ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ ВУЗОВ

УДК 796.011
DOI: 10.56246/18294480-2025.19-02

СИМОНЯН ЛУСИНЕ
Заведующий кафедрой медико-биологических дисциплин государственного социально-гуманитарного университета Московской области (РФ), кандидат медицинских наук, доцент
электронная почта: lusinesi1@mail.ru
ОГАННИСЯН МАРИНЕ
Преподаватель кафедры биологии, экологии и здорового образа жизни ГГУ
электронная почта: marine.hovhannisyan@gsu.am

В условиях снижения здоровья населения России главным направлением становится формирование и защита здоровья детей, в первую очередь, как участников образовательного процесса. В условиях современного образовательного процесса студенты тоже подвергаются значительным физическим и психологическим нагрузкам, что требует поиска эффективных методов их адаптации и поддержания функционального состояния организма. Не менее важную роль, с точки зрения валеологии, играет сохранение здоровья учителей и воспитателей. Цель данного исследования - изучить проблемы отношения студентов к своему здоровью. В связи с этим наиболее перспективным направлением работы является формирование у человека новой иерархии ценностей, где собственное здоровье является необходимым условием для успешной самореализации потенциальных возможностей личности. Здоровье участников учебного процесса (учащихся, учителей, воспитателей) оказывает большое влияние на эффективность обучения, поэтому изучение этой проблемы весьма актуально. Существенное значение для здоровья учителей, воспитателей имеет, несомненно, их отношение к здоровью в период профессионального становления, при обучении в педагогическом вузе. Программа медицинской подготовки будущих учителей широка и разнопланова и вполне может быть скорректирована в интересах конкретной аудитории.

Ключевые слова. *Валеология, здоровье, заболевания, участники образовательного процесса.*

Актуальность. Здоровье участников учебного процесса (учащихся, учителей, воспитателей) оказывает большое влияние на эффективность обучения, поэтому изучение этой проблемы весьма актуально.

По данным В. Астапова с соавт., до 79% работников образовательных учреждений имеют различные заболевания [1]. Учителя составляют наибольший процент (17%) среди женщин, больных раком молочной железы [2].

Нами была замечена определенная связь здоровья детей детского сада со здоровьем родителей и воспитателей, их образом жизни [4].

При изучении здоровья воспитателей детских садов методом анкетирования и применением пробы Бутейко (задержка дыхания после спокойного выдоха до ощущения легкой нехватки воздуха) установлено, что здоровых среди них менее 10%. В структуре заболеваемости первое место занимают нарушения нейрогенного характера. Активной жизненной позиции в отношении своего здоровья придерживаются чуть более четверти воспитателей (26,1%) [3].

Существенное значение для здоровья учителей, воспитателей имеет, несомненно, их отношение к здоровью в период профессионального становления, при обучении в педагогическом вузе. Программа медицинской подготовки будущих учителей широка и разнопланова и вполне может быть скорректирована в интересах конкретной аудитории.

Цель исследования. Изучение проблемы отношения студентов к своему здоровью.

Методика и организация исследования. Исходя из поставленной цели, а также для изучения динамики здоровья первокурсников в течение первых месяцев обучения было проведено анкетирование 68 студентов разных факультетов ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет».

Результаты исследования и их обсуждение. На начало занятий в вузе считали себя здоровыми 87,5% юношей и 73,7% девушек. По окончании первого семестра - соответственно 80,0% юношей и 56,5% девушек. Количество юношей, давших субъективную положительную оценку своему здоровью, уменьшилось на 7,5%, а девушек – на 17,2%.

Объективная оценка здоровья, исходя из пробы Бутейко, составила соответственно 30,0% и 21,70% и также снизилась - на 7,5% для юношей и на 36,2% для девушек.

В процессе изучения курса «Основы медицинских знаний» отмечалось изменение отношения молодежи к знаниям о здоровье. К началу второго семестра считали нужным повышать свои знания о здоровье только 40% юношей, что на 16,2% меньше, чем в начале учебного года. В группе отрицающих важность медицинских знаний были все, назвавшие себя больными (100,0%), и каждый третий из тех, кто считал себя здоровым (35,7%).

Заинтересованность девушек вопросами здоровья повысилась: не интересуются здоровьем 17,4%, что на 8,0% меньше, чем в начале учебного года. Можно считать положительным тот факт, что несколько девушек (13%) высказали интерес к знаниям о здоровье, но не смогли четко сформулировать свои вопросы («Хочу больше знать о здоровье, но не знаю что»).

С целью выявления некоторых компонентов здоровья и их оценки у 40 студентов-математиков 1 курса использована ранее апробированная С.С. Тверской методика, включающая анкету из трех вопросов и пробу Бутейко [3].

Первокурсникам было предложено три вопроса: 1) Есть ли у Вас проблемы со здоровьем? Варианты ответа: а) «да», б) «нет» (указать, какие именно); 2) Объективная оценка здоровья (проба К.П. Бутейко); 3) Сколько лет Вы хотите прожить на свете?

Установлено, что из 40 студентов считают себя здоровыми только 7 человек (17,5%), остальные 33 чел. (82,5%) имеют различные нарушения здоровья (табл. 1).

Таблица 1

Структура заболеваемости студентов-математиков 1 курса (п=33)

Количество студентов		Заболевания, симптомы
Абс.	%	
8	24,2	Пищеварительная система
4	12,2	Головная боль
4	12,2	Остеохондроз, боли в спине
3	9.1	Сердечно-сосудистая система
3	9.1	Частые простудные заболевания
3	9.1	Дыхательная система
3	9.1	Утомляемость
1	3,0	Заболевания почек
1	3,0	Повышенное

		внутричерепное давление
1	3,0	Вегето-сосудистая дистония (ВСД)
1	3,0	Женские болезни
1	3,0	Нарушение зрения

Из табл. 1 видно, что:

1. Самые распространенные проблемы здоровья у студентов - это заболевания пищеварительной системы (гастрит, боли в животе после еды, болит желудок, печень) – 24,2%;
2. Далее следуют головная боль, заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, частые простудные заболевания и утомляемость – 9-12%;
3. Среди других отклонений - заболевания почек, повышенное внутричерепное давление, ВСД, женские болезни, нарушение зрения - 3,0%.

Результаты пробы К.А. Бутсйко отражены в табл. 2.

Таблица 2.

Проба Бутейко К.П. у студентов-математиков 1 курса (п=40)

Время задержки дыхания после спокойного выдоха	Абс,	%
Более 40 сек	**16**	**40**
Из них		
40 сек	9	22,5
43 сек	1	2,5
45 сек	6	15,0
От 20 до 40 сек	**24**	**60**
Из них		
35 сек	7	17,5
30 сек	7	17,5
25 сек	5	12,5
20 сек	5	12,5
Меньше 20 сек	0	0

Согласно табл. 2, здоровы только 40% студентов, 60% имеют функциональные нарушения, лица с органическими нарушениями отсутствуют.

Количество здоровых студентов по субъективной оценке – 17,5%, по пробе Бутейко - 40%. Значительное субъективное снижение (в 2,2 раза) показателей уровня здоровья свидетельствует об ослаблении психического здоровья студентов.

Ответы на вопрос о желаемой продолжительности жизни разделились на две группы:

1. Активная позиция. Положительное отношение к долгой жизни высказали 5 чел.(12,5%). Их ответы: «много» (2 чел. - 5%), «100 лет» (1 чел. - 2,5%), «90 лет» (2 чел.- 5%).

2. Пассивная позиция. Ее выразило большинство студентов - 35 чел (87,5%). Их ответы: «Сколько Бог даст» (3 чел. – 7,5%), «45 лет» (1 чел. - 2,5%), «50 лет» (1 чел. - 2,5%), «от 60 до 80 лет» (30 чел. - 75%).

Заключение.

1. Установлено, что каждый второй студент, поступающий в университет, нуждается в коррекции своего здоровья.

2. Адаптация студентов к учебной нагрузке в течение первого семестра проявляется ухудшением их здоровья в среднем на 22%. Особенно выражено это явление у девушек.

3. Субъективная оценка здоровья студентами занижается (больше юношами) в 2,2-2,7 раза; преобладающее большинство студентов (87,5%) выразили отрицательное отношение к долгожительству. То и другое косвенно характеризует их слабое психическое здоровье.

4. Выявлена тенденция контрастного изменения отношения к знаниям о здоровье у молодежи в процессе обучения основам медицины: у юношей нарастает негатив, у девушек – наоборот.

5. В структуре заболеваемости первокурсников первое место занимают заболевания пищеварительной системы, на втором месте – нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

6. При изучении курса «Основ медицинских знаний» особое внимание следует обратить на формирование у студентов активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью и укреплению психического здоровья.

7. Для студентов непедагогических специальностей, которые не изучают «Основы медицинских знаний», необходимо в курсе «Безопасность жизнедеятельности» предусмотреть блок информации о внутренних факторах безопасности (здоровье), о первичной профилактике заболеваний.

Список использованной литературы

1. Астапов В., Профессиональные страхи учителей / В. Астапов, П. Еле и др. // Народное Образование, 2000, № 1,с. 128-140.

2. Лебедева Л., Арт-терапия в системе психологической помощи учителям с дефицитом здоровья / Л. Лебедева // Народное образование, 2001, № 1, с. 166-171.

3. Тверская С. С., К вопросу о здоровье воспитателей детских садов /С. С. Тверская // Школа и здоровье: проблемы медико-гигиенического обучения и воспитания учащихся: научн.-метод. сб., вып. 2, Коломна: КГПИ, 2002, с. 20-23.

4. Тверская С. С., Система «ребенок-дошкольное обучение» как эргономический объект // Проблемы совершенствования физического воспитания: Тезисы докл. Всерос. науч. конф., 25-27 апреля 1996, Карачаевск: Карачаево-Черкесский гос. Пед. Ун-т, 1996, с. 111-114.

ԲՈՒՀԵՐՈՒՄ ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎԻՃԱԿԻ ԳՆԱՀԱՏՈՒՄԸ

ՍԻՄՈՆՅԱՆ ԼՈՒՍԻՆԵ
Մոսկվայի մարզի պետական սոցիալ-հումանիտար համալսարանի
բժշկա-կենսաբանական առարկաների ամբիոնի վարիչ,
բժշկական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ
էլփոստ՝ lusinesi1@mail.ru
ՀՈՎՀԱՆՆԻՍՅԱՆ ՄԱՐԻՆԵ
Գավառի պետական համալսարանի կենսաբանության,
էկոլոգիայի և առողջ ապրելակերպի ամբիոնի դասախոս
էլփոստ՝ marine.hovhannisyan@gsu.am

Ռուսաստանի բնակչության առողջության անկման համատեքստում հիմնական ուշադրությունը կենտրոնացած է երեխաների առողջության ձևավորման և պահպանության վրա, առաջին հերթին՝ որպես կրթական գործընթացի մասնակիցների: Ժամանակակից կրթական գործընթացի պայմաններում ուսանողները ենթարկվում են զգալի ֆիզիկական և հոգեբանական ծանրաբեռնվածությունների, որը պահանջում է գտնել դրանց հարմարվողականության և օրգանիզմի ֆունկցիոնալ վիճակը պահպանելու արդյունավետ մեթոդներ: Սույն հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել ուսանողների վերաբերմունքն իրենց առողջության նկատմամբ: Արժեբանության տեսանկյունից ոչ պակաս կարևոր է ուսուցիչների և մանկավարժների առողջության պահպանումը: Այս առումով աշխատանքի ամենախոստումնալից ուղղությունը մարդու մեջ արժեք-

ների նոր հիերարխիայի ձևավորումն է, որտեղ սեփական առողջությունը անհրաժեշտ պայման է անհատի ներուժի հաջող ինքնաիրացման համար: Ուսումնական գործընթացի մասնակիցների (ուսանողներ, ուսուցիչներ, մանկավարժներ) առողջությունը մեծ ազդեցություն է թողնում ուսուցման արդյունավետության վրա, ուստի այս խնդրի ուսումնասիրությունը խիստ արդիական է: Ուսուցիչների և մանկավարժների առողջության համար, անկասկած, էական նշանակություն ունի նրանց վերաբերմունքը առողջության նկատմամբ մասնագիտական զարգացման շրջանում՝ մանկավարժական համալսարանում սովորելու ընթացքում: Ապագա ուսուցիչների բժշկական պատրաստության ծրագիրը լայն և բազմազան է և կարող է ճշգրտվել որոշակի լսարանի շահերին համապատասխան:

Բանալի բառեր՝ արժեբանություն, առողջություն, հիվանդություններ, կրթական գործընթացի մասնակիցներ:

ASSESSMENT OF THE HEALTH STATUS OF UNIVERSITY STUDENTS

SIMONIAN LUSINE
Head of the Chair of Medical-Biological Subjects
of Moscow Region State Social and Humanities
University (The Russian Federation)
PhD in Medical Sciences, Associate Professor
e-mail: lusinesi1@mail.ru
HOVHANISYAN MARINE
Lecturer at the Chair of Biology, Ecology and Healthy Lifestyle,
*Gavar State Univers*ity
e-mail: marine.hovhannisyan@gsu.am

In the context of declining health of the Russian population, the main focus is on the formation and protection of children's health, primarily as participants in the educational process. In the modern educational environment, students are exposed to significant physical and psychological stress, which requires finding effective methods for their adaptation and maintaining the functional state of the body. The purpose of this study is to examine the problems of students' attitudes towards their health. No less important, from the perspective of valeology, is the preservation of teachers' and educators' health. In this regard, the most promising approaches is the formation of a new hierarchy of values in an individual, where one's own health is a necessary condition for the successful self-realization of one's potential. The health of

participants in the educational process (students, teachers, educators) has a great impact on the effectiveness of learning, making the study of this issue highly relevant. Of particular importance for teachers' and educators' health is, undoubtedly, their attitude toward health during their professional development, while studying at a pedagogical university. The medical training program for future teachers is broad and diverse and can be adjusted in the interests of a specific audience.

Keywords: *Valeology, health, diseases, participants in the educational process.*

Հոդվածը ներկայացվել է խմբագրական խորհուրդ 08.10.2025թ.:
Հոդվածը գրախոսվել է 24.10.2025թ.:
Ընդունվել է տպագրության 30.11.2025թ.: