

# МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

УДК 796.015

## МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ КУРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА И РЕАЛИЗАЦИЯ ЕГО РЕЗУЛЬТАТОВ В ЭЛЕКТРОННОМ «ПАСПОРТЕ ЗДОРОВЬЯ»

**С.М. ЯЦУН, Д.В. БЕСПАЛОВ, А.С. ГОРБУНОВА**

*Курский государственный университет,  
г. Курск, Российская Федерация*

В последние годы отчетливо проявляются тенденции ухудшения здоровья студенческой молодежи, что находит подтверждение в результатах ежегодных медицинских осмотров. По данным широкомасштабных статистических исследований? около 50% детей школьного возраста имеют отклонения в состоянии здоровья, 75% обследованных в возрасте до 14 лет страдают хроническими заболеваниями, только 10 % выпускников школ можно назвать «практически здоровыми». Физическое развитие наряду с рождаемостью, заболеваемостью и смертностью является одним из показателей уровня здоровья населения. Изучение проблем формирования, сохранения и укрепления здоровья нации является одним из актуальных направлений научных исследований [1, 2].

Следует отметить, что в настоящее время российское государство все больше внимания уделяет проблемам физического развития молодежи. Президент России Владимир Путин, официально заявил: «Все меры государства должны быть направлены на достижение главной цели — сохранение здоровья нации, гармоничное физическое развитие каждого гражданина».

Отрицательные тенденции о состоянии здоровья молодежи нашли отражение в Постановлении Правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи» (от 29 декабря 2001 г., № 916), где отмечается, что создание и реализация общероссийской системы мониторинга состояния физического здоровья является государственной задачей в области социальной политики.

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (статья 28), актуализирует необходимость мониторинга физического развития и физической подготовленности обучающихся при организации физического воспитания в образовательных учреждениях [3]. Мониторинг представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния физического здоровья разных категорий населения, для выработки тактики по проведению лечебно-профилактических мероприятий.

Несомненную важность представляет осуществление контроля показателей физического развития и физической подготовленности, как одной из основных составляющих физического здоровья [4].

Цель исследования – сбор, систематизация и оценка объективных данных о физическом развитии, функциональном состоянии студентов КГУ в рамках проведения паспортизации за время обучения в вузе.

**Методика и объекты исследования.** Опытнo-экспериментальная работа осуществлялась в ходе непрерывного учебного процесса с октября по декабрь 2014 года на базе ФГБОУ ВПО «Курский государственный университет». Исследование проводилось среди студентов факультетов физической культуры и спорта, естественно-географического факультета, факультета иностранных языков, экономического, юридического, филологического факультетов, факультета физики, математики и информатики. В исследовании приняли участие студенты 1-5 курсов в количестве 315 человек.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, тестирование, методы математической статистики.

Исследовательская деятельность состояла из трех этапов.

На первом этапе осуществлялся опрос студентов Курского государственного университета, который проходил в форме анкетирования, что позволило составить общее представление об образе

жизни и состоянии здоровья студенческой молодежи в возрасте от 17 до 23 лет. Полученные данные обрабатывались с помощью пакета прикладных программ MS Excel, STATISTICA, NCSS PASS 11.0.4.

Второй этап был посвящен объективной количественной оценке физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов. Работа осуществлялась среди студентов факультета ФКиС в возрасте от 17 до 23 лет, в соответствии с разделами, компьютерной программы «Паспорта здоровья». Полученные данные обрабатывались с помощью электронного паспорта здоровья, разработанного совместно с факультетом физики, математики и информатики.

На третьем этапе оценивались полученные результаты, осуществлялась обработка и систематизация данных, оформление их в графическом виде, оценка результатов исследования и оформление выводов.

**Результаты и их обсуждение.** В ходе работы выявлено, что низкий уровень физической активности присущ большинству студентов КГУ. Всего 48 % студентов 1-3 курсов посещают занятия по физической культуре, 12% – заняты в спортивных секциях, каждый четвертый – предпочитает активный отдых и 15 % – имеют освобождение от занятий физическими упражнениями по состоянию здоровья.

Высокий уровень стресса, низкая двигательная активность, нерациональное питание приводят к угнетению иммунной системы, что находит отражение в увеличении частоты острых респираторных заболеваний. Было выявлено, что 6% студентов, принявших участие в опросе, болеют острыми респираторными заболеваниями чаще 4 раз в год, 22% обучающихся отмечают появление симптомов ОРЗ около 3-4 раз в год и 72 % – болеют, примерно, 1-2 раза в год.

Несмотря на негативные тенденции в состоянии здоровья молодежи, стоит отметить, что по данным анонимного анкетирования, число некурящих респондентов КГУ составило 71%, а лиц, не употребляющих спиртные напитки – 62%.

Таблица – Показатели образа жизни и состояния здоровья студентов КГУ

Семейное положение	Официальный брак	Гражданский брак	Незамужем/Холост		
	28%	6%	66%		
Место проживания	Общежитие	Проживает с родителями	Арендванное жилье		
	22%	40%	30%		
Источник дохода	Стипендия	Помощь родителей	Работа	Социальное пособие	
	40%	32%	20%	8%	
Наследственность	Сердечно-сосудистые заболевания	Атеросклероз	Сахарный диабет	Онкозаболевания	Алкоголизм, наркомания
	1%	2%	1%	0%	0%
Режим физической активности	На физкультуру не хожу, в секции не занимаюсь	Только физкультура	Физкультура, секция и активный отдых	Физкультура, спорт, секции и др.	
	15%	48%	25%	12%	
Частота утренней гимнастики	Ежедневно	Через день	Нерегулярно	Не делают	
	5%	5%	76%	14%	
Закаливающие процедуры	Обливание холодной водой	Холодные воздушные ванны	Моржевание	Не проводят	
	6%	28%	3%	63%	

Окончание таблицы

Баня (сауна)	Не посещают	Раз в неделю	Раз в 2 недели	Нерегулярно	
	15%	5%	20%	60%	
Соблюдение режима	Соблюдают	Не соблюдают			
	12%	88%			
Курение	Не курят	От случая к случаю	Курят		
	71%	22%	7%		
Спиртные напитки	Не употребляет	От случая к случаю	Регулярно		
	62%	38%	0%		
Регулярность питания	3-х разовое	5-и разовое	«Фастфуд»	Нет системы	
	56%	2%	1%	41%	
Рацион питания	Овощной	Мясной	Молочный	Смешанный	Нет предпочтений
	0%	0%	0%	40%	60%
Острые респираторные заболевания	1-2 раза в год	3-4 раза в год	Более 4 раз в год		
	72%	22%	6%		
Обострение хронического заболевания	Нет хронических заболеваний	Обострения 1-2 раза в год	Более 2 раз в год		
	72%	19%	9%		

Следующий этап мониторинга состояния здоровья студентов Курского государственного университета предусматривал сбор и анализ эмпирических данных. Нами было обследовано 77 человек факультета физической культуры и спорта в возрасте от 17 до 23 лет, из них 55 юношей и 22 девушки. Анализ показателей физического развития показал, что на 1 курсе у 4,2% обучающихся наблюдается ожирение 1 степени. Среди студентов 2 курса 5,5% имеют недостаток массы, а 11% – избыток. На 3 курсе ситуация с индексом массы тела выглядела следующим образом: у 13,3% студентов было выявлено снижение, а у 20% – превышение нормы. На 4 курсе у 25% обследованных был выявлен дефицит массы тела. Примерно 17% студентов 5 курса ФФКиС имеют избыток массы тела.

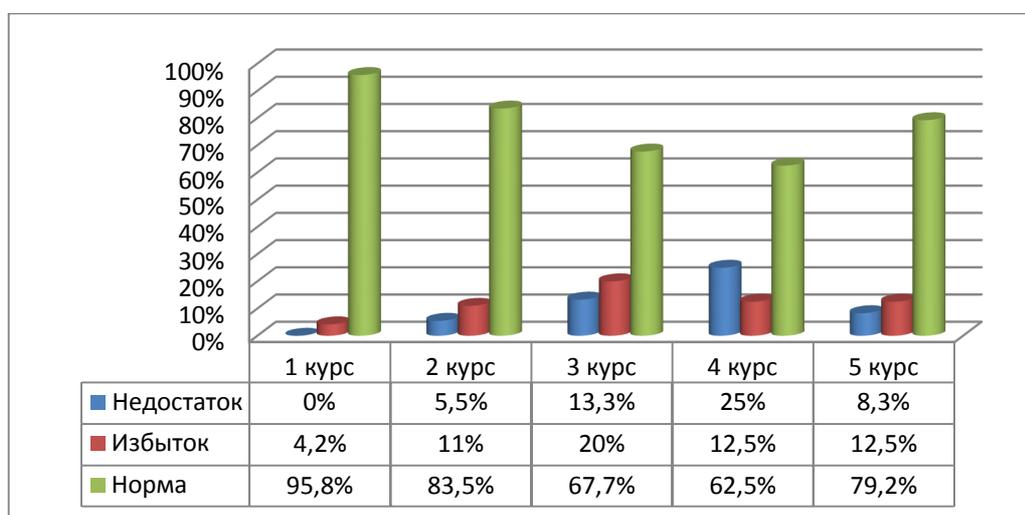
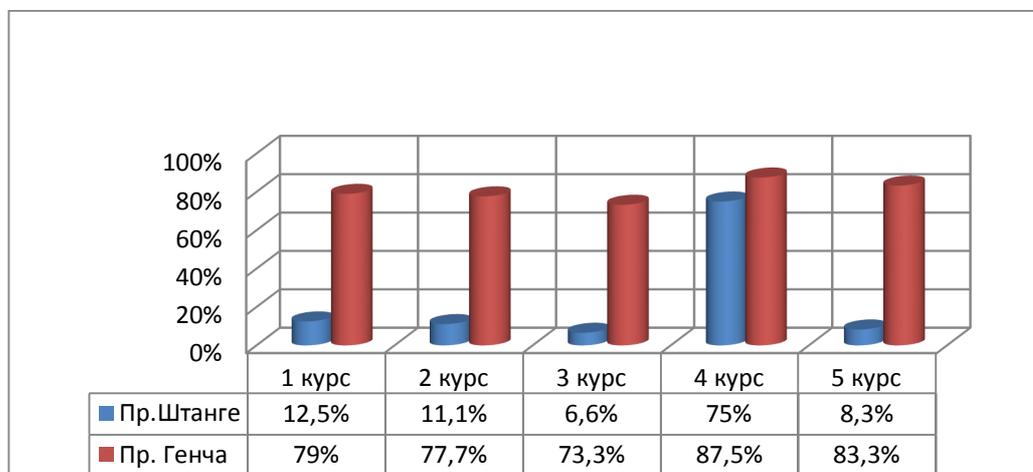


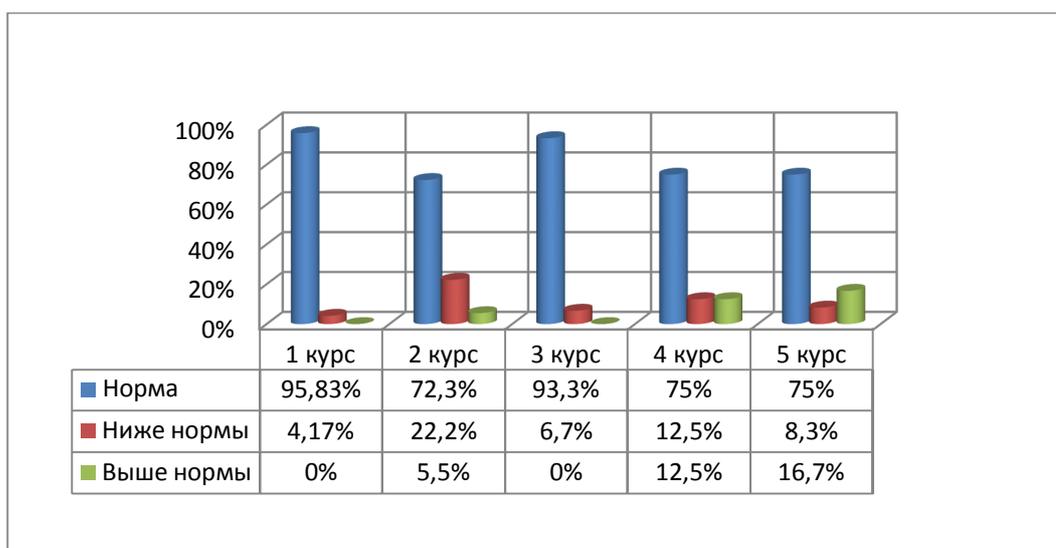
Рисунок 1 – Анализ индекса массы тела студентов КГУ

Произведя оценку резервных способностей организма с помощью проб Штанге и Генча, мы выявили отклонения от нормы в работе сердечнососудистой и дыхательной систем обследованных. Около 79% студентов имеют отрицательные показатели задержки дыхания на выдохе и около 17% – на вдохе, что может свидетельствовать об уже намечающихся тенденциях снижения коронарного кровотока. Резкое снижение двигательной активности у студентов и дисбаланс массы тела при этом являются отягощающими факторами.



**Рисунок 2 – Анализ резервных способностей организма с помощью проб Штанге и Генча**

Оценка деятельности сердечнососудистой системы при физической нагрузке (проба Руфье) выявила неоднозначную динамику у студентов разных курсов. На первом, третьем и пятом курсах отклонение от нормы незначительно. На 2 курсе у 22,2% обследованных обнаружено снижение показателей относительно нормы. По всей видимости, это обусловлено включением адаптационных механизмов. Организм приспосабливается к новым требованиям внешней среды (изменение режима труда и отдыха, питания, хроностресс и т.д.). У 5,5% занимающихся на ФФКиС выявлено «атлетическое» сердце, что свидетельствует, как правило, о чрезмерных физических нагрузках. Это студенты, достигшие высокого уровня спортивного мастерства. Такая же ситуация в деятельности сердечнососудистой системы была выявлена у студентов 5 курса. Здесь показатели несколько выше – 16,7%.



**Рисунок 3 – Оценка деятельности сердечнососудистой системы при физической нагрузке**

Проанализировав полученные данные, мы пришли к выводу, что даже состояние здоровья студентов, обучающихся на факультете ФКиС, оставляет желать лучшего. Несмотря на то, что они, в подавляющем большинстве, поддерживают высокий уровень двигательной активности, проводят большое количество часов (по учебному плану) в спортивных залах, бассейнах и т.д., имеет место избыток массы тела, нарушения в деятельности основных систем жизнеобеспечения: дыхательной, сердечнососудистой.

**Выводы.** Для достижения поставленной цели был проведен донозологический мониторинг соматического здоровья путем неинвазивной диагностики с измерением стандартного комплекса морфологических и медико-физиологических показателей организма студентов. Проведя анализ полученных данных, в ходе опытно-экспериментальной работы, нами было выявлено, что только 72% респондентов можно назвать «полностью здоровыми», остальные имеют хронические заболевания и различного рода отклонения в состоянии здоровья. Низкий уровень физической активности присущ подавляющему большинству студентов КГУ. Высокий уровень стресса, низкая двигательная активность, нерациональное питание приводят к угнетению иммунной системы, что находит отражение в увеличении частоты острых респираторных заболеваний. Разработана электронная оболочка для оценки динамики состояния здоровья студентов за период обучения в вузе «Электронный паспорт здоровья студента КГУ». Полученные в результате выполнения работы данные будут использованы для разработки индивидуальных программ по профилактике заболеваний у студентов и своевременной коррекции патологических состояний.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абдуллина, Л.Б. Формирование здорового образа жизни студентов в условиях современного вуза: практико-ориентированный аспект / Л.Б. Абдуллина // Здоровьесберегающее образование, 2014. – №2. – С. 78-82.
2. Глыбочко, П. В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи / П. В. Глыбочко, И. О. Бугаева, М. В. Еругина // Саратов, науч.-мед. журнал. 2009. – Т.5, № 1 – С.9-11.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [ Электронный ресурс ]. – Интернет – портал «Российской газеты» – № гос. рег. ФС 77 – 50379. – Режим доступа : <http://www.rg.ru/2007/12/08/sport-doc.html/> – Загл. с экрана.
4. Кузмичев, Ю.Г. К вопросу о мониторинге физического здоровья студентов / Ю.Г. Кузмичев [и др.] // Инновационные технологии организации обучения на пути к новому качеству образования : сборник материалов VIII Всероссийской научно-практической конференции. Арзамас, 2011 г. М.: Изд-во СГУ, 2011. 524 с.

#### MONITORING THE HEALTH AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF KURSK STATE UNIVERSITY AND THE IMPLEMENTATION OF ITS RESULTS IN ELECTRONIC «HEALTH PASSPORT»

*C.M. YATSUN, D.V. BESPALOV, A.S. GORBUNOVA*

#### *Summary*

The article investigates the state of health, physical development and functional state of students of Kursk State University. Was made electron shell to assess the dynamics of the state of health of students for the period of study at the university «Electronic health passport KSU student». The resulting data will be used to develop individual programs for the prevention of diseases among students and timely correction of pathological conditions.

**Key words:** state of health, physical development, objective indicators, lifestyle, electronic health passport

*Статья поступила 2 марта 2016г.*