

Экспресс-анализ показал, что в своих ответах студенты третьего курса отнесли здоровье и здоровьесбережение в иерархии профессиональных ценностей на первые места (88 %). Этому способствовали мероприятия, которые проводились в условиях организации образовательной среды учреждения высшего образования, а также на лекциях, практических и семинарских занятиях предметов гуманитарного и психолого-педагогического циклов.

В ответах студентов на вопрос «Для Вас здоровье – это...» были затронуты вопросы причин ухудшения здоровья. Сюда они отнесли чувство усталости, нарушения сна, мышечные боли, повышенная раздражительность, аритмия, повышение давления, мигрень, головные боли, нарушение пищеварения и немотивированное беспокойство.

Вместе с тем третьекурсники затронули вопросы способов сохранения здоровья. Среди них юмор и смех, сон, водные процедуры, занятие любимым делом, поездки на природу, совершение различных покупок, общение с друзьями а также чтение легкой литературы.

Таким образом, рефлексивно-деятельностный подход к отбору технологий и методов обучения по совершенствованию профессионально-ценностных ориентаций будущих педагогов способствует развитию ценности культуры речи, умению корректно организовывать спор-дискуссию, развитию рефлексивной позиции студентов; повышению их направленности на выбранную профессию; развитию умений сбережения психического и социального здоровья; формированию направленности на здоровьесберегающую профессиональную деятельность, предполагающую также сбережение здоровья всех участников образовательного процесса [3].

С учетом результатов анкетного опроса можно выделить следующие условия организации образовательной среды учреждения высшего образования, направленной на обогащение опыта здоровьесбережения студентов и ценностного отношения к здоровью в профессионально-аксиологической парадигме:

- обеспечение широкой информированности студентов о возможностях реализации и развития их личностно-профессиональных способностей путем презентации деятельности различных университетских творческих объединений, студий, клубов по интересам и т. п.;
- предоставление студентам возможности творчески и нестандартно подходить к решению различных ситуаций; обеспечение процесса систематического просвещения студентов в области успешной профессиональной и здоровьесберегающей деятельности, в том числе через сайты и студенческие порталы университетов;
- использование здоровьесберегающего потенциала традиционных форм образования и воспитания студентов и внедрение инновационных практик профессионально-личностного развития: интернет-блоги, вебинары, телемосты по обмену опытом, проектные методы и др.;
- обогащение воспитательных мероприятий и форм деятельности ценностно-профессиональным содержанием.

ЛИТЕРАТУРА

1. Митина, Л. М. Психология профессионального развития учителя / Л. М. Митина. – М.: Флинта: Моск. психол.-соц. ин-т, 1998. – 200 с.
2. Романов, В. А. Профессионально-ценностные ориентации как элемент внутренней культуры личности студентов / В. А. Романов // Ценности профессиональной деятельности педагога: межвуз. сб. науч. тр. Черкассы; Ульяновск: Изд-во Ульяновского ИПКПРО, 2011. – С. 109–115.
3. Тимашкова, Л. Н. Формирование профессионально-ценностных ориентаций будущего учителя в контексте аксиологической подготовки в вузе / Л. Н. Тимашкова // Трансформация образования и мировоззрения в современном мире: материалы Междунар. науч. конф. – Минск : БГПУ, 2012. – С. 151–153.
4. Ценностные ориентации в сфере педагогического образования: история и современность / под ред. З. И. Равкина. – М.: ИТОиП РАО, 1995. – 214 с.

МОНИТОРИНГ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА КАК СРЕДСТВО УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕМ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ DYNAMIC MONITORING OF PHYSIOLOGICAL SYSTEMS OF THE ORGANISM AS A MEANS OF HEALTH MANAGEMENT OF TRAINING YOUTH

Г. Н. Собянина
G. Sobyagina

*Севастопольский государственный университет,
г. Севастополь, Российская Федерация
galsob@rambler.ru
Sevastopol State University, Sevastopol, Russian Federation*

Показано, что мониторинг основных параметров организма дает объективную оценку физиологического статуса индивида, обеспечивает своевременное выявление проблем, выступает средством управления здоровьем студенческой молодежи. Проведенный анализ состояния здоровья студентов высшего учебного

заведения свидетельствует о значительном снижении основных физиологических показателей психосоматического здоровья. Систематический сбор информации об основных функциональных параметрах организма выступает превентивной мерой деструкции основных физиологических систем молодого организма.

The article shows that monitoring of the basic body parameters gives an objective assessment of the physiological status of the individual, provides timely identification of problems, acts as a means of managing the health of students. The analysis of the state of health of university students shows a significant decrease in the main physiological indicators of psychosomatic health. Systematic collection of information about the main functional parameters of the body is a preventive measure of the destruction of the essential physiological systems of a young body.

Ключевые слова: соматическое здоровье, студенты, физиологический мониторинг

Keywords: somatic health, students, physiological monitoring

Общеизвестно, что первостепенной задачей учебно-воспитательного процесса высшего учебного заведения выступает формирование у обучающихся профессиональных компетенций для дальнейшего внедрения их в практическую деятельность. Однако необходимо признать, что успешность приобретения навыков и умений в вузе часто достигается довольно высокой ценой – значительным ухудшением здоровья студентов. В процессе обучения обнаруживается нарушение оптимального баланса между учебной нагрузкой и адаптивными возможностями организма, со временем приводящими к функциональным расстройствам организма, к формированию и прогрессированию уже имеющихся хронических заболеваний. Наслоение целого ряда неблагоприятных факторов наряду с дидактогенной обремененностью процесса обучения приводит к нарушению адаптационных механизмов организма, к нарушению фундаментальных параметров организма, к глубокой деструкции как соматического, так и психического здоровья обучающихся.

Жизненно необходим переход от педагогики обучения к педагогике оздоровления. Сегодня назрела острая необходимость рассмотрения понятия «эффективность обучения» с позиции здоровьесбережения. Нельзя не согласиться с утверждением В. В. Колбанова, утверждающего о «...тщетности попыток возвращения интеллекта нации, когда под угрозой находится жизнь народа» [3]. Очевидно, что высшая школа нуждается в разработке и внедрении в учебный процесс вуза технологий, позволяющих сформировать устойчивые навыки в сохранении и поддержке здоровья студенческой молодежи [1; 2]. Необходимо осознавать, что оптимальное разрешение этих важных вопросов не может быть осуществлено без объективной оценки состояния здоровья обучающихся. Внедрение инновационных технологий в образовательную среду неосуществимо без комплексной оценки физиологического статуса обучающегося. По нашему мнению, систематический сбор информации об основных функциональных параметрах организма может обеспечить своевременное выявление проблем со здоровьем индивида, выступит превентивной мерой деструкции основных физиологических систем молодого организма. В этой связи динамический мониторинг параметров основных физиологических систем организма необходимо рассматривать как средство управления здоровьем обучающейся молодежи.

Учитывая актуальность обозначенной проблемы, **целью работы** явилось анализ и оценка уровня фактического состояния соматического здоровья и ценностно-мотивационных ориентиров в формировании образа жизни студенческой молодежи Крымского региона.

Исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского». В исследовании принимали участие 350 студента, обучавшихся на 1–3 курсах различных направлений подготовки. Оценка уровня здоровья студентов осуществляли с помощью соматоскопических, соматометрических и физиометрических методов. Фактическая заболеваемость студентов рассчитывалась на основании первичного медицинского осмотра (на основании медицинской справки формы 086/у). Статистическую обработку результатов исследования проводили с использованием профессиональной программы STATISTICA.

Как известно, физиологический статус организма детерминирован социально-гигиеническими, медико-биологическими показателями, условиями и образом жизни. В этой связи, крайне важное значение приобретает клинический аудит структуры и уровня заболеваемости изучаемого контингента. С этой целью, на начальном этапе исследования был проведен анализ состояния здоровья обучающихся на момент их поступления в университет. На основе оценки амбулаторно-поликлинических карт и по заключению медицинской справки 086/у, было выявлено, что 54,6 % обучающихся имели оптимальный уровень здоровья.

Необходимо отметить, что на момент поступления в высшее учебное заведение у значительного числа студентов (45,4 %) выявлены серьезные отклонения в состоянии здоровья: в анамнезе имели место хронические заболевания различной этиологии. В структуре заболеваемости обучающейся молодежи ведущее место занимала патология глаз (15,1 %), нарушения опорно-двигательного аппарата (18,3 %). Среди обследованных значительный удельный вес пришелся на заболевания органов пищеварения (3,9 %), 3,7 % составила патология сердечно-сосудистой системы, лор – патология диагностировалась у 3,5 % студентов.

С целью объективной оценки соматического здоровья студентов, был проведен анализ фактической заболеваемости студентов, осуществленный на основании комплексного медицинского осмотра. Профилактическим осмотром было охвачено 94,5% студентов. Углубленный анализ состояния здоровья студентов выявил значительное распространение отклонений в состоянии здоровья и снижении основных показателей соматического здоровья студентов. Необходимо отметить, что комплексная оценка состояния здоровья подтвердила заключение первично-

го медицинского осмотра (на основании медицинской справки формы 086/у). Сравнительный анализ медицинской документации при поступлении студентов в вуз с их фактическим состоянием здоровья обнаружил практически идентичные результаты. В ходе исследования была выявлена высокая корреляционная зависимость между данными медицинских справок и результатами комплексного медицинского обследования ($r = 0,96$).

В ходе исследования было выявлено, что значительная часть (57,4 %) обучающихся имели серьезные отклонения в состоянии здоровья. При этом анализ заболеваемости студентов старших курсов выявил широкий спектр патологических отклонений в работе органов и систем. В структуре выявленной патологии ведущее место занимали заболевания глаз (19,3 %), нарушения опорно-двигательной системы (19,9 %). Среди обследованных достаточно высокий удельный вес пришелся на заболевания органов пищеварения (4,8%), патологию сердечно-сосудистой системы (3,9 %), заболевания эндокринной системы (3,5 %) и лор-патологии (2,9 %). В ходе обследования была получена тревожная информация: у многих студентов регистрировались начальные признаки ранее незафиксированных хронических заболеваний. В этой связи, с уверенностью можно утверждать о негативном влиянии дидактогении на основные функции основных физиологических систем организма обучающихся. Полученные данные свидетельствуют о пребывании студенческой молодежи в зоне риска и высокой уязвимости их по целому ряду факторов (гиподинамия, нервно-эмоциональные перегрузки, стрессы, интенсивный поток информации и др.), приводящие к возникновению и развитию серьезных хронических заболеваний.

К сожалению, оценка физиометрических параметров не выявила высоких позитивных результатов как при оценке кардиореспираторной, так и других физиологических систем организма обучающейся молодежи. Так, по данным спирометрии, ЖЕЛ (до 2000 мл) была выявлена у студентов первого курса у 11,5 %, у второго – 14,5 %, третьего – 9,1 %. Средние значения показателя жизненной емкости легких продемонстрировали: 67,9 % – студенты первого курса, 64,6 % – студенты второго курса, 70,4 % – студенты третьего курса. Полученные данные свидетельствуют об уменьшении жизненной емкости легких за счет исключения из акта дыхания диафрагмы и снижении экскурсии грудной клетки. Тем самым, функционирование кардиореспираторной системы ниже оптимального уровня детерминируют состояние гипоксии головного мозга, что в свою очередь, не может не сказаться на физической и умственной работоспособности, проявляясь утомляемостью, вялостью, сонливостью и заторможенностью. Полученные, в ходе обследования показатели динамометрии свидетельствовали об ослаблении силы мышц. Крайне низкие результаты были получены у студентов первого курса в 16,3 % случаев, у студентов второго курса были зарегистрированы на уровне 11,9 %, среди обучающихся третьего курса в – 5,4 % случаев. Ниже среднего, показатели динамометрии выявлены у 67,3 % студентов первого курса, у 68,1 % – студентов второго курса, и у 75,3 % – студентов третьего курса [4; 5].

При определении уровня физической работоспособности применяли тест Руфье–Диксона. В ходе исследования было выявлено полная детренированность обучающихся. Только лишь показатели физической работоспособности 23,6 % студентов соответствовали возрастным физиологическим нормам. У подавляющего большинства обучающихся (76,4 %) во время выполнения нагрузочного тестирования регистрировались тахикардия, одышка, экстрасистолия, замедление частоты сердечных сокращений до 5–12 мин при восстановлении после выполнения стандартной работы. Соответственно, функциональные возможности сердечно-сосудистой системы обучающихся были зарегистрированы в следующем диапазоне значений: высокие – 4,5 %; средние – 17,5 %; низкие – 72,2 %; очень низкие – 6,8 %.

В поисках причин тотального ухудшения здоровья было проведено анкетирование на предмет изучения образа жизни обучающейся молодежи. К сожалению, приходится констатировать, что для подавляющего большинства студентов ориентация на здоровый образ жизни носит абстрактный либо условный характер.

В первую очередь, это нашло свое отражение в нерациональном режиме дня обучающихся. В ходе исследования было выявлено, что у более четверти студентов в наличии имеются функциональные расстройства сна. Поступление большого потока информации, напряженная умственная работа способствуют формированию в коре головного мозга стойких замкнутых циклов возбуждения. Необходимо учитывать, что активная мозговая деятельность продолжается даже тогда, когда учебные занятия подошли к концу. Системное перенапряжение нервной системы, в свою очередь, приводит к усилению вегетативных и нейрогуморальных сдвигов. Возникающее переутомление приводит к усталости, разбитости, апатии, повышенной раздражительности, ситуативным сновидениям, головным болям и прогрессирующему снижению умственной и физической работоспособности. Несомненно, правильно организованные режимные моменты нивелируют неблагоприятные факторы учебного труда, оптимизируют работу органов и систем организма, позитивно отражаясь, прежде всего, на психических функциях, имеющие решающее значение при осуществлении умственной деятельности (зрительном анализаторе, устойчивости внимания, оперативной памяти, мышлении др.).

Для 20 % обучающихся характерными является отсутствие регулярных прогулок на свежем воздухе. У большинства опрошенных не сформирована привычка регулярного пребывания на улице во внеурочное время. Свой досуг студенты традиционно посвящают персональным компьютерам, гаджетам и технологическим устройствам.

Необходимо добавить, что на крайне низком уровне находится культура питания. Анкетирование выявило, что 47,8 % студентов питаются нерегулярно, при этом горячую пищу употребляют не более одного раза в сутки только 39,5 % респондентов. В ходе опроса выявлена тревожная информация: 15 % обучающихся игнорируют жидкую пищу, отдавая предпочтение углеводной (38,9 %) и высококалорийной пище (38,7 %) [4; 5]. Несоблю-

дение режима питания студентами, по вполне понятным причинам, поясняется тем, то молодые люди большую часть дня проводят в стенах университета на учебных занятиях, тогда как к вечеру чувство голода превалирует над здравомыслием: выбор полезной и здоровой пищи отходит на второй план перед обостренным чувством голода. Важно отметить, что наряду с несформированной культурой питания возможности получения качественной, сбалансированной и рациональной пищи для обучающихся представляется весьма актуальной. Неудивительно, что традиционными заболеваниями студенчества являются хронический гастрит, гастродуодениты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Непростая ситуация в студенческой среде выявлена в сфере аутоагрессивных поступков. В этой связи, необходимо отметить высокую распространенность вредных привычек среди обучающейся молодежи. Несмотря на достаточно высокую информированность о последствиях, рост к употреблению табака и алкоголя, по-прежнему, имеет ярко выраженную тенденцию к увеличению. При опросе только у 19,5 % студентов отсутствует эта привычка, тогда как подавляющее большинство студентов более чем 3 раз в неделю употребляют «горячительные» напитки. При выборе алкогольных напитков, по-прежнему 78,9 % респондентов отдают свое предпочтение пиву и энергетическим коктейлям, столь популярным в студенческой среде. Катастрофическая ситуация складывается и с курением: 35 % опрошенных подвержены этому пагубному пристрастию – являются «злостными» курильщиками, не планирующими бросить эту вредную привычку; 48,7 % респондентов курили ранее, и теперь тщетно пытаются бросить. На вопрос причины курения ответы у студентов ограничивались стандартным «за компанию», «по привычке», «стрессовые ситуации».

Не лучшая ситуация в студенческой среде складывается с регулярными физическими нагрузками и занятиями спортом. По-прежнему, в студенческой среде характерным является дефицит двигательной активности. Возможность поддержания и восстановления здоровья сегодня минимизировано также и по причине фактического выпадения рекреационного сегмента из жизни рядовых граждан. Особую остроту эта проблема приобретает в связи с переходом этого сегмента досугового сектора на коммерческие рельсы – платные услуги, ослабляют и без того невысокую мотивацию молодежи к занятиям спортом. Так, только лишь 10,5 % студентов имеют спортивные разряды. У подавляющего большинства обучающихся (76,5 %) физическая культура и спорт в жизни занимает ничтожно малое место, ограничиваясь в большинстве случаев обязательными занятиями по физическому воспитанию в вузе.

Таким образом, проведенный мониторинг параметров основных функциональных систем организма и анализ ценностно-мотивационной сферы обучающихся обеспечил получение объективной информации о текущем состоянии здоровья студентов. Зарегистрированные патологические состояния среди обучающейся молодежи выявили определенную закономерность их формирования и развития, детерминированные особенностями образа жизни, режима дня, дидактогенными факторами, ценностно-мотивационными установками, уровнем и качеством жизни. Вынужденное психоэмоциональное, физическое, интеллектуальное перенапряжение в комплексе с другими факторами являются патогенетическими предпосылками заболеваний, а социальная нестабильность, искусственная подмена привычных ценностей, изменение условий жизни довершают процесс, приводя к серьезному отклонению в состоянии здоровья обучающейся молодежи. Полученные результаты, по нашему мнению, обеспечат возможность разработки научно-обоснованных рекомендаций и здоровье охранительных программ по организации эффективной помощи обучающейся молодежи в высшем учебном заведении как в период обучения, так и во внеурочное время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В. С. Бабина // Молодой ученый. – 2015. – № 11. – С. 572–575.
2. Здоровье студентов: социологический анализ / отв. ред. И. В. Журавлева; Институт социологии РАН. – М., 2012. – 252 с. – 1 CD ROM.
3. Глазко, Т. А. Физическое состояние студентов-первокурсников как основа создания условий здравоохранения и здоровосозидания в учебном процессе по физическому воспитанию / Т. А. Глазко, А. Б. Глазко // Физическая культура, спорт и здоровье в вузе: материалы I междунар. науч.-практ. (очно-заоч.) конф. 13 дек. 2017 г. – М.: РУТ (МИИТ), 2017. – С. 117–123.
4. Собянина, Г. Н. Состояние здоровья и структура заболеваемости студентов педагогического профиля в современном образовательном пространстве на примере республики Крым / Г. Н. Собянина, И. Н. Шувалова // Крымский научный вестник. – 2016. – № 5 (11). – С. 75–85.
5. Собянина, Г. Н. Роль мотивации в оптимизации образа жизни обучающейся молодежи / Г. Н. Собянина, Н. В. Сизова // Адаптивная физическая культура и санаторно-курортная реабилитация: инновационные технологии и приоритеты развития: сб. науч. тр. – Симферополь: ИП Бровко А. А., 2017. – С. 217–222.