

- 60670/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#friends (Дата обращения: 25.01.2023)).
3. **Хайбуллаева Ф. Р.** Физическая реабилитация детей с нарушениями интеллекта средствами адаптивной физической культуры / Ф. Р. Хайбуллаева, И. В. Андрусева, Ю. В. Бобрик. — Текст: электронный // Вестник физиотерапии и курортологии. — 2019. — №1. — С. 126–127. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-reabilitatsiya-detey-s-narusheniyami-intellekta-sredstvami-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 21.11.2022).
 4. **Хуриева М. Ю.** Основные направления взаимодействия семьи и школы в воспитании учащихся / М.Ю. Хуриева. — Текст: электронный // Вестник ИрГТУ. — 2013. — №1(72). — С. 292–298. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-vzaimodeystviya-semi-i-shkoly-v-vozpitanii-uchaschihsya> (дата обращения: 10.02.2023).
 5. **Шелехов А. А.** Организация работы с родителями, как фактор повышения объема двигательной активности детей с нарушением интеллекта / А. А. Шелехов, О. Э. Евсеева. — Текст: электронный // Ученые записки университета Лесгафта. — 2017. — №8(150). С.122–127. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-raboty-s-roditelnyami-kak-faktor-povysheniya-obyoma-dvigatelnoy-aktivnosti-detey-s-narusheniem-intellekta> (дата обращения: 08.02.2023).

* * *

УДК 796

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-314

ЦЕННОСТНО-МОТИВАЦИОННЫЕ ПРИОРИТЕТЫ СТУДЕНТОВ ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА В АСПЕКТЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Воротилкина Ирина Михайловна, Баженов Руслан Иванович, Баженова Наталья Геннадьевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема, Биробиджан, Россия

Аннотация. В работе представлен анализ основных ценностно-мотивационных приоритетов студентов вузов Дальнего Востока в отношении здорового образа жизни. Отмечено, что ценностное отношение к собственному здоровью посредством занятий физической культурой обогащает духовный мир, корректирует ценностные ориентации, адекватное отношение к собственному здоровью.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, студенты, мотивация.

VALUE-MOTIVATIONAL PRIORITIES OF STUDENTS OF UNIVERSITIES OF THE FAR EAST IN THE ASPECT OF A HEALTHY LIFESTYLE

Vorotilkina Irina Mikhailovna, Bazhenov Ruslan Ivanovich, Bazhenova Natalia Gennadievna

Sholom-Aleichem Priamursky State University, Birobidzhan, Russian Federation

Abstract. The paper presents an analysis of the main value-motivational priorities of students of universities of the Far East in relation to a healthy lifestyle. It is noted that the value attitude to one's own health through physical education enriches the spiritual world, corrects value orientations, and an adequate attitude to one's own health.

Keywords: physical culture, sports, health, students, motivation.

Введение

Здоровый образ жизни студента — это индивидуальная траектория его жизненного пути, построенная на сохранении здоровья, с помощью полноценного здорового питания и средств физической культуры (занятий физической культурой), режима труда и отдыха, отказа от вредных привычек.

Современная система высшего образования формирует у выпускника не только компетенции в области предметного блока, но и общекультурные, социальные компетенции, направленные на усвоение теоретических знаний, овладения методами укрепления и сохранения здоровья, творческому их использованию в профессиональной и повседневной жизни.

Актуальность проблемы исследования обусловлена с одной стороны недостаточной мотивацией молодежи к здоровому образу жизни (ЗОЖ), с другой — требованиями общества к выпускникам вуза, готовым справляться с психоэмоциональными и физическими нагрузками в организациях и на производстве.

Ценностное отношение к собственному здоровью и здоровому образу жизни обогащает духовный мир, корректирует ценностные ориентации, адекватное отношение к собственному здоровью.

Цель исследования: выявление и анализ основных ценностно-мотивационных приоритетов студентов вузов Дальнего Востока в отношении здорового образа жизни.

Методы исследования

Для проведения эксперимента составлена анкета (<https://forms.yandex.ru/u/637252076938726cca751536/>).

В опросе приняло участие 2608 студентов разных курсов, возрастов, направлений, университетов, регионов. Опрос проводился через яндекс-форму. После окончания осуществлена выгрузка в xlsx-формате.

С помощью MSExcel сделана предобработка данных, кодирование ответов, подготовка новых групп, обработка ответов на вопросы на основе сводных

таблиц, построение диаграмм. Для проведения факторного анализа применялась программа SPSS.

Результаты исследования и их анализ

Распределение ответов на ключевой вопрос — о ведении респондентами здорового образа жизни, получилось следующим образом: «Да» — 46,32 %, «Затрудняюсь с ответом» — 30,44 %, «Нет» — 23,24 %.

Можно утверждать, что если студент не ответил положительно, то он не ведет ЗОЖ. Соответственно, можно сделать обобщенные группы: «Затрудняюсь с ответом»+«Нет» — 53,68 %, «Да» — 46,32 %. Такое наименование будет использоваться в дальнейшем как «ЗОЖ-нет» и «ЗОЖ-да». Студентов ведущих ЗОЖ оказалось немного меньше половины респондентов (46,32 %). Наблюдается, что 48,12 % мужчин и 45,23 % женщин ведут ЗОЖ.

Процент ведущих ЗОЖ увеличивается с уровня ступени образования, в бакалавриате и специалитете он составил 45,19 %, в магистратуре — 51,88 %, в аспирантуре — 56,10 %.

Можно отметить, что процент ведущих ЗОЖ уменьшается в группах с 17 по 20 лет (с 51 % до 43 %), а потом постепенно увеличивается с 21 года до 25 лет и старше (с 42 % до 55 %). В группах 17–21 год и 21–24 лет ведущих ЗОЖ, соответственно, 46,68 % и 43,16 %. В группах 17–21 год и 21–25 лет и старше ведущих ЗОЖ, соответственно, 46,68 % и 45,9 %.

Студентов младших курсов, ведущих ЗОЖ, — 46,35 %, на старших немного меньше — 42,22 %, в магистратуре и аспирантуре — 53,31 %. На гуманитарных направлениях студентов, ведущих ЗОЖ, — 47,22 %. Это больше, чем на технических направлениях 43,24 %.

Среди подрабатывающих студентов ЗОЖ придерживается 45,9 %, среди неработающих — 46,55 %, то есть различие небольшое.

Наблюдаем, что среди тех, кто живет в зарегистрированном браке, соотношение придерживающихся/не придерживающихся ЗОЖ выглядит как 56,28 % и 43,72 %. Среди тех, кто живет вместе, соответственно, 43,75 % и 56,25 %, а для холостых — 45,66 % и 54,34 %.

Студенты, имеющие детей, ведут ЗОЖ в 55,03 %, а не имеющие детей в 45,64 %. Большинство студентов — 92,75 % детей не имеют.

В ходе исследования определено, что 57,09 % студентов занимаются спортом. Среди тех, кто занимается спортом, 62,66 % придерживаются ЗОЖ, а среди не занимающихся спортом ведущих ЗОЖ 24,58 %.

Распределение ответов про ведение ЗОЖ в разрезе видов спорта: видно, что большие проценты по ведущим ЗОЖ респондентам (60 % и более) занимающимся такими видами спорта как самбо, восточные единоборства, волейбол, борьба, баскетбол. В шахматах данное соотношение наоборот, здесь большой процент не ведущих ЗОЖ (65 %). В позиции «Не занимаюсь спортом» студентов ведущих ЗОЖ 25 %, что практически совпадает с данными по прямому вопросу о занятии спортом (24,58 %).

Распределение ответов про занятия спортом по типу представлено следующим образом: любительский —

45,71 %, массовый (лечебная гимнастика, адаптивная физическая культура, туризм и др.) — 11,00 %, не занимаюсь — 35,51 %, профессиональный — 7,78 %. Видим, что в основном студенты занимаются любительским спортом. Ответы про ведение ЗОЖ в разрезе занятия спортом по типу: наибольший процент по ведению ЗОЖ у профессиональных спортсменов (74,38 %), наименьший 24,19 % у тех, кто не занимается. В любительском спорте — 58,47 % и в массовом — 47,38 %. В случае объединения в отдельную группу занимающихся профессиональным или любительским спортом, процент ведущих ЗОЖ становится равным 60,79 %.

Если охарактеризовать основные ценности студенчества в период обучения в университете, то более 50 процентов набрали: общение с друзьями — 67,9 %, самореализация — 63,0 %, знания — 60,4 %, успехи в учебе — 58,8 %, развитие интеллекта — 55,6 %.

По важности, лидерами в настоящее время являются образование (58,1 %) и семья. Для не ведущих ЗОЖ в приоритете приятное времяпрепровождение (61,04 %) и хороший заработок (58,5 %). Для ведущих ЗОЖ, важное — работа, карьера (51,42 %) и семья (50,11 %).

На вопрос «Заниматься спортом...» лидером стал ответ «полезно» — 57,36 %, на втором месте — «воспитывает личностные качества» — 17,94 %, на третьем месте — «дает уверенность в себе» — 14,07 %.

На вопрос «Для занятий спортом молодежи необходимо...» респонденты выделили: бесплатные и доступные спортивные секции — 52,34 %, современная спортивная инфраструктура (стадионы, бассейны, спортивные залы и др.), пользоваться которой доступно на платной основе — 28,72 %.

В спектре ответов о мотивации к занятиям физкультурой и спортом достаточно четко выделяется тройка лидеров (> 50 %): желание быть здоровым — 60,6 %, иметь красивую фигуру — 55,7 %, хорошее настроение — 52,2 %. В разрезе по ведению ЗОЖ представим позиции с более 50 %. У не ведущих ЗОЖ: другое — 65,77 %, восстановление утраченного здоровья — 62,04 %, быть привлекательным — 54,15 %, похвала со стороны окружающих — 52,20 %, иметь красивую фигуру — 51,24 %, здоровый сон — 50,06 %. У ведущих ЗОЖ: жить дольше — 57,79 %, самореализация — 55,41 %, меньше болеть — 53,50 %, иметь накаченные мышцы — 53,35 %, желание быть здоровым — 53,07 %, хорошее настроение — 51,51 %.

Можно сказать, что среди молодежи 46,32 % придерживаются здорового образа жизни, 23,24 % не ведут ЗОЖ и 30,44 % не могут определиться, ведут они или не ведут ЗОЖ. Поэтому можно разрабатывать, по крайней мере, две стратегии, одна будет направлена на поддержание стремлений к ЗОЖ (целевая аудитория — ведущие ЗОЖ), а вторая к широкой пропаганде ЗОЖ, для привлечения к ведению ЗОЖ (целевая аудитория — не ведущие ЗОЖ и неопределившиеся).

Научное исследование проведено при поддержке средств государственной программы стратегического академического лидерства «Приоритет 2030», в рамках реализации договора № 66 от 28.11.2022 г.