V. Samoocenka zdorov'ya studentov CHGPU im. I.YA. YAKovleva // Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta: Mater. V mezhdunar. nauch. - praktich. konf. / Pod red. G. L. Drandrova, A. I. P'yanzina. – СНеboksary: СHuvash. gos. ped. un-t., 2015. – С. 499-503.
- 5 Kartysheva S.I., Popova O.A., Grosheva E.S. Samoocenka zdorov'ya i obraza zhizni studentov pedagogicheskogo universiteta // Gигиена i sanitariya. – 2015. – №94(9). – С. 20-21.
- 6 Будук-оол Л.К., Ховалыг А.М. Самооценка физического развития студентов физкультурного и нефизкультурного профиля университета // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2020. – №15 (1). – С. 89-95. DOI: 10.14526/2070-4798-2020-15-1-89-95

Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
<p>Бобырева Марина Михайловна - педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент; Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан, e-mail: wilwarin79@gmail.com, ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6573-0248</p>	<p>Бобырева Марина Михайловна – кандидат педагогических наук, доцент; Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова, г. Актөбе, Казахстан, e-mail: wilwarin79@gmail.com, ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6573-0248</p>	<p>Bobyreva Marina Mikhailovna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor; West Kazakhstan Marat Ospanov Medical University; Aktobe, Kazakhstan, e-mail: wilwarin79@ gmail.com ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6573-0248</p>