

УДК 159.9

DOI: 10.57015/issn1998-5320.2023.17.4.16

Научная статья

Л. В. Лонская<sup>1</sup>✉, Т. В. Малютина<sup>1</sup>, А. Ж. Гарифуллина<sup>1</sup>, Ю. Г. Романова<sup>1</sup>

✉ LonskayaL@mail.ru

<sup>1</sup>Омский государственный медицинский университет Минздрава России, г. Омск, Российская Федерация

## Методика организации работы по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у обучающихся колледжа ОмГМУ

**Аннотация:** Статья посвящена рассмотрению проблемы здорового образа жизни студентов в медицинских образовательных организациях. Цель статьи: поделиться опытом и взглядами на формирование здорового образа жизни студентов ОмГМУ. Исследование проводилось на основе методов ретроспективного и теоретического анализа, обобщения положений педагогической науки. С этой целью актуализируются теоретические положения и практические наработки о необходимости формирования ценностного отношения к своему здоровью. В статье предпринята попытка проанализировать факторы здорового образа жизни. Отмечено, что отношение к своему здоровью напрямую зависит от ценностного отношения к нему. Предложены пути, необходимые для формирования здорового образа жизни у обучающихся в образовательном учреждении, определены показатели оценки динамики развития ценностного отношения обучающихся к ЗОЖ. Авторы приходят к выводу, что полученные результаты могут быть использованы в практике деятельности различных учреждений с целью формирования ценностного отношения к здоровью. Также в статье рассмотрены преобразования, методы, способы здорового образа жизни, алгоритм, как обезопасить свой организм от вредных привычек.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, обучающиеся, студенты медицинского колледжа, учебный процесс.

**Дата поступления статьи:** 29 июня 2023 г.

**Для цитирования:** Лонская Л. В., Малютина Т. В., Гарифуллина А. Ж., Романова Ю. Г. (2023) Методика организации работы по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у обучающихся колледжа ОмГМУ. Наука о человеке: гуманитарные исследования, том 17, № 4, с. 162–171. DOI: 10.57015/issn1998-5320.2023.17.4.16.

Scientific article

L. V. Lonskaya<sup>1</sup>✉, T. V. Malyutina<sup>1</sup>, A. Zh. Garifullina<sup>1</sup>, Yu. G. Romanova<sup>1</sup>

✉ LonskayaL@mail.ru

<sup>1</sup>Omsk State Medical University, Omsk, Russian Federation

## Methodology for organizing work to form a value attitude towards a healthy lifestyle among college students at Omsk State Medical University

**Abstract:** The article is devoted to the consideration of the problem of a healthy lifestyle of students in medical educational organizations. Purpose of the article: to share experiences and views on the formation of a healthy lifestyle among Omsk State Medical University students. The study was carried out on the basis of methods of retrospective and theoretical analysis, generalization of the provisions of pedagogical science. For this purpose, theoretical provisions and practical developments on the need to form a value-based attitude towards one's health are being updated. The article attempts to analyze the factors of a healthy lifestyle. It is noted that the attitude towards one's health directly depends on the value attitude towards one's health. The ways necessary for the formation of a healthy lifestyle among students in an educational institution are proposed, and indicators for assessing the dynamics of the development of students' value attitude towards healthy lifestyle are determined. The authors come to the conclusion that the results obtained can be used in the practice of various institutions in order to form a value-based attitude towards one's health. The article also discusses transformations, methods, methods, a healthy lifestyle, an algorithm for how to protect your body from bad habits.

**Keywords:** health, healthy lifestyle, students, medical college students, educational process.

**Paper submitted:** June 29, 2023.

**For citation:** Lonskaya L. V., Maljutina T. V., Garifullina A. Zh., Romanova Yu. G. (2023) Methodology for organizing work to form a value attitude towards a healthy lifestyle among college students at Omsk State Medical University. Russian Journal of Social Sciences and Humanities, vol. 17, no. 4, pp. 162–171. DOI: 10.57015/issn1998-5320.2023.17.4.16.

## **Введение**

Здоровье молодого поколения является одной из острых проблем всего современного общества, поскольку здоровье населения напрямую определяет будущее страны, интеллектуальный и научный потенциал общества. Уровень здоровья населения в существенной мере обуславливает возможности личностного роста, профессионального совершенствования, полноту восприятия, удовлетворенность собственной жизнью; в связи с этим центральной задачей укрепления и сохранения здоровья человека является обеспечение гармоничного физического и духовного развития молодого поколения (Лонская, 2021).

В образовательных организациях необходимо решать задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности процессов обучения, воспитания и развития личности, для системных мероприятий, направленных на создание педагогических условий, обеспечивающих ценностное отношение такого образа жизни обучающихся в учреждениях образования (Малыгина, 2011). И самая сложная, важная задача педагога – создание условий, особое внимание так же важно, как забота о здоровье детей (Лонская, 2017).

Анализ имеющихся исследований по проблеме формирования ценностного отношения подрастающего поколения к ЗОЖ показал, что предлагаемые в них усовершенствования приводят лишь к частичным позитивным изменениям в данной области, в своей принципиальной основе оно остается неизменным (Лонская, 2015).

Вопросы формирования ценностного отношения к ЗОЖ отражены в ряде исследований, в том числе в работах Л. А. Губановой, Д. Д. Каримовой, Ш. А. Сафарова (Добротворская, 2002).

Учеными рассматриваются общие вопросы здоровья молодежи и того образа жизни, который ей присущ. В трудах, посвященных формированию отношения к ЗОЖ, убедительно виден акцент смещения из сферы медицины в педагогику: Н. П. Абаскалова, А. М. Столяренко, Т. И. Прокопенко и др. предлагают создавать программы и требования к формированию ЗОЖ, которые кардинально изменили бы отношение молодежи к своему образу жизни (Юркова, 2008).

Значение данного вопроса в нашей стране определил президент В. В. Путин: «Здоровой образ жизни лежит в основе решения многих проблем и здоровья нации, у людей должна быть мода на занятие физкультурой и спортом» (Старостин, 2018, с. 131).

Поэтому актуальность проблемы воспитания культуры здоровья студентов медицинского вуза и их подготовки к формированию здорового образа жизни пациентов очевидна: в здравоохранении складывается новый подход, в основе которого лежит усиление профилактической работы среди населения, основанной на приоритете здорового образа жизни. Улучшение качества медицинской помощи требует изменить отношение медицинских работников к подходу санитарно-просветительской работы, пропаганде и формированию здорового образа жизни каждого члена общества, возможности участия самого человека в поддержании собственного здоровья и профилактике ряда заболеваний, переутомления и преждевременного старения организма. Особое значение в работе над этой проблемой приобретает реализация здоровьесохранного подхода к организации обучения, сотрудничество педагогов и всех структур вуза и колледжа с целью создания целостного здоровьесберегательного пространства (Тихомирова, 2004).

Теоретические основы педагогики здоровья рассматриваются отечественными учеными (Абросимова, 2014; Кокорина, 2011; Кудашев, 2012; Орехова, 2015; Трещева, 2014). Исследователи подходят к проблеме с позиций сохранения, укрепления, развития и рекреации здоровья школьников в процессе обучения. Особо выделяется необходимость усиления внимания к проблеме формирования ценности здоровья у обучающихся. Внутренние движущие силы имеют

большое значение в процессе становления личности, позволяют самостоятельно определять направление собственного развития. Поэтому главной задачей авторы считают развитие личности, самоопределение в сферах общечеловеческих ценностей и системы ценностного отношения самостоятельного производства. Рассмотрим категорию «ценностное отношение», которая является важной для нашего исследования. Идея формирования отношений в настоящее время – одна из ведущих мировых ценностей. Анализируя проблему отношений, А. Дмитриева приходит к выводу, что термин «отношение» многозначен и понимается по-разному. В философском словаре характеризуется как «материальное или смысловое единство, взаимозависимость, взаимоопределяемость этих существований» (Егорова, 2014; Трещева, 2014).

Формирование ценностной ориентации подростков на ценности здорового образа жизни требует формирования соответствующих навыков и приобретения определенных знаний в этой области, создания соответствующего фундамента из мотивов, ценностей и убеждений (Кудашев, 2012; Лонская, 2015; Семёнова, 2015; Юркова, 2008).

Средства развития ценностного отношения к здоровью – это направленные социальные воздействия, в ходе которых человек получает значимую для него информацию о здоровье. При отборе содержания информации необходимо учитывать ее соответствие специфике потребности в здоровье и значимость для будущей жизнедеятельности. Самопознание, рефлексия, расширение представлений о ЗОЖ являются стимулами активизации познавательной деятельности обучающихся, повышающими значимость получаемой информации. Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы позволил нам:

- показать, что формирование ценностного отношения обучающихся к здоровому образу жизни – процесс целостный, целенаправленный, многогранный, обусловленный совокупностью социальных факторов и педагогических условий. Он ориентирован не только на развитие потребностей, мотивов, установок на здоровый образ жизни, повышение информированности студентов в этой сфере, но и осуществление здоровьесберегающего поведения;

- представить процесс формирования ценностного отношения подростков к ЗОЖ как последовательное прохождение ими трех стадий (эмоциональное постижение объекта, осознание общественной и личной значимости воспринимаемого объекта, включение ценности в систему личных ценностных ориентаций);

- выявить, что при организации процесса формирования ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни следует учитывать особенности поведения и развития ребенка в юношеском возрасте. К ним относятся стремление к проявлению взрослости, развитию самосознания и самооценки, интерес к своей личности, к своим возможностям и способностям;

- определить, что образовательная организация является образовательно-воспитательной средой, которая должна не только поддерживать здоровье обучающихся, но и создавать условия для формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (Викторов, 2007; Трещёва, 2014). Поэтому в настоящее время в средних и высших учебных заведениях одной из основных задач образовательного процесса является не столько преимущественное развитие и совершенствование физических качеств, двигательных навыков и психофизиологических функций организма, к которым в процессе конкретной трудовой деятельности предъявляются повышенные требования, сколько формирование здорового образа жизни как неотъемлемой части специализированной (профессиональной) культуры (Синягина, 2014; Викторов, 2007; Узкая, 2009).

По мнению ряда авторов, в подготовке будущего медицинского работника особую роль играет профессиональная направленность системы воспитания как ведущего фактора обеспечения эффективности адаптации к условиям современной профессиональной деятельности (Грач, 2003; Попов, 2011; Семёнова, 2015).

Воспитательный процесс необходимо ориентировать на создание и развитие мотивации к здоровому образу жизни, на осознание главенствующей ценности здоровья в жизни человека. Результативность процесса по воспитанию и формированию ценностного отношения к ЗОЖ у юношей будет зависеть от того, насколько сознательно и деятельно относятся к нему сами

обучающиеся. Необходимой базой для выстраивания осознанного отношения к деятельности является мотивация. Мотивы, порождающие потребность к формированию образа жизни, могут быть различными. Великий русский педагог и просветитель К. Д. Ушинский писал о том, что перестройка процесса образования и воспитания невозможна без организации серьезной и интересной работы обучаемого, а не тягостного механического повторения и зубрежки.

**Целью** исследования является методика организации работы по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни у обучающихся колледжа ОмГМУ.

### Методы

Нами проводился эксперимент, который позволил выявить исходный уровень ценностного отношения к ЗОЖ у обучающихся колледжа ОмГМУ.

О. А. Плаксина в структуре ценностного отношения к ЗОЖ выделяет аксиологический, аффективный, когнитивный и конативный компоненты (Антонова, 2013). В исследовании А. А. Сергеева выделены эмоциональный (выполняет эмоциогенную функцию), когнитивный (выполняет информационную и функцию самопознания), поведенческий (выполняет процессуальную и регуляторную функцию) (Дмитриева, 2012). В работе С. А. Чайникова это когнитивный, поведенческий, эмоциональный, волевой компоненты (Попов, 2011). Обобщая результаты теоретического рассмотрения проблемы, следует отметить:

1. Ценностное отношение к ЗОЖ – это интегративное личностное образование, характеризующееся устойчивой взаимосвязью между существенными потребностями подростков и ценностными аспектами ЗОЖ, осознанностью его значимости, проявляющееся в познавательной деятельности, определяющее особенности этой деятельности и характер поведения.

2. Структуру ценностного отношения к ЗОЖ можно представить в виде трех взаимосвязанных компонентов: когнитивный, поведенческий, эмоционально-волевой.

Организация работы предполагает формулирование критериев (Лонская, 2017), по которым она будет осуществляться, применение специальных диагностических методов, позволяющих объективно оценить результаты исследовательской работы. К числу наиболее важных и сложных вопросов воспитательной работы относится разработка и внедрение критериев результативности изучаемого педагогического явления. В «Большом энциклопедическом словаре» (Прохоров, 2004) и в «Словаре иностранных слов современного русского языка» (Егорова, 2014; Антонова, 2013) критерий определяется как «признак, на основании которого производится оценка, определение или классификация чего-либо; мерило оценки».

Нами также были определены показатели оценки динамики развития ценностного отношения обучающихся к ЗОЖ (показатели выявляют конкретный уровень некоторого явления).

Таковыми показателями для установленных критериев являются:

1. Познавательный компонент (объем теоретических знаний в сфере здоровья и ЗОЖ): объем и качество знаний.

2. Деятельностный компонент (выражается в деятельности учащихся по сбережению собственного здоровья):

– уровень здоровья и двигательной подготовленности обучающихся;

– умение организовать индивидуальный и групповой оздоровительный досуг;

– умения следовать основным принципам ЗОЖ (недопустимость вредных привычек, объем двигательной активности, режим труда и отдыха, гигиенические навыки и привычки).

3. Чувственный компонент (внешние, эмоциональные проявления чувств и отношений ребенка к здоровью и методам его сохранения):

– понимание ценности сбережения здоровья, следования основным принципам ЗОЖ для собственного будущего;

– эмоциональная привлекательность занятий физическими упражнениями.

Для того чтобы установить уровень сформированности ценностного отношения обучающихся к ЗОЖ, мы применяли следующие инструменты:

1. Тестирование знаний студентов (для оценки по познавательному компоненту).

Нами использован тест, определяющий уровень теоретической подготовленности обучающихся, он включает в себя 36 вопросов, сгруппированных в 3 тематические группы. Тест содержит задания разного типа (закрытый тест с одним правильным ответом, альтернативные ответы («да» – «нет», «правильно» – «не правильно», цифровой ответ и т. п.). На выполнение данного вида работы отводится 1 час (60 минут).

Ребятам были предложены бланки с тестовыми вопросами, в которых они должны отметить или вписать правильный ответ. Оценка результатов теста:

3 балла – более 80 % правильных ответов.

2 балла – 50-80 % правильных ответов.

1 балл – менее 50 % правильных ответов.

Полученный в ходе тестирования балл рассматривается нами в качестве параметра уровня сформированности по когнитивному компоненту ЦОкЗОЖ (1 балл – критический уровень, 2 балла – допустимый, 3 балла – оптимальный).

2. Анкетирование (оценка по поведенческому и эмоциональному компонентам) было проведено для выяснения следующего круга вопросов: понимает ли студент значимость сохранения здоровья, значимость и ценность соблюдения базовых принципов ЗОЖ для саморазвития; есть ли у обучающегося физкультурно-спортивный опыт и т. д. Для определения мотивов к занятиям физическими упражнениями студентам была дана анкета «Отношение обучающихся к своему здоровью», где сформулированы характеристики основных групп мотивов.

3. Анализ сочинений на тему «Мой здоровый образ жизни» (для оценки по эмоциональному компоненту).

Содержательный анализ сочинений студентов проводился с целью оценки понимания ими необходимости, важности и эмоциональной привлекательности здорового образа жизни. Оценка проводилась по следующим направлениям:

1) анализ общего отношения к ЗОЖ (+; 0; -);

2) анализ личностной позиции (значимость сохранения собственного здоровья и саморазвития – да; нет);

3) анализ собственного будущего (необходимость сохранения хорошего здоровья для выстраивания успешной и долгой жизни – да; нет);

4) осознание эмоциональной привлекательности ЗОЖ (да; нет);

5) наличие самооценки своего образа жизни (да; нет).

Анализ сочинений проводился для выявления уровня сформированности эмоционального критерия, а также умения оценить результаты своей деятельности по сохранению собственного здоровья:

3 балла – анализирует и оценивает результаты своей деятельности; 2 балла – оценивает по некоторым показателям; 1 балл – анализ отсутствует.

4. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича применялась для определения места ценности ЗОЖ в структуре ценностных ориентаций студентов.

5. Анализ результатов медицинского обследования и тестирования уровня физического развития дал объективные и субъективные оценки по динамике изменений уровня здоровья и физического развития обучающихся. Позитивная динамика по этому показателю говорит об изменениях по поведенческому компоненту. Для объективной оценки был применен тест К. Купера, для субъективной – тест Н. М. Амосова.

6. Достоверность полученных результатов проверялась с помощью методов математической статистики.

### Результаты

При оценке уровня развития познавательного компонента нами были получены следующие результаты.

Результаты оценки уровня знаний учащихся по физической культуре отражены в табл. 1.

Таблица 1 – Оценка уровня знаний учащихся

Table 1 – Results of assessing students' knowledge level

Темы	3 балла	2 балла	1 балл
Общие вопросы	6 %	27 %	66 %
Основы методики оздоровительных занятий	3 %	18 %	79 %
Профессионально-прикладная ФК	3 %	16 %	81 %
Общая оценка	4 %	20 %	75 %

завательной деятельности по предмету «Физическая культура», также недостаточные знания в области физкультуры могут говорить о нежелании студентов осваивать теоретические знания этой области и недооценке ими значимости физической культуры.

При определении, какими методами контроля своего психофизического состояния владеют обучающиеся, было установлено, что 91 % участников исследования не применяют никакие объективные показатели и ориентируются только на собственное самочувствие и желание заниматься.

На вопрос, что для испытуемых является источником информации по физической культуре, получены следующие ответы:

- занятия по «Физической культуре» – 55 %;
- средства массовой информации – 23 %;
- специальная литература – 11 %;
- дом, семья, родители – 11 %.

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о наличии поверхностных, разрозненных знаний, отсутствии у обучающихся поисково-познавательной активности.

При оценке уровня сформированности ценностного отношения по чувственному компоненту были получены следующие результаты:

- а) анализ сочинений на тему «Мой здоровый образ жизни» (для оценки по чувственному компоненту).

На основе содержательного анализа сочинений можно констатировать, что большинство участников эксперимента:

- считают физкультуру и спорт важными в их жизни, отмечается положительное влияние занятий физкультурой как на организм человека, так и на развитие личности;
- подчеркивают привлекательность занятий физкультурой.

Результаты содержательного анализа сочинений представлены нами в табл. 2.

Таблица 2 – Анализ сочинений обучающихся

Table 2 – Results of analysis of students' essays

Содержательная позиция	оценка	количество ответов
Отношение к занятиям физическими упражнениями	+	37 (60 %)
	0	14 (23 %)
	—	11 (18 %)
Значимость занятий для укрепления своего здоровья	да	36 (58 %)
	нет	26 (42 %)
Необходимость приобретения знаний и умений для собственного будущего	да	32 (52 %)
	нет	30 (48 %)
Эмоциональная привлекательность занятий ФК	да	32 (52 %)
	нет	30 (48 %)

Анализ результатов выполнения тестовых заданий показывает, что большинство обучающихся младших курсов колледжа ОмГМУ обнаружили низкий уровень знаний по всем разделам. Тестирование было по трем направлениям. Большинство обучающихся (75 %) смогли пройти тестирование на 1 балл. Самые большие трудности у вчерашних школьников вызвали вопросы, связанные с профессиональной направленностью физической культуры. Можно объяснить достаточно низкий уровень продуктивной образовательной деятельности по предмету «Физическая культура», также недостаточные знания в области физкультуры могут говорить о нежелании студентов осваивать теоретические знания этой области и недооценке ими значимости физической культуры.

При определении, какими методами контроля своего психофизического состояния владеют обучающиеся, было установлено, что 91 % участников исследования не применяют никакие объективные показатели и ориентируются только на собственное самочувствие и желание заниматься.

На вопрос, что для испытуемых является источником информации по физической культуре, получены следующие ответы:

– занятия по «Физической культуре» – 55 %;

– средства массовой информации – 23 %;

– специальная литература – 11 %;

– дом, семья, родители – 11 %.

Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о наличии поверхностных, разрозненных знаний, отсутствии у обучающихся поисково-познавательной активности.

При оценке уровня сформированности ценностного отношения по чувственному компоненту были получены следующие результаты:

а) анализ сочинений на тему «Мой здоровый образ жизни» (для оценки по чувственному компоненту).

На основе содержательного анализа сочинений можно констатировать, что большинство участников эксперимента:

– считают физкультуру и спорт важными в их жизни, отмечается положительное влияние занятий физкультурой как на организм человека, так и на развитие личности;

– подчеркивают привлекательность занятий физкультурой.

Результаты содержательного анализа сочинений представлены нами в табл. 2.

б) результаты анкетирования представлены в табл. 3.

Проверка по согласованности мнений участников опроса по критериям конкордации ( $w$ )  $x$  показывают неслучайную согласованность с доверительной вероятностью в пределах 0,95–0,999.

Изложенные результаты позволяют говорить о том, что обучающиеся признают необходимость соблюдения принципов здорового образа жизни для сохранения здоровья, развития личности, эмоциональную привлекательность занятий ФК, но также многие из них не готовы прилагать усилия для организации собственного образа жизни, ЗОЖ. Кроме того, они не осознают необходимость получения

Таблица 3 – Результаты анкетирования (личностная значимость ЗОЖ)

Table 3 – Questionnaire results (personal significance of healthy lifestyle)

№ п/п	Вопросы	Ответы (n = 200)		Критерии оценки согласованности мнений опрошенных обучающихся
		Содержание ответа	Число ответов	
1	Как влияет ЗОЖ на здоровье человека?	Сильно влияет	16	W = 0,045
		Влияет	28	$\chi^2 = 18,00$
		Слабо влияет	12	P < 0,01
		Не влияет	6	
		Абсолютно не влияет	0	
2	Как влияет ЗОЖ на будущее человека?	Сильно влияет	0	W = 0,041
		Влияет	22	$\chi^2 = 16,20$
		Слабо влияет	26	P < 0,01
		Не влияет	11	
		Абсолютно не влияет	3	
3	Как влияет ЗОЖ на семейное благополучие?	Сильно влияет	0	W = 0,032
		Влияет	14	$\chi^2 = 12,90$
		Слабо влияет	29	P < 0,05
		Не влияет	12	
		Абсолютно не влияет	7	

знаний и умений, которые сделают возможным для них выстраивание своей будущей жизни в соответствии с основными принципами ЗОЖ.

Данное заключение, а также методика исследования подтверждается и следующим по «Ценности ориентации» М. Рокича. После обработки результатов, полученных посредством применения методики «Ценностные ориентации» М. Рокича, было установлено, что для обучающихся, принимавших участие в эксперименте, самый высокий рейтинг (54 %) имеют ценности «Уверенность в себе, независимость и свобода» и «Непримиримость к недостаткам в себе и других» (46 %). Эти ценности актуальны для студентов в силу возрастных особенностей (15–17 лет). На последних позициях рейтинга расположились такие ценности, как «Здоровье» (7 %), «Наличие хороших и верных друзей» (5 %). Все обучающиеся (1 и 2 курс колледжа, поступление после 9 класса) юны, они с оптимизмом и уверенностью смотрят в будущее. Их жизнь только начинается, и они убеждены, что запаса здоровья у них хватает и друзей у них достаточно, т. е. об этом не стоит беспокоиться. В статье Н. А. Дмитриевой данное положение подтверждается (Дмитриева, 2012).

При оценке уровня развития деятельностного компонента нами были получены следующие результаты:

Медицинское обследование и тестирование уровня физической подготовленности.

Анализ результатов медосмотров показал: большинство обучающихся имеют отклонения в состоянии здоровья, зарегистрированные в более раннем возрасте. Чаще всего (около 50 %) – это болезни органов дыхания, болезни органов пищеварения и инфекционные заболевания, травмы. Нарушения в состоянии здоровья небольшие и составляют около 30 %. Чаще всего это сезонные простудные заболевания. Но наблюдается также рост числа заболеваний желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, эндокринной системы и крови.

По результатам теста Н. М. Амосова нами установлено, что только у 30 % обучающихся достигнут высокий уровень. У многих студентов наблюдался рост ЧСС выше 120 уд/мин., ухудшение, 22 % испытывают одышку. Результаты теста К. Купера подтвердили полученные данные о низком уровне состояния физической подготовленности.

Для полного представления о том, как обучающиеся видят ЗОЖ в собственной жизни, нами было проведено анкетирование.

Анкетирование «Отношение к ЗОЖ обучающихся» позволяет выявить некоторые их представления о влиянии факторов риска на здоровье. Это вопрос: «можно ли считать культурным человеком, который не заботится о своем здоровье и физическом состоянии?»

33 % не смогли ответить, 48 % ответили «да, можно», и только 19 % обучающихся считают, что культурному человеку необходимо следить за своим здоровьем и соблюдать основные принципы ЗОЖ. Среди основных факторов, оказывающих негативное влияние на состояние здоровья, выделены:

- Курение (85 %).
- Алкоголь (70 %).
- Недостаточность (34 %).
- Экологические проблемы (32 %).
- Спорные ситуации (25 %).
- Большой объем учебных и домашних задач (8 %).

### Выводы

Таким образом, констатирующий этап эксперимента позволил выявить:

1. Наличие у обучающихся позитивного отношения к ЗОЖ, понимание значимости образа жизни в сохранении и укреплении здоровья. Эмоциональную привлекательность двигательной деятельности. Эти результаты говорят о мотивационной предрасположенности студентов. При этом физкультура больше рассматривается в утилитарном плане (в соответствии с представлениями обучающихся данного возраста).

2. Преимущественно низкий уровень знаний в сфере физической культуры и здорового образа жизни, отсутствие поисково-познавательной активности.

3. Низкий и средний уровень физической и двигательной подготовки, нехватка умений, низкая активность при организации собственного образа жизни.

Перечисленные факты позволяют нам сделать вывод о низком уровне ценностного отношения к здоровому образу жизни у обучающихся.

Проведенное исследование не исчерпывает все методологические, теоретические и практические аспекты рассматриваемой проблемы. Перспективы дальнейшего исследования могут быть связаны с обоснованием специфики развития ценностного отношения с учетом гендерных особенностей, с созданием новых измерительных средств диагностики, определением готовности преподавателей, кураторов к решению проблем целенаправленного воспитания ценностного отношения к здоровью.

### Источники

- Абросимова И. Ю. (2014) Формирование экологически целесообразной культуры здорового и безопасного образа жизни у младших школьников. Монография. Нижний Новгород, Нижегородский ин-т развития образования, 169 с.
- Антонова О. Н. (2013) Развитие профессионально-педагогической компетентности классного руководителя. Классный руководитель, № 7, с. 34–56.
- Большой энциклопедический словарь (2004). Гл. ред. А. М. Прохоров. М., Норинт, 1456 с.
- Викторов Д. В. (2007) Развитие мотивации здоровьесбережения у студентов вузов: педагогический аспект. Дис. ... канд. пед. наук. Омск, 168 с.
- Грач И. С. (2003) Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию. Социология образования, № 10, <https://elibrary.ru/item.asp?id=9203056&ysclid=lqc2jr80km183009567>.
- Дмитриева Н. А. (2012) Ценностные ориентации кадетов. Омский научный вестник, № 5-112 (112), с. 170–172.
- Доброворская С. Г. (2002) Проектирование и реализация системы педагогической ориентации студентов на здоровый образ жизни. Автореферат дис. ... д-ра пед. наук. Казань, 49 с.
- Егорова Т. В. (2014) Словарь иностранных слов современного русского языка. М., Аделант, 800 с.
- Зысманов Б. М. (2006) Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в образовательном процессе вуза. Дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 213 с.
- Кокорина О. Р. (2011) Гуманистическая направленность здоровьесберегающего образования. Вестник Московского государственного университета культуры и искусств, № 6, с. 131–134.
- Кудашев Р. К. (2012) Формирование культуры здоровья студентов в здоровьесберегающей образовательной среде вуза. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта, № 5, с. 117–123.
- Лонская Л. В., Авдеев Д. Б., Малютина Т. В., Каримов А. В. (2017) Психолого-педагогические условия формирования здорового образа жизни в медицинском вузе. Педагогика и просвещение, № 3, с. 12–19.



- Лонская Л. В., Абраменко А. А., Блахутин С. С. (2021) Формирование безопасного поведения обучающихся через проектную деятельность. Горизонты образования. Материалы II Международной научно-практической конференции. Омск, с. 55–58.
- Лонская Л. В., Осадчук О. Л. (2015) Формирование адекватного отношения к своему здоровью у студентов медицинского вуза на занятиях по психологии. Успехи современного естествознания, № 1, с. 1315–1318.
- Малыгина О. А. (2011) Моделирование процесса формирования здорового образа жизни у подростков. Ярославский педагогический вестник, № 1, т. 2, с. 41.
- Орехова Т. Ф. (2015) Здоровьесберегающее образование в современной школе: актуальность и теоретико-практические основы. Педагогика и психология образования, № 3, с. 61–69.
- Попов А. А. (2011) Организация здорового образа жизни студентов в вузе как условие их профессиональной подготовки. Дис. ... канд. пед. наук. Кемерово, 201 с.
- Семенова Н. В., Василевская Е. С., Денисов Ю. П., Авдеев Д. Б. (2015) Здоровый образ жизни молодежи (от абитуриента медицинского ВУЗа до специалиста). Современные проблемы науки и образования, № 1. <http://www.science-education.ru/121-18225>.
- Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. (2014) Интенсификация учебного процесса и здоровье. Здоровье всех от А до Я, № 2, с. 62.
- Старостин В. П. (2018) Государственная политика России, направленная на формирование здорового образа жизни: основные тенденции за 10 лет. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, № 5-1, с. 130–137.
- Тихомирова Л. Ф. (2004) Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики. Дис. ... д-ра пед. наук. Ярославль, 339 с.
- Трещева О. Л. (2004) Культура здоровья личности как системная категория. Научные труды. Т. 1. Омск, с. 15–21.
- Трещева О. Л., Карпеев А. Г., Криживецкая О. В., Терещенко А. А. (2014) Характеристика культуры здоровья личности с позиции системного подхода. Омский научный вестник, № 1 (125), с. 154–157.
- Узкая М. В., Васильева Е. Л. (2009) Совершенствование образовательной среды вуза на основе мониторинга качества студентов. Вестник Поморского университета. Серия «Гуманитарные и социальные науки», № 5, с. 36–42.
- Юркова И. (2008) Формирование здоровьесберегающего образовательного пространства учебного заведения. Столичное образование сегодня, № 2, с. 112–126.

## References

- Abrosimova I. Iu. (2014) Formirovanie ekologicheski tselesoobrazno i kul'tury zdorovogo i bezopasnogo obraza zhizni u mladshikh shkol'nikov [Formation of an environmentally appropriate culture of a healthy and safe lifestyle among primary schoolchildren]. Monograph. Nizhny Novgorod, Nizhny Novgorod Institute for Educational Development, 169 p. (In Russian).
- Antonova O. N. (2013) Razvitie professionalno-pedagogicheskoi kompetentnosti klassnogo rukovoditelia [Development of professional and pedagogical competence of the class teacher]. Klassnyi rukovoditel – Classroom teacher, no. 7, pp. 34–56 (In Russian).
- Bolshoi entsiklopedicheski slovar [Large encyclopedic dictionary] (2004). Ch. ed. A. M. Prokhorov. Moscow, Norint Publ., 1456 p. (In Russian).
- Dmitrieva N. A. (2012) Tsennostnye orientatsii kadetov [Value orientations of cadets]. Omsk Scientific Bulletin, no. 5-112 (112), pp.170–172 (In Russian).
- Dobrotvorskaia S. G. (2002) Proektirovanie i realizatsiia sistemy pedagogicheskoi orientatsii studentov na zdorovy obraz zhizni [Design and implementation of a system of pedagogical orientation of students towards a healthy lifestyle]. Abstr. Dis. ... Dr. of Ped. Sci. Kazan, 49 p. (In Russian).
- Egorova T. V. (2014) Slovar' inostrannykh slov sovremennogo russkogo iazyka [Dictionary of foreign words of the modern Russian language]. Moscow, Adelant Publ., 800 p. (In Russian).
- Grach I. S. (2012) Zdorovy obraz zhizni: Sushchnost poniatii i sodержanie raboty po ego formirovaniu [Healthy lifestyle: The essence of the concept and the content of the work on its formation]. Sotsiologiya obrazovaniya – Sociology of Education, no. 10, <https://elibrary.ru/item.asp?id=9203056&ysclid=lqc2jr8okm183009567> (In Russian).
- Kokorina O. R. (2011) Gumanisticheskai napravlennost' zdorovesberegaiushchego obrazovaniia [Humanistic orientation of health-preserving education]. Bulletin of the Moscow state University of culture and arts, no. 6, pp. 131–134 (In Russian).
- Kudashev R. K. (2012) Formirovanie kul'tury zdorovia studentov v zdorovesberegaiushchei obrazovatel'noi srede vuza [Formation of a culture of student health in a health-saving educational environment at a university]. IKBFU's Vestnik, no. 5, pp. 117–123 (In Russian).
- Lonskaia L.V., Abramenko A.A., Blakhutin S.S. (2021) Formirovanie bezopasnogo povedeniia obuchaiushchikhsia cherez proektnuiu deiatel'nost' [Formation of safe behavior of students through project activities]. Горизонты образования [Horizons of education]. Materials of the II International Scientific and Practical Conference. Омск, pp. 55–58 (In Russian).
- Lonskaia L. V., Avdeev D. B., Maliutina T. V., Karimov A. V. (2017) Psikhologo-pedagogicheskie usloviia formirovaniia zdorovogo obraza zhizni v meditsinskom vuze [Psychological and pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle in a medical university]. Pedagogy and education, no. 3, pp. 12–19 (In Russian).
- Lonskaia L. V., Osadchuk O. L. (2015) Formirovanie adekvatnogo otnosheniia k svoemu zdoroviu u studentov meditsinskogo vuza na zaniatiiakh po psikhologii [Formation of an adequate attitude towards their health among medical university students in psychology classes]. Advances in current natural sciences, no. 1, pp. 1315–1318 (In Russian).
- Malygina O.A. (2011) Modelirovanie protsesssa formirovaniia zdorovogo obraza zhizni u podrostkov [Modeling the process of developing a healthy lifestyle in adolescents]. Yaroslavl Pedagogical Bulletin, no. 1, vol. 2, p. 41 (In Russian).

- Orekhova T.F. (2015) Zdorovetvoriashchee obrazovanie v sovremennoi shkole: aktualnost i teoretiko-prakticheskie osnovy [Health-promoting education in a modern school: relevance and theoretical and practical foundations]. *Pedagogy and Psychology of Education*, no. 3, pp. 61–69 (In Russian).
- Popov A. A. (2011) Organizatsiia zdorovogo obraza zhizni studentov v vuze kak uslovie ikh professional'noi podgotovki [Organization of a healthy lifestyle for students at a university as a condition for their professional training]. *Abstr. Dis. ... Cand. of Ped. Sci.* Kemerovo, 201 p. (In Russian).
- Semenova N. V., Vasilevskaia E. S., Denisov Iu. P., Avdeev D. B. (2015) Zdorovyi obraz zhizni molodezhi (ot abiturienta meditsinskogo VUZa do spetsialista) [Healthy lifestyle of young people (from medical university applicant to specialist)]. *Modern problems of science and education*, no. 1. <http://www.science-education.ru/121-18225> (In Russian).
- Sinyagina N. Yu., Kuznetsova I. V. (2014) Intensifikatsiia uchebnogo protsessa i zdorove [Intensification of the educational process and health]. *Zdorove vsekh ot A do Ia – Everyone's health from A to Z*, no. 2, p. 62 (In Russian).
- Starostin V. P. (2018) Gosudarstvennaia politika Rossii, napravlennaia na formirovanie zdorovogo obraza zhizni: osnovnye tendentsii za 10 let [State policy of Russia aimed at creating a healthy lifestyle: main trends over 10 years]. *Mezhdunarodnyi zhurnal prikladnykh i fundamentalnykh issledovaniy – International journal of applied and fundamental research*. no. 5-1, pp. 130–137 (In Russian).
- Tikhomirova L. F. (2004) Teoretiko-metodicheskie osnovy zdorovesbergaiushchei pedagogiki [Theoretical and methodological foundations of health-saving pedagogy]. *Dis. ... Dr. of Ped. Sci.* Yaroslavl, 339 p. (In Russian).
- Treshcheva O. L. (2004) Kultura zdorovia lichnosti kak sistemnaia kategoriia [Personal health culture as a systemic category]. *Nauchnye trudy. T. 1 [Scientific works. T. 1]*. Omsk, pp. 15–21 (In Russian).
- Treshcheva O. L., Karpeev A. G., Krizhivetskaia O. V., Tereshchenko A. A. (2014) Kharakteristika kultury zdorovia lichnosti s pozitsii sistemnogo podkhoda [Characteristics of the culture of personal health from the perspective of a systems approach]. *Omsk Scientific Bulletin*, no. 1 (125), pp. 154–157 (In Russian).
- Uzkaia M. V., Vasileva E. L. (2009) Sovershenstvovanie obrazovatelnoi sredy vuza na osnove monitoringa kachestva studentov [Improving the educational environment of a university based on monitoring the quality of students]. *Vestnik Pomorskogo universiteta. Seriia "Gumanitarnye i sotsiologicheskie nauki" – Bulletin of Pomor University. Series "Humanities and Sociological Sciences"*, no. 5, pp. 36–42 (In Russian).
- Viktorov D. V. (2007) Razvitie motivatsii zdorovesberezeniia u studentov vuzov: pedagogicheskii aspekt [Development of health-saving motivation among university students: pedagogical aspect]. *Dis. ... Cand. of Ped. Sci.* Omsk, 168 p. (In Russian).
- Yurkova I. (2008) Formirovanie zdorovesbergaiushchego obrazovatel'nogo prostranstva uchebnogo zavedeniia [Formation of a health-saving educational space of an educational institution]. *Stolichnoe obrazovanie segodnia – Capital education today*, no. 2, pp. 112–126 (In Russian).
- Zysmanov B. M. (2006) Pedagogicheskie usloviia formirovaniia zdorovogo obraza zhizni studentov v obrazovatel'nom protsesse vuza [Pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle of students in the educational process of a university]. *Dis. ... Cand. of Ped. Sci.* Smolensk, 213 p. (In Russian).

## Информация об авторах

### Лонская Лариса Владимировна

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии ДПО. Омский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Омск, РФ. E-mail: LonskayaL@mail.ru

### Малютина Татьяна Владимировна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии ДПО. Омский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Омск, РФ. E-mail: malyutina1971@mail.ru

### Гарифуллина Альбина Жамильевна

Кандидат медицинских наук, доцент кафедры детской стоматологии. Омский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Омск, РФ. E-mail: albina-g@bk.ru

### Романова Юлия Григорьевна

Ассистент кафедры детской стоматологии. Омский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Омск, РФ. E-mail: ulashka-77@bk.ru

## Autor's information

### Larisa V. Lonskaya

Cand. Sc. (Pedagogy), Associate Professor of Pedagogy and Psychology (Postgraduate Course) Department. Omsk State Medical University, Omsk, Russian Federation. E-mail: LonskayaL@mail.ru

### Tatyana V. Malyutina

Cand. Sc. (Psychol.), Associate Professor of Pedagogy and Psychology (Postgraduate Course) Department. Omsk State Medical University, Omsk, Russian Federation. E-mail: malyutina1971@mail.ru

### Albina Zh. Garifullina

Cand. Sc. (Med.), Associate Professor of the Department of Pediatric Dentistry. Omsk State Medical University, Omsk, Russian Federation. E-mail: albina-g@bk.ru

### Yulia G. Romanova

Assistant at the Department of Pediatric Dentistry. Omsk State Medical University, Omsk, Russian Federation. E-mail: ulashka-77@bk.ru