

Научная статья
УДК 796-057.875
doi: 10.35266/2949-3463-2024-1-10

ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Наталья Викторовна Минникаева

*Северо-Западный институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации,
Санкт-Петербург, Россия*

minnikaeva@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5216-0976>

Аннотация. В настоящее время решение проблемы сохранения и формирования здоровья будущих специалистов различных областей экономики является особо значимой задачей, стоящей в том числе перед преподавателями физической культуры и спорта в вузе. Особого внимания требуют молодые люди, которые при поступлении имеют отклонения в состоянии здоровья и по имеющимся показаниям для учебных занятий по физической культуре зачисляются в специальную медицинскую группу.

Цель исследования заключалась в анализе текущего уровня качества жизни студентов специальной медицинской группы на основе их субъективной оценки. В процессе работы был использован опросник «Качество вашей жизни» (в адаптации С. Г. Дормешкиной).

Полученные в ходе опроса результаты показали достаточно высокие значения оценки студентами специальной медицинской группы своего качества жизни по блокам: «Социальное состояние», «Психологическое состояние» и нуждающимся в коррекции составляющие блока «Физическое состояние», в частности организации здорового рационального питания и достаточного объема двигательной активности.

Статья предназначена для специалистов в области оздоровительной физической культуры, организующих физкультурно-оздоровительные занятия для студентов специальной медицинской группы.

Ключевые слова: опросник «Качество вашей жизни», студенты специальной медицинской группы, оздоровительная физическая культура, саморазвитие

Шифр специальности: 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Для цитирования: Минникаева Н. В. Исследование качества жизни студентов специальной медицинской группы // Северный регион: наука, образование, культура. 2024. Т. 25, № 1. С. 69–77. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-10.

Original article

STUDYING OF THE QUALITY OF LIFE OF STUDENTS ATTENDING PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN GROUPS FOR PEOPLE WITH MEDICAL ISSUES

Natalia V. Minnikayeva

*Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration,
Saint Petersburg, Russia*

minnikaeva@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5216-0976>

Abstract. These days settling of the issue of preserving and building up the health of future professionals in different sectors is a particularly important challenge for physical education and sport teachers working at higher education institutions. Students who have health problems when entering higher education institutions need special attention and, therefore, are enrolled in groups for students with medical issues.

The purpose of the study was to analyze the current livability of such students based on their personal assessment. The Quality of Life Questionnaire (as adapted by S. Dormeshkina) was used in the research.

According to the results of the questionnaire survey, the students rated their “social status” and “psychological state” highly but stated that their “physical state” needed correction in part of healthy nutrition and the amount of physical activity.

The article is intended for professionals involved in organizing health-improving physical classes for students with medical issues.

Keywords: Quality of Life Questionnaire, students attending groups for people with medical issues, recreational physical classes, self-development

Code: 5.8.6. Health-Improving and Adapted Physical Education.

For citation: Minnikayeva N. V. Studying of the quality of life of students attending physical education classes in groups for people with medical issues // *Severny region: nauka, obrazovanie, cultura*. 2024;25(1):69–77. DOI 10.35266/2949-3463-2024-1-10.

ВВЕДЕНИЕ

Студенческая молодежь является самой уязвимой на сегодняшний день категорией населения по отношению к сохранению и укреплению здоровья. Это связано прежде всего с тем, что относительная свобода и отсутствие сформированных ценностно-мотивационных ориентаций к здоровому образу жизни приводят к снижению не только здоровья, но и качества жизни в целом. Известно, что в распространенности нозологических отклонений в состоянии здоровья лидирует группа «болезни органов восприятия», на втором месте – «болезни органов функциональных систем» (в основном сердечно-сосудистой и дыхательной). На третьем месте – «болезни опорно-двигательного аппарата», в частности впервые за последние годы было выявлено значительное количество студентов, имеющих отклонения в физическом развитии (в т. ч. недостаточная масса тела у 5 % исследуемого контингента) [1]. При гигиеническом анализе образа жизни студентов выявлен ряд неблагоприятных особенностей: длительное пребывание в социальных сетях (в среднем в будни ($4,8 \pm 0,2$ ч)), несоблюдение необходимой продолжительности ночного сна ($6,4 \pm 0,3$ ч), существенный охват табакокурением (21,2 % юношей и 9,1 % девушек). Приоритетными факторами, определяющими состояние здоровья студентов, являются образ жизни, уровень санитарно-эпидемиологического благополучия образовательных организаций, социально-экономические факторы [2, 3, 4].

Качество жизни – «это восприятие индивидуумом его положения в жизни в контексте культуры и системы ценностей, в которых индивидуум живет, и в связи с целями, ожиданиями, стандартами и интересами этого индивидуума» [5, с. 637]. Качество жизни студентов специальной медицинской группы (далее – СМГ) подразумевает комплекс фиксируемых аспектов жизнедеятельности, однако при прочих равных его определяет международный стандарт, позволяющий изучить различные показатели. При этом справедливо будет отметить, что в оценке качества жизни всегда превалирует субъективность.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Экспериментальная работа была организована в Северо-Западном институте управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации (г. Санкт-Петербург) в 2023 г. В исследовании приняли участие студенты СМГ, группа «А» (всего 126 чел., их которых 89 – девушки и 37 – юноши). Средний возраст обучающихся на момент исследования составил 18,7 лет. Все испытуемые до тестирования дали информированное согласие на участие в эксперименте. В качестве метода исследования было использовано анкетирование, которое проводилось с помощью опросника «Качество вашей жизни» (в адаптации С. Г. Дормешкиной) [6].

Опрос включает в себя вопросы, объединенные в 5 блоков: «Физическое состояние», «Психологическое состояние», «Философско-

духовное состояние», «Социальное состояние» и «Жизненный стиль». Каждый блок состоит из 6 утверждений, которые респондент должен оценить по пятибалльной шкале, где «5» – «отлично», а «1» – «очень плохо». При обработке полученных результатов баллы по всем блокам складываются, по полученной сумме определяется качество жизни. Если итоговая сумма баллов варьируется от 100 до 150, то у респондента – превосходное качество жизни, среднему соответствует диапазон от 50 до 99, сумма баллов менее 49 свидетельствует о низком качестве жизни, по субъективной оценке респондента.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Высокое качество жизни человека характеризуется критериями, которые можно в самом обобщенном виде представить в виде модулей удовлетворения потребности в физическом, психологическом (эмоциональном) и социальном здоровье. Так, к физическому здоровью можно отнести высокую продолжительность жизни, поддержанную хорошим

медицинским обслуживанием и безопасностью (отсутствием значимых угроз жизни и здоровью); к психологическому – благополучие семьи, а также комфортные условия труда, дающего простор для творчества и самореализации, относительно короткий рабочий день, оставляющий человеку достаточно свободного времени для различных занятий. К социальному – удовлетворительные социальные отношения, отсутствие серьезных общественных конфликтов и угроз достигнутому уровню благополучия и социальную принадлежность, полноправное участие в общественной и культурной жизни во всех их формах. Данное обстоятельство коррелирует по выявленным модусам качества жизни с определением компонентов здоровья.

По результатам исследования 103 респондента (81,75 %) имеют превосходное качество жизни, среднее качество жизни – у 18 опрошенных, лишь 5 чел. имеют низкое качество жизни (рис. 1).

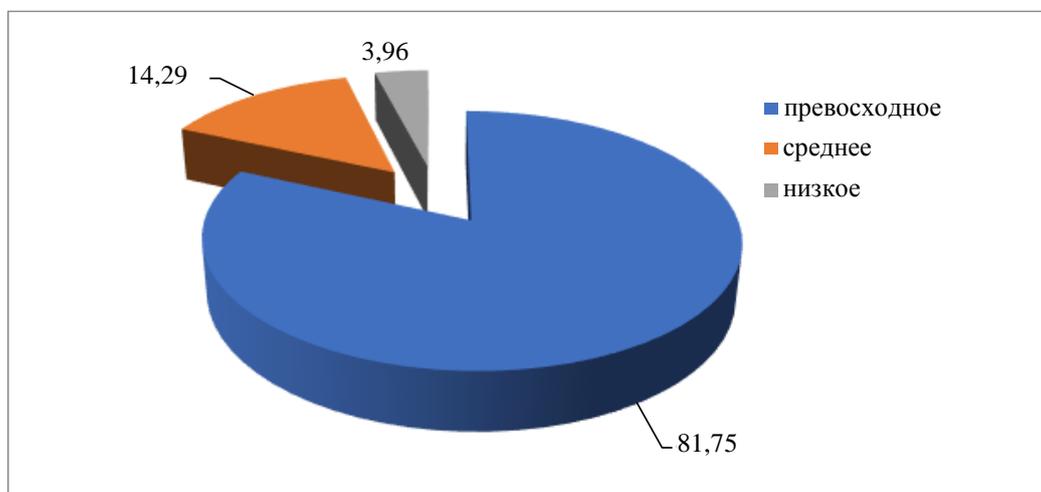


Рис. 1. Результаты субъективной оценки студентов качества жизни, (в %)

Примечание: составлено автором на основании данных исследования.

Респондентов со средним уровнем жизни почти в 6 раз меньше (14,29 %). Опрошенные, попавшие в эту категорию, имеют пространство для самосовершенствования, но недостаточно мотивированы к изменениям. К категории людей с низким уровнем жизни относятся 4 % респондентов, что можно

объяснить тем, что студенты СМГ во время опроса могли чувствовать ограничения в состоянии здоровья или испытывать трудности в социализации, самореализации.

В тройку наиболее популярных утверждений по количеству оценок «5» вошли только ответы блока «Социальное состояние» (рис. 2).

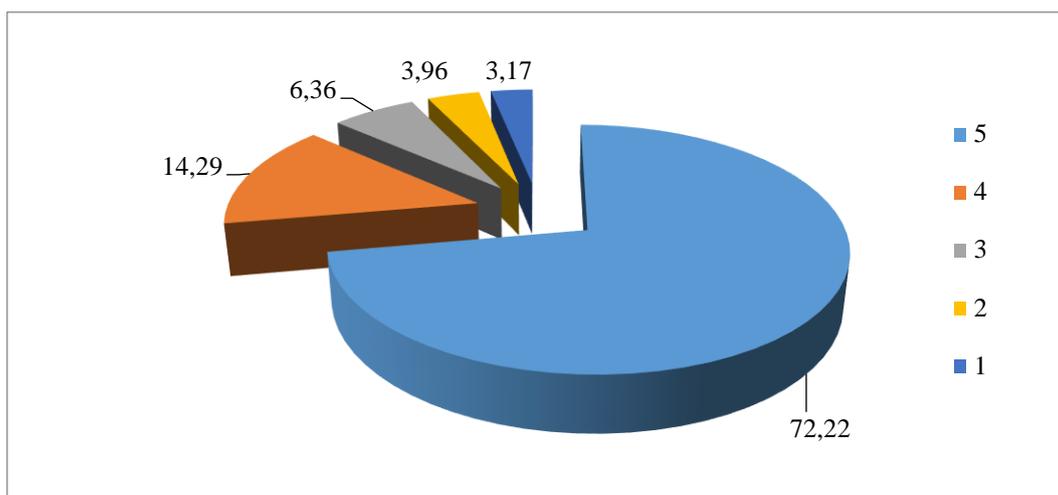


Рис. 2. Результаты ответов респондентов на утверждение «Я дорожу отношениями в семье, с друзьями, дорожу социальными контактами», (в %)

Примечание: составлено автором на основании данных исследования.

Большинство опрошенных (72,22 %) ответили, что дорожат семейными, дружескими и социальными отношениями. Почти в 5 раз меньше респондентов указали, что отношения в семье, с друзьями и другие социальные контакты для них важны, но не первостепенны. Второстепенными считают любые социальные контакты 6,36 % студентов. Оставшиеся 7,13 % респондентов склонны к социальной изолированности и отказываются поддерживать социальные контакты с окружающими. Как показывает статистика, большая часть опрошенных дорожат взаимоотношениями в семье и обществе, оставшиеся 13 % студентов предпочитают не контактировать с окружающими. Данные результаты могут косвенным образом иллюстрировать низкий уровень развития коммуникативных способностей, исходя из состояния здоровья.

По результатам педагогических наблюдений в процессе учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура» было выявлено, что многие студенты стесняются своих ограничений: лишнего или недостаточного веса, видимых физических недостатков, связанных с нарушениями осанки и т. д. Это вполне объяснимо с позиции того, что данный возраст является чувствительным в психологическом плане к оценке своего внешне-

го вида окружающими людьми, а особенно в референтной группе. При этом многие авторы в своих исследованиях отмечают, что ценностный потенциал физического воспитания позволяет снизить риски социальной деформации, связанные с заболеванием в процессе формирования личности средствами оздоровительной физической культуры [7, 8, 9].

На утверждение «Я способен на большую дружбу и тесную близость с людьми» 70,63 % студентов дали утвердительный ответ, оценив его в 5 баллов (рис. 3). В ходе занятий по физической культуре в целях социализации в работе хорошо зарекомендовали себя комплексы телесно-ориентированных практик, направленных на «сближение», а также физические упражнения, выполняемые в парах, что способствует развитию коммуникативных способностей [10].

Почти в 6 раз меньше студентов считают себя частично способными и готовыми находиться в близких личностных отношениях с людьми; 8,73 % обучающихся не уверены в своей способности дружить и поддерживать близкие связи с окружающими. Часть респондентов характеризуют себя неспособными находиться в близких личностных отношениях.

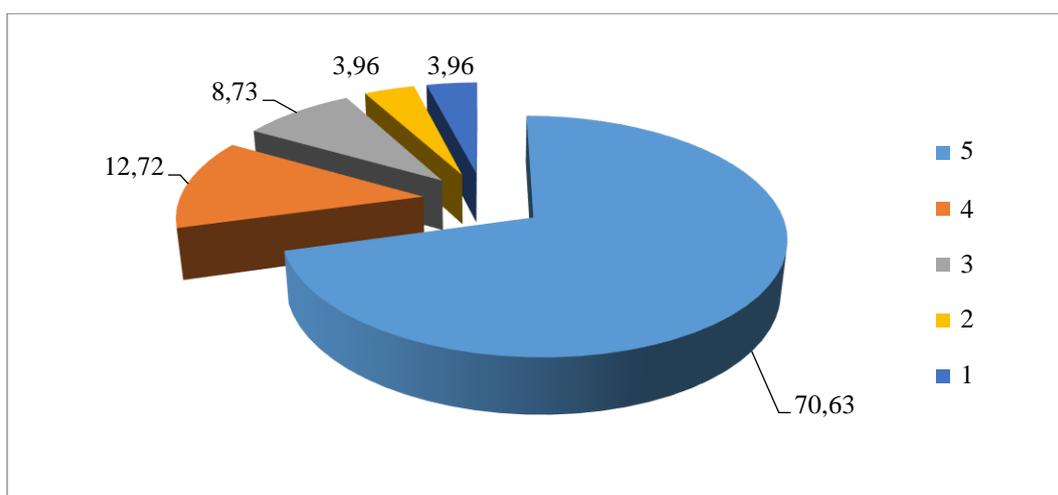


Рис. 3. Результаты ответов респондентов на утверждение «Я способен на большую дружбу и тесную близость с людьми», (в %)
Примечание: составлено автором на основании данных исследования.

Физическая культура при всем многообразии средств и методов оказывает самое благотворное влияние на коммуникативную сферу за счет того, что в двигательной деятельности всегда есть место взаимовыручке, взаимопомощи и т. д.

Анализ результатов, полученных по утверждению «Я стараюсь быть полезным и великодушным с другими», которые характери-

зуют способность человека к толерантности, принятию другого таким, какой он есть, показал, что 57,94 % студентов выразили готовность быть полезными и великодушными по отношению к другим, 29,37 % обучающихся указали, что они стараются оказывать помощь другим, но у них это не всегда получается (рис. 4).

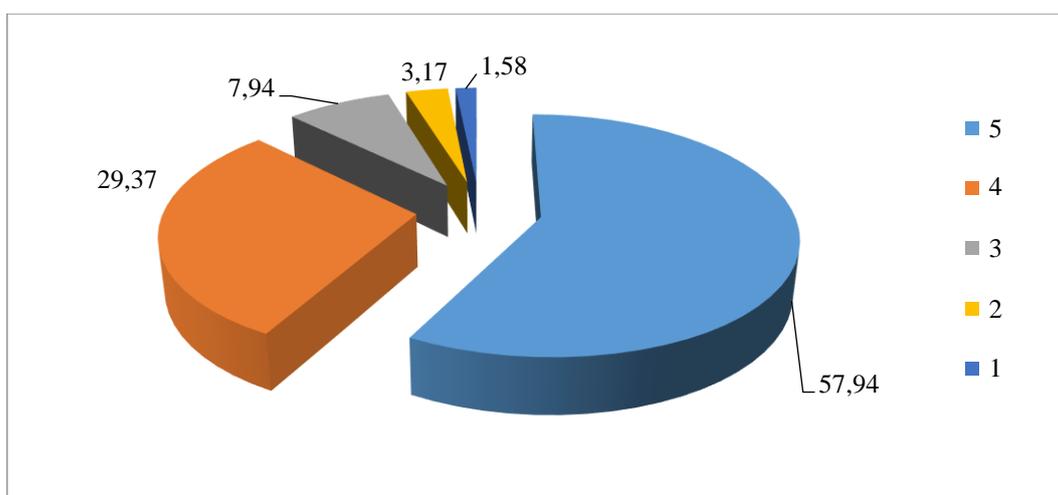


Рис. 4. Результаты ответов респондентов на утверждение «Я стараюсь быть полезным и великодушным с другими», (в %)
Примечание: составлено автором на основании данных исследования.

Респондентов, прилагающих усилия, чтобы быть полезными и великодушными, – 7,94 %, а 4,75 % опрошенных несвойственна

готовность оказывать помощь другим, быть лояльным по отношению к ним. Полученные данные указывают на то, что лишь неболь-

шая группа опрошенных пока не могут раскрыть свои гуманистические способности принятия и поддержки, в то время как большинство студентов СМГ готово прийти на помощь ближнему в любую минуту.

Кроме того, выявлена тройка популярных утверждений, на которые респонденты дали наименьшее количество оценок «5». Два из них входили в блок «Физическое состояние» и один – в блок «Жизненный стиль» (рис. 5–7).

Как показал опрос, ежедневно делают зарядку и обеспечивают себя сбалансированной физической нагрузкой лишь 12,7 % опрошенных студентов. Безусловно, для того чтобы самостоятельно выполнять физические нагрузки вне учебной деятельности, у обучающихся должно сформироваться мотивационно-ценностное отношение к физической культуре как личной и значимой ценности.

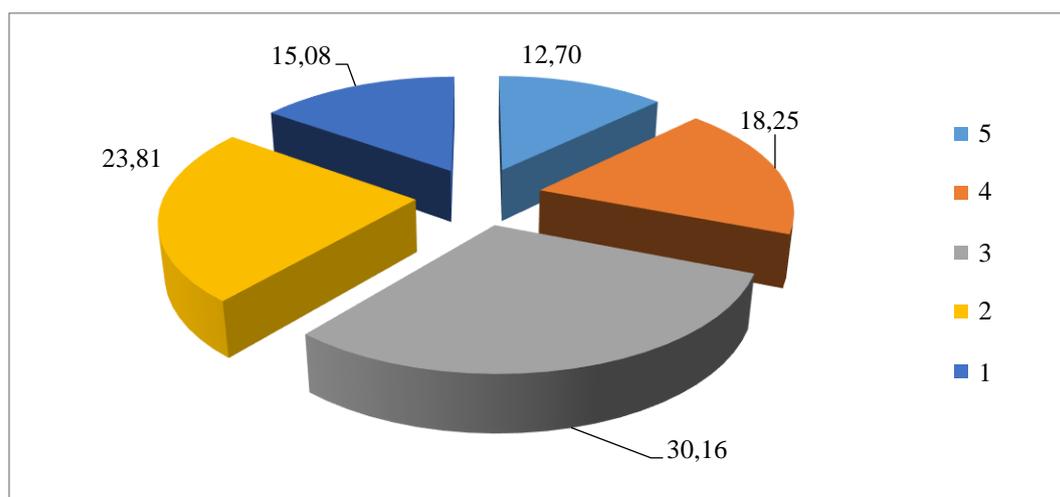


Рис. 5. Результаты ответов респондентов на утверждение «Я ежедневно делаю зарядку и пытаюсь обеспечивать сбалансированность в режиме физической нагрузки», (в %)

Примечание: составлено автором на основании данных исследования.

При этом большинство опрошенных (30,16 %) ответили, что стремятся к ежедневной физической активности, но по какой-либо причине она еще не стала неотъемлемой частью их распорядка дня. Отметим, что оценку «4» поставили своему уровню физической активности 18,25 % опрошенных, а 39,61 % студентов обозначили, что они по разным причинам не могут сбалансировать свою физическую нагрузку, одним из возможных факторов может являться и наличие заболевания.

На основе представленных данных можно сделать вывод о недостаточности физической активности у большинства опрошенных, тогда как всего 30,95 % респондентов, высоко оценивших свой уровень физической активности, ориентированы на улучшение

результатов физической подготовленности и функционального состояния.

В этом плане стимулирующим аспектом физкультурно-оздоровительной деятельности может являться расширение полномочий студентов СМГ, когда во время внеучебной физической активности преподавателем поощряется самостоятельность в выполнении рекомендованных нормативов, характеризующих минимум нагрузки для обеспечения жизнедеятельности.

Одной из составляющих качества жизни является питание (рис. 6). Только 19,05 % опрошенных оценили свою диету как сбалансированную, позволяющую избежать накопления лишнего веса.

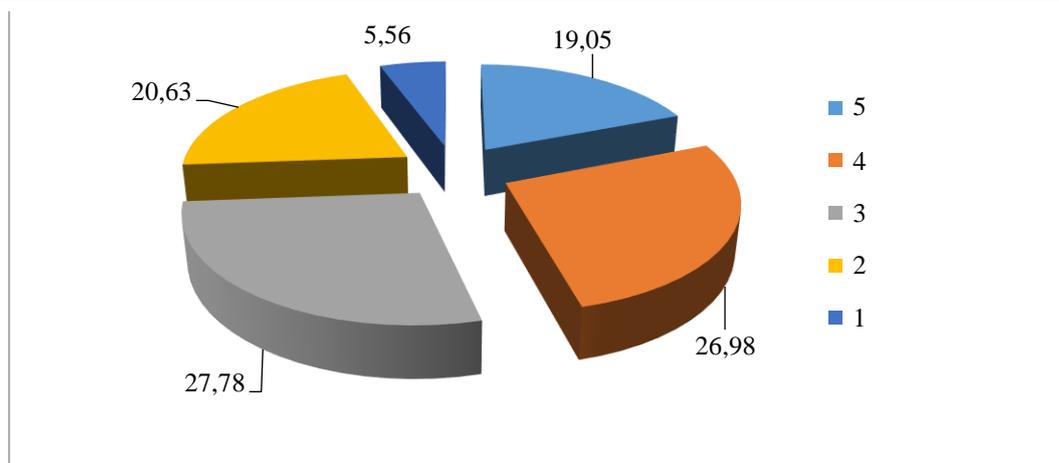


Рис. 6. Результаты ответов респондентов на утверждение «Я стараюсь контролировать свое питание, чтобы избежать накопления излишнего веса», (в %)

Примечание: составлено автором на основании данных исследования.

Больше всего респондентов (27,78 %) оценили свой рацион питания как соответствующий характеристикам сбалансированной диеты лишь на половину. Количество студентов, ответивших, что их диета приблизительно соответствует общепринятой норме (имеет достаточно низкое содержание жира, холестерина и калорий, содержит достаточно фруктов, овощей, меньше мясных и молочных продуктов), составило 20,63 %.

Достаточное количество обучающихся (31,75 %) имеют некоторые трудности с ведением образа жизни, который сводит к минимуму возникновение стрессовых ситуаций. Доля тех, кто чутко реагирует на симптомы стрессовых ситуаций и принимает контрдей-

ствия по их разрешению, составляет 23,02 %; 30,95 % студентов стремятся вести такой образ жизни, но имеют небольшие сложности; 14,28 % опрошенных оценили себя, как человека, не способного адекватно реагировать на симптомы стрессовых ситуаций и принимать правильные действия по их разрешению.

Результаты опроса респондентов подтверждают ситуацию, описанную вопросом ранее, показывая, что у значительной доли обучающихся пока не получается сводить к минимуму возникновение стрессовых ситуаций, а также эффективно бороться с их последствиями, хотя доля тех, кому удастся сводить к минимуму количество стрессовых ситуаций, достаточно велика (рис. 7).

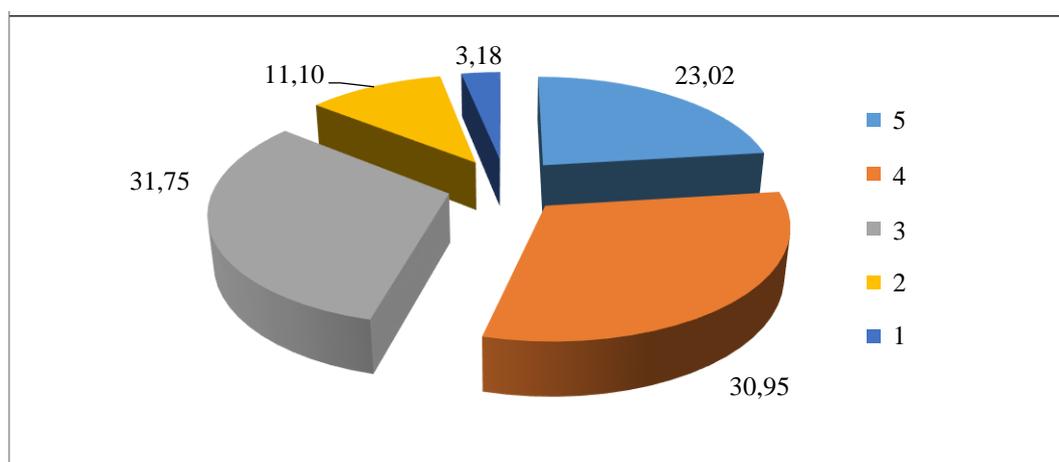


Рис. 7. Результаты ответов респондентов на утверждение «Я пытаюсь вести такой образ жизни, который сводит к минимуму возникновение стрессовых ситуаций», (в %)

Примечание: составлено автором на основании данных исследования.

Проведенное исследование показало, что средняя сумма баллов за каждый из блоков составляет: 21,2 балла – «Физическое состояние», 25,5 баллов – «Социальное состояние», 24,9 балла – «Психологическое состояние», 24,1 балла – «Философско-духовное состояние» и 22,3 балла – «Жизненный стиль». Поскольку максимальное значение в каждом блоке может быть не более 30 баллов, то можно сделать заключение о высоких показателях, которые были продемонстрированы опрошенными студентами СМГ, что в том числе может свидетельствовать об эффективности применяемых в процессе физического воспитания средств, методов и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные в ходе исследования результаты продемонстрировали высокий уровень

субъективной оценки качества жизни студентами СМГ.

Самые высокие значения были зафиксированы по блоку «Социальное состояние». Для студентов с ограничениями в состоянии здоровья показаны занятия по физической культуре в СМГ, где специально подобранные средства и методы физкультурно-оздоровительной деятельности положительно влияют на социальное и психическое состояние обучающихся. Наиболее оптимальными являются телесно-ориентированные практики, а также физические упражнения в парах или тройках. Важно отметить, что для улучшения показателей физического состояния студентов СМГ необходимо побуждать их к самостоятельной физической активности.

Список источников

1. Минникаева Н. В. Исследование структуры заболеваемости по нозологии у студентов 1–3 курсов, отнесенных к специальной медицинской группе // Спорт, человек, здоровье : сб. материалов XI Международного конгресса, 26–28 апреля 2023 г., Санкт-Петербург / под ред. С. И. Петрова. СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2023. С. 408–410.
2. Горбаткова Е. Ю. Научное обоснование системы здоровьесберегающих мероприятий для студентов высших учебных заведений : дис. ... д-ра мед. наук. Уфа, 2021. 347 с.
3. Маркова Н. В., Рютин С. Г. Здоровье студенческой молодежи: современные тенденции // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 3. С. 168–172.
4. Чедов К. В. Кластерное взаимодействие социальных институтов в региональном образовательном пространстве по формированию культуры здоровья обучающихся : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Екатеринбург, 2021. 43 с.
5. Резник Ф. П. Понятие «качество жизни» в социологии через соотнесение с категориями «уровень жизни», «стиль жизни» и «образ жизни» // Молодой ученый. 2022. № 22 (417). С. 637–639.
6. Дормешкина С. Г. Практикум по комплексной оценке состояния здоровья : сб. практических работ. Нижневартовск : Изд-во Нижневартовского социально-гуманитарного колледжа, 2011. 48 с.
7. Голикова Е. М. Педагогическая концепция социального развития студентов в системе адаптивного физического воспитания : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2019. 40 с.
8. Загrevская А. И., Шилько В. Г. Формирование кинезиологической компетентности студентов в процессе физкультурно-спортивного образова-

References

1. Minnikayeva N. V. Issledovanie struktury zabol'evаемости по nozologii u studentov 1–3 kursov, otnesennykh k spetsialnoi meditsinskoi gruppe. In: Petrov S. I., editor. *Proceedings of the 11th International Congress "Sport, chelovek, zdorove"*, April 26–28, 2023, Saint Petersburg. Saint Petersburg: POLITEKH-PRESS; 2023. p. 408–410. (In Russian).
2. Gorbatkova E. Yu. Nauchnoe obosnovanie sistemy zdorovesberegaiushchikh meropriyatii dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedenii. Doctoral Thesis (Medicine). Ufa; 2021. 347 p. (In Russian).
3. Markova N. V., Ryutin S. G. Health of student youth: modern trends. *Modern high technologies*. 2020;(3):168–172. (In Russian).
4. Chedov K. V. Klasternoe vzaimodeistvie sotsialnykh institutov v regionalnom obrazovatel'nom prostranstve po formirovaniu kultury zdorovia obuchayushchikhsya. Extended abstract of Doctoral Thesis (Pedagogy). Yekaterinburg; 2021. 43 p. (In Russian).
5. Reznik F. P. Ponyatie "kachestvo zhizni" v sotsiologii cherez sootnesenie s kategoriyami "uroven zhizni", "stil zhizni" i "obraz zhizni". *Young Scientist*. 2022;(22):637–639. (In Russian).
6. Dormeshkina S. G. Praktikum po kompleksnoi otsenke sostoyaniia zdorovia: sbornik prakticheskikh rabot. Nizhnevartovsk: Publishing House of Nizhnevartovsk Social and Humanitarian College; 2011. 48 p. (In Russian).
7. Golikova E. M. Pedagogicheskaya kontseptsia sotsialnogo razvitiia studentov v sisteme adaptivnogo fizicheskogo vospitaniia. Extended abstract of Doctoral Thesis (Pedagogy). Moscow; 2019. 40 p. (In Russian).
8. Zagrevskaya A. I., Shilko V. G. Formirovanie kinezio-logicheskoi kompetentnosti studentov v protsesse

- ния : моногр. Томск : Изд. дом Томского гос. ун-та, 2017. 216 с.
9. Колокольцев М. М., Ермаков С. С., Третьякова Н. В., Крайник В. Л., Романова Е. В. Физическая активность как фактор повышения качества жизни студентов // Образование и наука. 2020. Т. 22, № 5. С. 150–168.
10. Оpletin A. A. Педагогическая система саморазвития личности студентов традиционными и нетрадиционными средствами физической культуры в учебно-воспитательном процессе вуза культуры : моногр. Пермь, 2021. 190 с.
9. fizkulturno-sportivnogo obrazovaniia. Monograph. Tomsk: Publishing House of Tomsk State University; 2017. 216 p. (In Russian).
9. Kolokoltsev M. M., Ermakov S. S., Tretiakova N. V., Krainik V. L., Romanova E. V. Fizicheskaia aktivnost kak faktor povysheniia kachestva zhizni studentov. *The Education and Science Journal*. 2020;22(5):150–168. (In Russian).
10. Opletin A. A. Pedagogicheskaia sistema samorazvitiia lichnosti studentov traditsionnymi i netraditsionnymi sredstvami fizicheskoi kultury v uchebno-vospitatelnom protsesse vuza kultury. Monograph. Perm; 2021. 190 p. (In Russian).

Информация об авторе

Н. В. Минникаева – кандидат педагогических наук, доцент.

Information about the author

Natalia V. Minnikayeva – Candidate of Sciences (Pedagogy), Docent.