

УДК 796.011.3

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

*Е.В. Макарова, кандидат педагогических наук, доцент,
тел. 8(8422) 55-95-63, vasilevna73@mail.ru*
*А.Л. Макаров, доцент, тел. 8(8422) 55-95-63,
makaroval73@mail.ru*
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Ключевые слова: факторы риска, показатели физического развития, диагностические критерии.

Статья посвящена изучению факторов риска, показателей физического развития студентов. Полученные данные подтвердили взаимосвязь уровня физического развития молодых людей с физической работоспособностью и уровнем адаптации к условиям учебной и внешней среды.

Наблюдаемая тенденция к росту заболеваемости по обращаемости и по результатам медицинских осмотров студенческой молодежи свидетельствует о снижении потенциала здоровья юношей и девушек [3, 4]. Работу по преодолению негативных тенденций в динамике здоровья и образе жизни студенческой молодежи необходимо осуществлять преимущественно на стадии первичной профилактики, которая ориентирована на раннее выявление лиц рискованного поведения и принятие мер по оздоровлению их образа жизни [1, 2].

В связи с этим целью нашего исследования было изучение факторов риска, показателей физического развития студентов Ульяновского государственного аграрного университета имени П.А. Столыпина, а также разработка здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе вуза. По единой программе с применением унифицированных диагностических критериев поэтапно обследованы 867 студентов в возрасте от 17 до 21 года (52,3% юношей, 47,7% девушек) с применением скринингового, антропометрического, пневмотахографического, интервалокардиографического, педагогического методов исследования.

Различные факторы риска имели 33% обследованных, только 10% отнесены к здоровым, остальные страдали различными хроническими заболеваниями. Высокая частота состояния напряжения адаптации, по данным интервалографии, отмечена как у студентов первого, так и стар-

ших курсов. Состояние неудовлетворительной адаптации на первом курсе отмечено у 19,7% студентов, на выпускном — у 15,7%. Высокий уровень тревожности по тесту Тейлора установлен у 52,8% студентов, достоверно чаще у девушек по сравнению с юношами ($p < 0,05$).

Считали здоровье необходимым условием полноценной жизни 76% респондентов, однако достаточное внимание уделяли своему здоровью лишь 15% студентов. Отношение к курению, по данным анкетирования, характеризовалось ранним приобретением с 10-летнего возраста до 21 % студентов, к 16 годам резко возросло число курящих среди юношей — 59,7% и девушек — 28,3%. Среди студентов университета не отрицали курение 37% юношей и 7,8% девушек первого курса, на старших курсах число курящих составило соответственно 43,4% и 10,7%. С учетом фактора отягощенной наследственности по заболеваниям органов дыхания у 43,2% студентов и выявленной бронхиальной обструкции у 23% фактор курения становится для большинства студентов угрозой развития хронических обструктивных заболеваний легких. Избыточная масса тела установлена у 7,3% студентов, в возрасте до 18 лет чаще среди девушек, а старше 20 лет — среди юношей. Артериальная гипертензия (5,1%) наблюдалась в 3 раза чаще среди юношей (7,4%), чем среди девушек (2,6%).

К особенностям состояния здоровья студентов вуза следует отнести сочетание факторов риска и развитие моносимптомных предболезненных состояний при высоком мультифакториальном генеологическом индексе наследственной отягощенности по внутренней патологии, значительной распространенности дисгармоничности физического развития. Полученные данные подтвердили взаимосвязь уровня физического развития молодых людей с физической работоспособностью и уровнем адаптации к условиям учебной и внешней среды.

Учитывая полученные данные, комплексная программа оздоровления студентов включала физическую подготовку, оптимизацию двигательной активности не только в учебное время, но в самостоятельных занятиях в зависимости от уровня развития функционального состояния здоровья. Проведение комплексной программы рекреации и реабилитации позволило добиться улучшения состояния здоровья 87,5% студентов.

Активизация в студенческой среде инициативы волонтерского движения с целью формирования здорового образа жизни молодежи («Молодежь — безвредных привычек», «Быть здоровым — это престижно», «Брось курить и выиграй» и т. д.) вносит в воспитательный процесс стиль неформального общения и служит основой стратегии

воспитательной работы по профилактике среди молодежи вредных поведенческих факторов.

Комплексный подход к формированию у студентов ценностного отношения к собственному здоровью привел к позитивным изменениям в стиле жизни: снижению гиподинамии на 43% , уровня тревожности — на 18%.

Таким образом, формирование в вузе оздоровительной политики, поддерживающей и стимулирующей здоровый образ жизни студенческой молодежи, является важнейшей перспективой подготовки гармонично развитого и здорового выпускника.

Библиографический список

1. Бабина, В.С. Проблема здоровья студенческой молодежи [Текст] / В.С. Бабина // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 572–575.
2. Болотин, А.Э. Факторы, негативно влияющие на состояние здоровья студентов вузов [Текст] / А.Э. Болотин // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2013. – №1. – С.164–165.
3. Макарова, Е.В. Модель формирования прогностической компетентности студентов аграрных вузов [Текст] / Е.В. Макарова // Казанский педагогический журнал. – 2012. – № 1. – С. 53–58.
4. Макарова, Е.В. Содержание и организация физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья на основе реализации компетентностного подхода [Текст] / Л.А. Парфенова, Г.Б. Глазкова, Е.В. Макарова // Теория и практика физической культуры, – 2016. – № 10. – С. 24–26.

INVESTIGATION OF HEALTH INDICATORS OF STUDENTS

Makarova E.V., Makarov A.L.

Key words: *risk factors, indicators of physical development, diagnostic criteria.*

The article is devoted to the study of risk factors, indicators of students' physical development. The obtained data confirmed the interrelation of the level of physical development of young people with physical working capacity and the level of adaptation to the conditions of the educational and external environment.