

2. **Дриш Ганс.** Витализм : Его история и система / Проф. Ганс Дриш; Авториз. пер. А.Г. Гурвича, проф. Спб. В.Ж.К.; Сдоп. к рус. изд. авт. и пер. — Москва : Наука, 1915. — 279 с.
3. **Денисова Н. С.** Спорт как инструмент содействия развитию и благополучию человека: философско-психологический аспект / Н. С. Денисова, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире : Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. — Санкт-Петербург: ООО «Скифия-принт», 2022. — С. 81–90.
4. **Зубов Б. Д.** Оздоровление нации в рамках стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года / Б. Д. Зубов, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Физическая культура студентов. — 2022. — № 71. — С. 14–20.
5. **Ключевская О. А.** Социальное проектирование как административный метод вовлечения в занятия физической культурой и спортом / О. А. Ключевская, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Человек в мире спорта : Материалы всероссийской научно-практической конференции молодых исследователей с международным участием, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта в 3 частях, Санкт-Петербург, 27 сентября — 08 2021 года. — Санкт-Петербург: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», 2021. — С. 185–190.
6. **Ницше Ф.** Воля к власти. Опыт переоценки всех ценностей / Пер. с нем. Е. Герцык и др. — М.: Культурная революция, 2005. — 880 с.
7. **Новиков А. Б.** Публичный и коммерческий менеджмент: современное интегральное понимание / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // 2020. — Т. 10, № 8-1. — С. 108–112.
8. **Новиков А. Б.** Философско-правовое наследие М. В. Ломоносова в сфере вопросов оздоровления нации / А. Б. Новиков, Н. А. Рагозина // Ломоносовские чтения в Санкт-Петербурге. 310 лет М. В. Ломоносову : Тезисы Пятой научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 24–26 ноября 2021 года / Санкт-Петербургский институт природопользования, промышленной безопасности и охраны окружающей среды. — Санкт-Петербург: Информационный издательский учебно-научный центр «Стратегия будущего», 2021. — С. 162–163.
9. **Новиков А. Б., Рагозина Н. А.** Оздоровление нации: философско-правовой этюд: монография. — СПб: Изд-во Инфо-да, 2022. — 156 с.
10. **Петрика И. В.** Физическая культура и спорт как социальные явления общества / И. В. Петрика, Н. А. Рагозина, Г. В. Сытник // Место и роль физической культуры в современном мире: Сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2022 года. — Санкт-Петербург: ООО «Скифия-принт», 2022.

* * *

УДК 796.011.1

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-342

АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Осик Владимир Иванович^{1,2}, Горбунова Светлана Андреевна^{1,2}, Кирий Евгения Викторовна^{1,2}

¹ – Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар, Россия

² – Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации (Краснодарский филиал), Краснодар, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы психофизического состояния студенческой молодежи на основе исследования индекса массы тела (ИМТ), проявления болевых симптомов костно-мышечной и кардиореспираторной систем, выявления депрессивных расстройств, самооценки двигательной активности. Приводятся статистические данные об изменениях в психофизическом состоянии, а также аргументы о необходимости формирования здорового образа жизни учащейся молодежи как приоритетной задачи профилактики, сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: здоровье, индекс массы тела, физическая культура, двигательная активность.

ANALYSIS OF THE PSYCHOPHYSICAL STATE OF STUDENT YOUTH

Osik Vladimir Ivanovich^{1,2}, Gorbunova Svetlana Andreevna^{1,2}, Kiri Evgenia Viktorovna^{1,2}

¹ – Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar, Russia

² – Financial University under the Government of the Russian Federation (Krasnodar branch), Krasnodar, Russia

Abstract. The article deals with the issues of the psychophysical state of students based on the study of body mass index (BMI), the manifestation of pain symptoms of musculoskeletal and cardiorespiratory systems, the identification of depressive disorders, self-assessment of motor activity. Statistical data on changes in the psychophysical state are presented, as well as arguments about the need to form a healthy lifestyle of students as a priority task of prevention, preservation and strengthening of health.

Keywords: health, body mass index, physical culture, motor activity.

Введение

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в мире растет число лиц с нарушением энергетического метаболизма и ожирением, что негативно отражается на качестве жизни и состоянии

здоровья. Многочисленные научные исследования в сфере и физической культуры и профилактической медицины убедительно показывают, что двигательная активность и здоровый образ жизни (ЗОЖ) являются основными средствами профилактики нарушений

энергетического метаболизма и укрепления здоровья современного человека [1, с. 155; 2, с. 313; 5, с. 41].

Социологические исследования показывают, что только 43 % россиян приобщились к систематическим занятиям физической культурой и спортом и выполняют рекомендации ЗОЖ, из них 23,8 % — студенты. Слабая вовлеченность молодежи свидетельствует о недостаточной эффективности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, направленных на физические воспитания личности и формирование культурного и безопасного образа жизни молодого поколения [6, с. 214; 7, с. 57; 8, с. 417].

Проблематика и актуальность проведенного исследования вытекает из необходимости разработки научно-обоснованных концепций о сущности профессионального и личностного развития студенческой молодежи на современном этапе модернизации высшего образования. Реформирование образовательной деятельности вузов, обеспечивающих подготовку специалистов по финансовой деятельности осложняется, во-первых, отсутствием эффективных методик, направленных на повышение производительности труда за счет должного уровня общей физической работоспособности организма и, во-вторых, низким уровнем общей физической подготовленности абитуриентов и наличием у них многочисленных отклонений в состоянии здоровья [3, с. 339; 4, с. 424].

Научная проблема заключается в поиске инновационных педагогических методик скрининг-диагностики психофизического состояния студентов, направленных на выявление факторов риска в состоянии здоровья, и мотивационно-ценностного отношения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Цель исследования — разработка и обоснование программы скрининг-диагностики психофизического состояния будущих специалистов финансистов, направленной на формирование личностной физической культуры студентов и устойчивых навыков и компетенций ЗОЖ.

Методы и организация исследований

В социологическом исследовании участвовали 31 юноша и 50 девушек в возрасте 19–22 лет, будущих специалистов по экономике и бизнес-информатике, обучающихся в Краснодарском филиале Финансового университета при Правительстве Российской Федерации. Методом анонимного анкетирования изучались индекс массы тела (ИМТ кг/м²) студентов,

включенность в систематические занятия физической культурой и спортом, самооценку проявления болевых симптомов и скрининг-диагностика депрессивного состояния по методики В. Зунга, адаптированной Т. Баклашовой. Исследования проведены на базе ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» в 2022/2023 г.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты исследования, представленные в таблице 1, показали, что нормальное соотношение мышечного и жирового компонентов массы тела имеют 64,5 % юношей и 66 % девушек, а средняя статистическая величина ИМТ у студентов данной группы оказалась на нижней границе нормы и равнялась соответственно $21,13 \pm 1,45$ и $20,53 \pm 1,31$ ($P < 0,5$). Избыточный вес определен у 16,13% студентов и 6% студенток, ожирение 1-й степени отмечено у одного юноши — 3,33 % и у 3-х девушек — 6 %, тогда как у 16,13 % юношей и каждой пятой девушки — 22 % ИМТ оказался ниже нормального (таблица 1).

Анализ самооценки студентов двигательной активности и функционального состояния показал, что каждый второй из опрошенных занимается физическими упражнениями три и более раз в неделю по крайней мере 60 минут в день. Однако на вопрос о возможности выполнить тест (Пробежать 4 километра в умеренном темпе без чувства утомления или одышки), разработанный для оценки функционального состояния человека, определяющего на 80 % здоровье человека, положительно ответили только 29 % юношей и 18% девушек.

Индивидуальный анализ самооценки ОФП и двигательной активности 12-ти юношей и девушек с избыточным весом и ожирением показал, что никто в данной группе не занимается физическими упражнениями и не в состоянии выполнить вышеописанный тест на физическую выносливость.

В группу студентов с ИМТ ниже нормального вошли 6 юношей и 11 девушек, из которых по результатам самооценки двигательной активности один студент и одна студентка систематически занимаются физическими упражнениями и в состоянии пробежать 4 км без одышки или утомления.

Следует подчеркнуть, что у 63,74 % юношей и 76,41 % девушек, имеющих нарушение энергетического метаболизма и не занимающихся физическими упражнениями и спортом, отмечают «часто» или «очень часто» болевые симптомы в позвоночнике и крупных суставах,

Таблица 1

Результаты дифференцированной диагностики индекса массы тела студентов (юноши $n = 31$; девушки $n = 50$) (%)

Ниже нормального веса (истощение) ИМТ $\leq 18,5 \text{ кг} \times \text{м}^2$		Нормальный вес ИМТ $\geq 18,6 - < 25 \text{ г} \times \text{м}^2$		Избыточный вес ИМТ $\geq 25 - < 30 \text{ кг} \times \text{м}^2$		Ожирение ИМТ $\geq 30 \text{ кг} \times \text{м}^2$	
Юноши ($n = 5$)	Девушки ($n = 11$)	Юноши ($n = 20$)	Девушки ($n = 33$)	Юноши ($n = 5$)	Девушки ($n = 3$)	Юноши ($n = 1$)	Девушки ($n = 3$)
16,13	22	64,52	66	16,13	6	3,22	6

Таблица 2

Результаты скрининг-диагностики психоэмоционального состояния (ПЭС) студентов по методике В. Зунга (%)

Юноши (n = 31)			Девушки (n = 50)		
Нормальное ПЭС (20–39 б)	Расстройство ПЭС (40–50 б)	Легкий уровень депрессии (51–70 б)	Нормальное ПЭС (20–39 б)	Расстройство ПЭС (40–50 б)	Легкий уровень депрессии (51–70 б)
83,8	9,7	6,5	82,0	18,0	—

а также боли в области сердца, головокружение, одышку при физических нагрузках и головные боли.

Сравнительный анализ проявления болевых симптомов костно-мышечной и кардиореспираторной систем у студентов с нормальным ИМТ показал существенно и достоверно ($P < 0,05$) меньшее число юношей и девушек с болевыми симптомами в опорно-двигательном аппарате и сердечно-сосудистой системе. Выявленный у каждой пятой студентки ИМТ ниже нормального веса с явными признаками истощения есть результат не только генетических особенностей телосложения и повышенной интенсивности энергетических процессов, но и модой современных девушек и женщин на анорексичный тип телосложения.

Определенный интерес вызвали результаты скрининг-диагностики депрессии у студентов, которые свидетельствуют об отсутствии психоэмоциональных расстройств и депрессивных состояний у большинства респондентов (таблица 2).

В то же время у 16,2% юношей и 18% девушек отмечены признаки расстройства ПЭС, а у двоих студентов с ИМТ ниже нормы и ожирением выявлены симптомы легкой депрессии ситуативного и невротического генеза. Однако корреляционной зависимости между показателями ПЭС и ИМТ в группе студентов с нормальными соотношения жирового и мышечного компонента массы тела и его отклонениями от нормы не выявлено.

Выводы

Полученные в ходе исследования результаты не противоречат существующему представлению о связи ИМТ с нарушением энергетического метаболизма, болевыми симптомами и психоэмоциональными расстройствами. Недостаточный объем двигательной активности у опрошенных в результате низкой личностной и социальной мотивации к занятиям физической культурой и спортом не обеспечивают полноценного роста и развития молодого организма и приводит развитию неинфекционных заболеваний. Приведенные данные указывают на необходимость повышения эффективности образовательной деятельности в вузах и на курсах повышения квалификации преподавателей при реализации программ, направленных на физическое воспитание студенческой молодежи и формирование устойчивых навыков и компетенций ЗОЖ.

Литература

1. Культура здоровья родителей как ресурс формирования здорового образа жизни детей / В. И. Осик, Н. И. Романенко, Е. В. Кирий, Л. Л. Вадбольская // Физическая

культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и пути решения : сборник материалов II-й Международной научно-практической конференции, Волгоград, 19–20 октября 2022 года. — Волгоград : Волгоградская государственная академия физической культуры, 2022. — С. 155–158.

2. **Осик В. И.** Формирование здорового образа жизни учителя физической культуры как фактора развития его профессионализма / В. И. Осик, Н. И. Романенко, В. А. Гуляева // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 11 февраля 2019 года. — Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2019. — С. 313–314.
3. **Осик В. И.** Анализ индекса массы тела и двигательной активности педагогов / В. И. Осик, Н. И. Романенко, Е. В. Кирий // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 06–07 октября 2022 года. — Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2022. — С. 339–343.
4. **Осик В. И.** Компетентностный подход при формировании профессионализма педагогов, мотивированных к занятиям физической культурой и ЗОЖ / В. И. Осик, Н. И. Романенко, Т. А. Гайдук // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы II Международного научного конгресса. Минск, 13–15 октября 2022 года : в 3 частях. — Минск : Белорусский государственный университет физической культуры, 2022. — С. 424–428.
5. **Романенко Н. И.** Проблемы и пути приобщения населения к занятиям физической культурой / Н. И. Романенко, В. А. Распопова // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 12 февраля 2020 года. — Краснодар : Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2020. — С. 41–42.
6. **Романенко Н. И.** Социальные аспекты повышения культуры здоровья у современной молодежи / Н. И. Романенко, Д. Ю. Ладейщикова // Спорт и физическая культура в системе социальных наук. — Уфа : Башкирский ин-т физ. культуры, 2021. — С. 214–216.
7. **Сударь В. В.** Анализ показателей физического здоровья выпускников колледжа физической культуры // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование : материалы международной научно-практической конференции, Краснодар, 12 февраля 2020 года. — Краснодар, 2020. — С. 57–59.
8. **Тумаров К. Б.** Оздоровительная работа в загородном лагере на основе внедрения физкультурно-оздоровительных занятий с туристской направленностью / К. Б. Тумаров, Н. И. Романенко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2020. — № 2 (180). — С. 417–421.