

Таким образом, будут затронуты не только, безусловно, важные вопросы здравоохранения, политической, патриотической, экономической и духовной направленности, но также и проблемы, которые напрямую касаются психического благополучия обучающихся. У молодежи появится возможность для освоения валидных и надежных психологических знаний, применение которых позволит им наиболее эффективно реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества.

*Библиографический список:*

1. *Всемирная организация здравоохранения (От 17.06.2022) «Усиление мер в области охраны психического здоровья»* Текст: электронный. Усиление мер в области охраны психического здоровья (who.int) (дата обращения 15.03.2023).

2. *Елисеев Ю. Ю. Психосоматические заболевания. Справочник / Ю. Ю. Елисеев* Текст: электронный. Елисеев Ю. Ю. Психосоматические заболевания. Яндекс. Документы (yandex.ru) (дата обращения 15.03.2023).

3. *Люсин Д. В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова.* Москва: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. 351 с. Текст: непосредственный.

УДК 796.011.1

***Кисленко А. И. Кетриш Е. В.***

Kislenko A.I. Ketrish E.V.

*Российский государственной профессионально-педагогический университет,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Russian State Vocational Pedagogical University,*

*Yekaterinburg, Russia*

[\*akisslaya@mail.ru\*](mailto:akisslaya@mail.ru)

#### СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ОРГАНИЗАЦИЙ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

*Аннотация.* В статье рассматривается состояние здоровья студентов обучающихся в организациях среднего профессионального образования. Представлены результаты исследования, проведенного со студентами Курганского педагогического колледжа, касающиеся особенностей их здоровья и причин, приводящих к ухудшению состояния здоровья, а также приведены рекомендации по улучшению ситуации, сложившейся в настоящее время.

*Ключевые слова:* здоровье студентов, среднее профессиональное образование, физическая культура студентов.

#### STATE OF HEALTH OF STUDENTS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION ORGANISATIONS

*Abstract.* The article deals with the state of health of students studying in organizations of secondary vocational education. The results of a study conducted with students of the Kurgan Pedagogical College regarding the characteristics of their health and the causes leading to a deterioration in health are presented, as well as recommendations for improving the current situation.

*Keywords:* students' health, secondary vocational education, students' physical culture.

Здоровье является одним из самых важных элементов, требуемых для эффективной работы и жизнедеятельности человека. При этом зачастую состояние здоровья человека постоянно ухудшается в течение жизни, и период учебы не является исключением. Несмотря на это, во многих образовательных организациях уделяется недостаточно внимания этому вопросу, что ведет к ухудшению состояния здоровья студентов на протяжении всего периода

обучения. В рамках статьи данный тезис будет доказан, а также будут предложены методы решения рассматриваемой проблемы.

Перейдя в учебную организацию, представляющую среднее профессиональное образование (СПО) после школы, ребенок сталкивается с чрезвычайно увеличивающейся нагрузкой. Во-первых, ему необходимо проходить адаптацию в разных сферах: социальной – новый коллектив, педагогической – новый формат обучения, психологической – освоение профессии, стресс перед возможностью быть отчисленным, для иногородних студентов бытовой – необходимость самостоятельно заботиться о себе [1]. Во-вторых, уже к началу первой экзаменационной сессии становится очевидным стресс, который испытывает бывший школьник, у которого такой регулярной процедуры просто не было [3]. В результате студенту приходится мобилизовать все свои возможности и силы для адаптации и ликвидации постоянно возникающих проблем. Это ведет к истощению, которое негативно отражается на здоровье обучаемого уже к концу первого курса.

Специфика обучения в организациях СПО дополнительно формирует факторы, негативно сказывающиеся на здоровье студентов. Так, одно занятие длится полтора часа, то есть в два раза больше, чем урок в школе, поэтому формируется дефицит двигательной активности, который может к концу 4 курса стать хроническим. Большое значение имеет психоэмоциональное напряжение – бывший школьник сталкивается с многочисленными трудностями, нестандартной для него проверкой знаний, а также возможностью быть исключенным. Проблемы с питанием тоже зачастую начинаются именно после школы – завтраки и обеды становятся необязательными, а количество занятий достаточно велико. При этом перерывов может быть недостаточно для приема пищи (например, необходимо перейти в другой корпус, что занимает много времени). Нельзя не отметить, что возрастание академической нагрузки ведет к нехватке времени для самостоятельных занятий физической культурой. Все эти аспекты формируются в период обучения и негативно влияют на здоровье студентов [2].

Для доказательства тезиса было проведено исследование состояния здоровья студентов Курганского педагогического колледжа. Сначала было проведено анкетирование. В первую очередь автора статьи интересовала самооценка состояния здоровья студентами. Было установлено, что 15% опрошенных первокурсников считают состояние своего здоровья отличным, 35% - хорошим, 30% - удовлетворительным, 15% - плохим и 5% - очень плохим. Четверокурсники ответили на вопросы уже иначе: лишь 10% посчитали состояние здоровья отличным, 20% - хорошим, 25% - удовлетворительным, 30% - плохим и 15% - очень плохим. Результаты анкетирования демонстрируют – самооценка здоровья за три года у студентов существенно ухудшилась, уменьшились все допустимые показатели (отличное, хорошее и удовлетворительное состояние) и увеличились все недопустимые (плохое и очень плохое). Так как самооценка не всегда бывает объективной, исследование было решено продолжить.

Изучив медицинские отчеты о студентах, проходивших анкетирование, было установлено следующее. Здоровыми или практически здоровыми были признаны 70% первокурсников, относящимися к подготовительной группе по физической культуре – 15%, к специальной группе – 10%, признаны лицами с ограниченными возможностями – 5%. У четверокурсников аналогичное распределение было таковым – 45% - здоровые, 30% - подготовительная группа, 20% - специальная группа, 5% - с ограниченными возможностями. Таким образом, объективная медицинская оценка демонстрирует, что состояние здоровья студентов колледжа действительно ухудшается, однако, не так значительно, как их собственное мнение относительно этого аспекта.

Также был проведен опрос относительно того, какие заболевания характерны для каждого из студентов. Было установлено, что наиболее распространены заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения зрения, неврологические болезни и ухудшения иммунной

системы. Здесь же был представлен вопрос относительно действий в случае заболевания. Первый вариант – «посещаю занятия до тех пор, пока не вылечусь или не станет значительно хуже» выбрали 30% опрошенных. Второй вариант – «занимаюсь самолечением дома» избрали 50% студентов. Лишь 20% выбрали наиболее приемлемый формат – «обращаюсь к врачу». Для выбравших первый или второй вариант было оставлено поле для указания ключевой причины. Среди наиболее часто встречаемых отмечаем – «санкции за неявку на занятия», «низкое качество медицинского обслуживания», «длительное ожидание в очереди» и «нежелание посещать/вызывать доктора».

Проведенное исследование доказывает, что обучение в организациях системы СПО приводит к ухудшению состояния здоровья студентов. Если на некоторые элементы занятия по физической культуре повлиять не могут, например, зрение ухудшается в первую очередь по причине посещения других занятий, то на иные необходимо воздействовать. Так, в программу по физической культуре необходимо добавить теоретические занятия, на которых студентам объясняют важность ведения здорового образа жизни и его компоненты. Особую важность имеют практические занятия – с их помощью можно увеличить двигательную активность студентов. На данный момент проводится лишь два, а на некоторых курсах и специальностях одно занятие по физической культуре в неделю, рекомендуется увеличить их число до трех.

Так как занятия физической культурой не способны самостоятельно ликвидировать все проблемы студентов колледжей в отношении здоровья, необходим комплексный подход. По этой причине рекомендуется следующие мероприятия: значительное снижение цены на питание в столовой колледжа для студентов; создание специальных групп по физической культуре по нескольким направлениям: для больных сахарным диабетом, астмой и так далее; проведение адаптационных мероприятий для первокурсников.

Таким образом, состояние здоровья студентов СПО действительно ухудшается, физическая подготовка может частично ликвидировать этот негативный процесс. При этом требуется комплексное решение проблемы, иначе результативность будет ниже. Внедрив предложенные мероприятия, колледжи смогут хотя бы частично решить выявленную проблему.

*Библиографический список:*

1. *Марьина, В. В.* Теоретические аспекты исследования физической работоспособности студентов СПО: сборник статей Международной научно-практической конференции. Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2022. С. 13-16. URL: <http://elibr.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/11287/Марьина%20В.В..pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Текст: электронный.

2. *Соколовская, А. В.* Факторы риска здоровью обучающихся в условиях реформирования системы среднего профессионального образования / А. В. Соколовская, О. В. Казаева, А. О. Силкина // Наука молодых (Eruditio Juvenium). 2022. Т. 10, № 1. С. 113-122. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-riska-zdorovyu-obuchayuschihya-v-usloviyah-reformirovaniya-srednego-professionalnogo-obrazovaniya>. Текст: электронный.

3. *Шубочкина, Е. И.* Современные аспекты обучения в организациях среднего профессионального образования и здоровье обучающихся / Е. И. Шубочкина, Е. Г. Блинова // Здоровье населения и среда обитания. ЗНиСО, 2021. Т. 29, № 10. С. 53-59. URL: <https://zniso.fcgie.ru/jour/article/view/691>. Текст: электронный.

УДК 378.016; 7.071.2; 792.06; 796.035

**Кондабаева В.В., Кетриш Е.В.**

Kondabaeva V.V., Ketrish E.V.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,*