

**Состояние здоровья студенческой молодежи: факторы риска, пути
оптимизации**

Результативность в любой области жизни обусловлена уровнем здоровья человека, которое определяется по нескольким составляющим. Чаще всего в структуре здоровья рассматривают три значимых компонента: физический, психический и социальный [1].

Сущность физического здоровья охватывает состояние организма, при котором основные функциональные системы находятся в формате физиологических норм и соразмерно изменяются в процессе взаимодействия человека с окружающей средой.

Психическое здоровье отличается адекватным эмоциональным, когнитивным и морально-волевым взаимодействием с другими членами обществ, а так же существованием резервов психики, которые дают возможность справляться со стрессом.

Социальное здоровье представляет собой наличие опыта взаимодействия с социумом на основе нормальных морально-этических принципов, способность к саморегуляции поведения с учетом социальных интересов и потребностей.

Здоровье современного человека подвержено комплексному влиянию разносторонних воздействий. Изучение научной и учебной литературы убедительно демонстрирует, что самое большое значение для здоровья человека имеет его стиль жизни, которого он придерживается повседневно. В современном обществе актуально стоит задача воспитания готовности у студенческой молодежи культуры здорового стиля жизнедеятельности. От того насколько эффективно будущие бакалавры смогут использовать свои психофизические кондиции в профессиональном труде зависит уровень развития всего государства [2].

К сожалению, в последнее время ярко выражена тенденция к увеличению заболеваемости различной нозологии, как у школьников, так и студентов колледжей и вузов. Многочисленные исследования в этой области показывают, что лишь примерно 20% школьников выпускных классов относятся к категории «практически здоров», все остальные имеют различные ограничения в здоровье. А ведь именно эти выпускники становятся потенциальными абитуриентами вузов.

Однако и профессионально-образовательный процесс в университетах и институтах не способствует оздоровлению молодого поколения. Образ жизни, условия обучения и проживания могут деструктивно влиять на все компоненты здоровья студентов. На фоне дефицита двигательной активности, обучающиеся подвержены большим эмоциональным перегрузкам, которые могут привести к состоянию стресса [3].

Одной из основополагающих задач нашей работы было проанализировать состояние здоровья студентов в различных вузах. Мы изучили данную проблему в Воронежской государственной медицинской академии им. Н.Н. Бурденко, в Карагандинском государственном медицинском университете, в Курском государственном университете и в Российском государственном профессионально-педагогическом университете.

Анализ медицинских карт студентов Воронежской государственной медицинской академии им. Н.Н. Бурденко показал, что примерно 14% обучающихся болеют примерно один раз в семестр (11,1% – девушки и 3% – юноши). При этом наиболее часто встречаются простудные и вирусные заболевания [1].

Изучение проблемы здоровья у студентов Карагандинского государственного медицинского университета демонстрирует, что наиболее часто встречаются хронические заболевания пищеварительной, эндокринной дыхательной систем и зрительного анализатора.

О состоянии здоровья студентов, в особенности первого курса, говорит и их распределение по медицинским оздоровительным группам для занятий

физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельностью в дальнейшем процессе обучения. Статистика, полученная в Курском государственном университете (КГУ), демонстрирует прирост студентов подготовительной и специальной групп, что также говорит о снижении уровня здоровья абитуриентов уже в начале обучения (табл. 1) [3].

Таблица 1

Динамика распределения первокурсников КГУ по оздоровительным группам (%)

| Группа здоровья | Год обучения | | | | |
|------------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 2014-2015 | 2015-2016 | 2016-2017 | 2017-2018 | 2018-2019 |
| Основная | 72% | 71% | 70% | 70% | 68% |
| Подготовительная | 25% | 24% | 25% | 24% | 25% |
| Специальная | 3% | 5% | 5% | 6% | 7% |

К основным заболеваниям студентов относятся: заболевания органов зрения, дыхательной и пищеварительной систем, инфекционные заболевания мочеполовой системы. При этом наблюдается рост заболеваемости по мере продолжения обучения.

В Российском государственном профессионально-педагогическом университете мы изучали причины, отрицательно влияющие на психическое здоровье студентов. По результатам анкетирования установлено, что основными причинами, вызывающими стресс при обучении в вузе являются: период зачетной недели и сессии, большая учебная нагрузка, дефицит времени на самостоятельную внеаудиторную подготовку. Кроме этого значимыми стрессорами являются: преподаватель с авторитарным стилем работы, боязнь публичных выступлений, неумение рационально распределить свое время, неудовлетворенность полученной оценкой, завышенные ожидания и разочарование в выбранной специальности. Так же многие студенты к перечисленным стресс-факторам добавились бально-рейтинговая система (БРС) оценки знаний студентов. Большинство студентов характеризуют БРС следующими признаками: постоянная гонка за баллами, стремление набрать

необходимое количество баллов к итоговому контролю, страх пропустить занятия по болезни или другим уважительным причинам и потерять баллы, формальный подход и необъективность в оценивании знаний студента по баллам на экзамене. Все это усугубляет стрессовую ситуацию в профессионально-образовательном процессе.

Для выяснения причин возникновения отклонений в состоянии здоровья современных студентов обратимся к анализу факторов повышения заболеваемости. Основной причиной ухудшения здоровья является пренебрежение студентами основополагающих правил здорового стиля жизнедеятельности. Несоблюдение здоровьесберегающего режима дня, отсутствие длительное время сбалансированного регулярного питания, недостаток полноценного сна, дефицит физической активности, безграмотная организация процесса самоподготовки и отсутствие активного отдыха – являются доминирующими факторами понижения уровня здоровья современных студентов.

Особенно обостряются различные заболевания в период зачетов и экзаменов. В это время главной причиной ухудшения здоровья являются эмоциональная перегрузка и снижение двигательной активности до минимума. Поэтому именно в это период необходимо помнить о здоровом образе жизни: следить за питанием, гулять на свежем воздухе не менее 2 часов в день, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом до 8-10 часов в неделю.

В каждом образовательном учреждении администрация и профессорско-преподавательский состав должны уделять огромное внимание сохранению и укреплению здоровью студентов в профессионально-образовательном процессе. Для этого необходима максимальная оптимизация объема аудиторных занятий и времени на самоподготовку, использование современных наукоемких образовательных технологий, доступность для любого студента к участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, наличие дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в

секционном режиме, предоставление оптимальных условий для проживания учебного контингента.

Конечно, важное место в процессе оздоровления студентов занимают кафедры, осуществляющие преподавание дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура». Основная задача преподавателей данных кафедр – сформировать у студентов стойкую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом на протяжении всей жизни и воспитать готовность грамотно организовывать физическую нагрузку в процессе самостоятельных занятий. Так же необходимо научить студентов самостоятельно проводить диагностику своего здоровья при помощи простых и доступных методик.

Нельзя пренебрегать тем, что проблема здоровья современных студентов – это проблема государственного масштаба, которую необходимо решать, как каждому самостоятельно, так и всему обществу

Список литературы

1. Меерманова И.Б. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях / И.Б. Меерманова, Ш.С. Койгельдинова, С.А. Ибраев // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 2. С. 193-197.

2. Осетрина Д.А. Причины ухудшения состояния здоровья студентов / Д.А. Осетрина, В.В. Семёнова // Молодой ученый. 2017 г. №13. С. 649-651.

3. Яцун С.М. Анализ динамики заболеваемости и состояния здоровья студентов Курского государственного университета / С.М. Яцун, Н.А. Князева, Н.В. Лунева, И.А. Соколова // Научные результаты биомедицинских исследований 2017 г. №3 С 117-123.