

**ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ**

© 2020 Н. В. Мешенина, М. А. Юдина

*Вятский государственный университет (г. Киров, Россия)*

*Изучение проблемы здоровья студентов следует рассматривать, как комплексную проблему. На здоровье молодежи оказывает влияние комплекс факторов, которые вызывают различные виды напряжения, требующие активизации приспособительных механизмов, снижающих риск разного рода заболеваний. В исследовании представлены данные сравнительного анализа заболеваемости и здоровья студентов различных факультетов в течение 6 лет. Студентов, относящихся к основной группе, стало меньше на 0,5 %, подготовительной группе – на 7,7 % специальной медицинской группе выросло на 2,7 %.*

*Ключевые слова: студенты, здоровье, заболеваемость, здоровый образ жизни, физическая подготовленность.*

Успешная подготовка высококвалифицированных кадров, обеспечивающих устойчивость экономического развития государства, тесно связана с сохранением и укреплением здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи. Группа факторов, входящих в образ жизни, по данным ВОЗ, оказывает влияние на организм человека 50-55 %. В частности, это нерациональное питание, частые стрессы, материально-бытовые условия проживания и труда, не отвечающие нормам, гиподинамия, курение, алкоголь, бесконтрольное употребление лекарств, непрочность семьи, одиночество, низкий культурный и образовательный уровень. На долю здравоохранения приходится только 10-15 % [4].

Ценностные ориентации по соблюдению здорового образа жизни еще не получили должного места в системе ценностей студента. Большая часть студентов неправильно питается, нет должной двигательной активности, нет режим дня, не использует элементы закаливания, чаще всего снимают стрессы посредством вредных привычек, наблюдается устойчивая гиподинамия. Низкое здоровье негативно отражается на способностях студенческой молодежи быть устойчивыми к факторам внешней среды, быть работоспособными и конкурентоспособными в условиях выбранной профессиональной деятельности [1, 2].

Изучение проблемы здоровья студентов как социальной проблемы следует рассматривать, во-первых, как комплексную проблему, так как на здоровье студентов оказывает влияние комплекс различных факторов, которые вызывают различные виды напряжения (физические, психические, физиологические, духовные, социальные и др.), требующие активизации приспособительных механизмов, снижающих риск разного рода заболеваний.

Цель работы провести сравнительный анализ здоровья студентов за 6 лет обучения в вузе на различных факультетах (2012 – 2018 гг.). Проведены исследования в 2012 г. 280 чел. и в 2018 г. 222 чел. по состоянию здоровья студентов неспортивных факультетов, обучающихся на очном отделении.

Были использованы методики определения студентов к различным медицинским группам, классифицировали болезни студентов с учетом международного классификатора, определяли структуру заболеваемости.

В 2012 году студенты имели основную группу 149 человек (53,2 %), подготовительную – 91 человек (32,5 %), специальную – 40 человек (14,0 %). В 2018 году студенты имели основную группу 117 человек (52,7 %), подготовительную – 55 человек (24,8 %), специальную – 37 человек (16,7 %). Получается, что в связи с нарушением основ ЗОЖ, режима питания, режима дня происходит увеличение студентов в специальной группе с 14,0 % до 16,7 % человек. Наши данные перекликаются с данными Лопатиной Р. Ф. и Лопатиным Н. А., что только 14 % студентов практически здоровы, 50 %

---

Мешенина Наталья Васильевна – Вятский государственный университет, старший преподаватель кафедры физического воспитания, meshenina.hatalya@mail.ru.

Юдина М. А. – Вятский государственный университет, студент.

имеют функциональные отклонения, 35-40 % – имеют хронические заболевания [3].

Также в ходе исследования студенты были разделены по гендерному принципу. У юношей прослеживается большая тенденция к ухудшению здоровья. Так, в 2012 году в подготовительную группу были отнесены 26,2 % юношей, а в 2018 г. – 27,4 %. В 2018 году выявлены больше юношей с нарушением здоровья и даже освобожденные от практических занятий. Так, в специальную группу в 2012 г. попали 19 % обследуемых студентов, а в 2018 году уже 21,9 % и даже есть освобожденные от занятий (11,9 %).

Процент студентов, имеющих основную группу здоровья в рассматриваемые года, уменьшается. В 2012 году количество студентов основной группы стало меньше на 0,5 % относительно 2019 года. Числу факторов, отрицательно влияющих на здоровье обучающихся студентов, исследователи относят такую проблему современного города, как транспортная недоступность и урбанизированная среда. И это может являться одной из важных причин нарушения здоровья. По данным других авторов, например, Сидориной Л. В. и соавт на вопрос: «Что больше вредит здоровью?», 72 % опрошенных студентов считают, что здоровью особенно вредит экологическая ситуация, 50% отметили вредные привычки и низкую двигательную активность [5].

И особенно остро стоит проблема со здоровьем у студентов, относящихся к специальной группе. Как известно, снижение уровня здоровья человека случается, когда нет соблюдения принципов здорового образа жизни, нажитые заболевания, имеющие хронический характер, проживание в неблагоприятных экологических районах. И это все усугубляется в течение периода обучения в вузе. Под воздействием разных факторов происходит ослабление состояния здоровья большинство студентов, это видно из проведенного нами исследования. Количество студентов, относящихся к специальной медицинской группе, выросло на 2,7 %. Подтверждение нашим исследованиям служат данные Попова А. В., что число студентов, отнесенных к I группе здоровья, составляет от 23,8 до 30,0 %, ко II – от 32,8 до 40,0 % и к III – от 30,0 до 43,4 % [5].

Особое место в обсуждаемой проблеме следует уделить такому аспекту, как адаптация к вузу, сопровождающаяся, как правило, нервно-психическим напряжением, которое влияет на здоровье и успешность обучения

студентов и особо проявляется на начальном этапе обучения. И это проявляется на втором курсе вуза. Последствия этих причин проявляется в снижении количества студентов в подготовительной группе. На первом курсе происходит приспособление студентов к новому месту проживания, новому ритму жизни, новому рациону питания отличного от домашнего, и это все приводит к увеличению ряда заболеваний. В связи с выявленными заболеваниями у студентов, в 2018 году наполняемость подготовительной группы уменьшается на 7,7 % относительно 2012 года. Это прослеживается в выявленных заболеваниях обследуемого контингента.

Проведен анализ структуры заболеваемости студентов в обследуемый диапазон лет. Молодые люди во время обучения больше времени проводили за учебниками в библиотеке, в интернете, пользуясь ноутбуками, компьютерами. Неудивительно, что ведущее место в 2012 году занимают болезни глаза и его придаточного аппарата 28,6 %. Самостоятельная жизнь вдали от дома сказывается на самочувствие молодых людей. И поэтому в структуре заболеваемости одно из ведущих мест занимают болезни органов пищеварения и болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани по 10,7 %. Научно установлено, что неблагоприятные социально-экономические факторы (условия жизни, труда и отдыха, финансовый доход человека, качество питания и др.) существенно влияют на здоровье человека, его склонность к заболеваниям. Поэтому характерно, что по 5,7 % выявлено болезни эндокринной и нервной системы. Остальные болезни органов дыхания – 0,7 %; болезни органов кровообращения – 1,8 %; болезни мочеполовой системы – 2,8 %; травмы – 0,3 %.

Разберем структуру заболеваемости студентов в 2018 году. Молодые люди стали больше времени проводят в интернете, за гаджетами в соцсетях в Вконтакте, инстаграмм и других. Неудивительно, что студенты стали больше обращаться к офтальмологам, в 2018 году 30,0 % составляют болезни глаза и его придаточного аппарата. Самостоятельная жизнь вдали от дома сказывается на самочувствие молодых людей. Больше стало заболеваний, связанных с костно-мышечной системой и соединительной тканью – 17,1 %, это на 6,4 % больше, чем в 2012. В связи с неблагоприятной экологической обстановкой в крупных городах, где находятся вузы, новоиспеченным студентам

приходится преодолевать трудности с жильем, с едой, с общением, заведением новых знакомств, проживанием в общежитиях. Поэтому проявляются различные заболевания. Болезни эндокринной системы проявились в 6,6 % случаев; нервной системы в 7,6 %; болезни системы кровообращения – 2,2 %; травмы – 1,3 %. Незначительно выявлены болезни мочеполовой системы (0,4 %) и болезни кожи и подкожной клетчатки (0,4 %).

Проведя аналогию между годами, можно увидеть ухудшение здоровья нашего молодого поколения. Стало больше заболеваний глаза и его придаточного аппарата на 1,4 %, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани на 6,4 %; заболевания нервной системы увеличились на 1,9 %. Авторы Сидорова И. Г. также подтверждают полученные данные. При переходе с курса на курс уменьшается количество здоровых студентов. Так, например, среди студентов, поступивших на I курс в 2017 г. было признано здоровыми 36 %, а при их переводе на 2 курс в 2018 г. – 34 %. При переводе со 2 на 3 курс количество здоровых уменьшилось с 51 до 27 %, с 3 на 4 курс – с 49 до 40 % [6].

В ходе исследования были показаны проблемы современных студентов: сложная приспособляемость к учебе (нагрузка на органы зрения, пищеварения, нервной системы), смена места жительства, влияние социальной сферы. Эти проблемы возможно частично решить с помощью физического воспитания. Организация физического воспитания предполагает не только проведение обязательных занятий по физической культуре, но и формирование у обучающихся навыков двигательной активности с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья, создание условий для вовлечения студентов в активный образ жизни и занятия для здоровья.

Для решения данной задачи особенно важным является организация физкультурно-спортивной деятельности в вузе с учетом интересов занимающихся. Это, по нашему мнению, будет способствовать сознательному отношению молодежи к здоровью, активной полноценной жизни и привитию привычек соблюдения принципов ЗОЖ.

Преподавателями кафедры была создана программа «Физическая культура через всю жизнь», призванная решать задачи осознанного выбора студентами вида спорта на основе индивидуальных предпочтений. В вузе проходят вечерние занятия по любимым видам спорта – волейбол, баскет-

бол, плавание, настольный теннис, аэробика, силовая гимнастика в тренажерном зале, гиревой спорт. Для лучшего мотивационно-ценностного отношения к физической культуре в вузе проводятся различные соревнования среди занимающихся студентов разными видами спорта. На этих соревнованиях студенты сами себя мотивируют на совершенствование выбранного вида спорта, на победу в избранном виде спорта. В течение учебного года проводятся соревнования по легкой атлетике (осень, весна), дартс, командные соревнования по аэробике (девушки и юноши), волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис, лыжные гонки, плавание. Большой набор разнообразных соревнований, на которых любой желающий, любая команда факультета может показать свои умения и навыки техники и тактики избранного направления в спорте.

Фактор недооценки того, что в современных условиях развития дистанционного высшего образования, характеризующегося интенсивностью учебной нагрузки, ростом информационных потоков и ИКТ-технологий, дефицитом времени на их обработку вносит существенный вклад в проблему здоровья студентов вуза [6].

Благодаря программе «Физическая культура через всю жизнь» вуз и кафедра решает проблему низкой физической активности студенческой молодежи.

Можно сделать вывод, что у молодежи до поступления в вуз отсутствуют знания основ культуры здоровья, понимания необходимости здорового образа жизни, что ведет к долгой счастливой жизни без болезней. Получается, что не все семьи владеют знаниями о здоровом образе жизни, и только часть населения положительно относится к проблеме двигательной активности и необходимости занятий физической культурой и спортом.

Проблема здоровья студентов, по-прежнему, сложна, остра и многогранна. На наш взгляд, острота проблемы значительно усилилась по причине системного кризиса в России и ухудшения социального благополучия многих слоев общества и, прежде всего, студенчества. Поэтому необходимо активировать и стимулировать влияние факторов, оказывающих положительное влияние на укрепление здоровья молодого поколения.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бабина В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В. С. Бабина. // Моло-

дой ученый. – 2015. – № 11 (91). – С. 572-575.

URL:

<https://moluch.ru/archive/91/19414/>

2. Гаттаров Р. У. Исследование показателей функционального состояния студентов трех медицинских групп здоровья / Р. У. Гаттаров, С. М. Зубков, Т. В. Потапова, А. М. Мкртумян // Вестник южно-уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2007. – № 16(88). – С. 69-74.

3. Лопатина Р. Ф. Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема / Р. Ф. Лопатина, Н. А. Лопатин // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2017. – № 1. – С. 135-140.

4. 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.

5. Сидорина Л. В. Приоритет здоровья студентов АМППГУ уровень валеологической грамотности студентов АМППГУ / Л. В. Сидорина, И. Н. Минка // Вестник научного сообщества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2017. – № 1. – С. 75-79.

6. Сипаторова А. М. Информированность студентов о гиподинамии и ее влиянии на состояние здоровья студентов / А. М. Сипаторова, Я. П. Мелихов // Наука и образование сегодня. – 2018. – № 4(27). – С. 78-79.

## ON THE ISSUE OF RESEARCH ACTIVITIES OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION

© 2020 Yu. A. Klimenko, A. P. Preobrazhenskiy, L. N. Motunova

*Voronezh Institute of High Technologies (Voronezh, Russia)*

*The article discusses the results of research on the problem of research work of University students. The main reasons for non-participation of students in research are identified. Identified possible resources to intensify scientific and research work of students of higher education.*

*Keywords: research work (R & d), professional development, cognitive activity, cognitive independence.*