

СЕКЦИЯ 1. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТСКОГО И ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

УДК 613.96

ОБ ИНТЕГРАТИВНОМ ПОДХОДЕ К ИЗУЧЕНИЮ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Мочалкин П.А., Ахмадуллин У.З., Валеев А.И., Сафин У.Б.,
Ахметзянова А.Х., Ахмадуллина Х.М.
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный медицинский университет», г. Уфа, РФ*

Аннотация. В обзорно-аналитической статье с позиций структурно-интегративного подхода рассмотрены основные факторы, определяющие состояние здоровья студенческой молодежи. Особое внимание обращено на ценностные установки студентов, влияние гиперинформатизации на сознание населения и условия реализации федерального проекта «Спорт-норма жизни».

Ключевые слова: здоровье, студенческая молодежь, ценностные установки, гиперинформатизация.

ABOUT THE INTEGRATIVE APPROACH TO STUDY THE HEALTH STATUS OF STUDENTS

*Mochalkin P.A., Akhmadullin U.Z., Valeev A.I., Safin U.B.,
Akhmetzyanova A.H., Akhmadullina H.M.
FSBEI HE "Bashkir State Medical University" MOH Russia, Ufa*

Annotation. In the review and analytical article, from the standpoint of a structural and integrative approach, the main factors determining the health status of students are considered. Special attention is paid to the students' values, the impact of hyperinformatization on the consciousness of the population and the conditions for the implementation of the federal project "Sport is the norm of life".

Keywords: health, student youth, values, hyperinformatization.

Выдающийся социолог XX века Толкотт Парсонс предложил базовый концептуально-методологический структурно-интегративный подход, обосновывающий необходимость рассмотрения социальной системы и личности индивидуума интегрально [1].

В общеизвестном определении понятия «здоровье», сформулированном ВОЗ, заложено понимание целостного организма человека как единства «физического,

психического и социального благополучия», что предполагает использование интегративного подхода в вопросах, связанных с изучением состояния здоровья населения.

Для оценки состояния здоровья населения используются различные данные: показатели физического здоровья, медико-демографические показатели, показатели заболеваемости и показатели инвалидности. Эти группы индикаторов в совокупности позволяют получить целостную картину общественного здоровья детского и взрослого населения.

Особое значение в современных социально-политических и экономических условиях приобретает состояние здоровья студенческой молодежи, как будущего потенциала российской нации. На молодежь возлагаются большие надежды.

Сегодняшним студентам предстоит решать прорывные задачи. «Именно молодые люди во все времена были и остаются двигателями ключевых проектов развития», - заявил президент России Владимир Путин на встрече со школьниками Дальнего Востока в традиционный День знаний.

Однако многочисленные результаты научных исследований свидетельствуют о том, что здоровье у студентов в ценностном ранговом ряду не находится на первом месте, а здоровый образ жизни не входит в их приоритеты. Многие исследователи с сожалением это констатируют [2,3,4].

Н.В. Марковой и С.Г. Рютиным (2020) представлены результаты исследования, свидетельствующие о низком уровне мотивированности студентов на ведение здорового образа жизни (ЗОЖ). Оказалось, что только 15,0% респондентов являются приверженцами здорового образа жизни.

Наше внимание в вышеназванном исследовании привлекли данные о том, что 40,0% опрошенных молодых людей склонны обвинять государство в том, что для них не созданы необходимые условия для занятий спортом; 30,0% респондентов указывают на отсутствие необходимых условий для правильного питания. И только 5,0% опрошенных отметили, что собственная неорганизованность является барьером на пути к здоровому образу жизни [5].

Заслуживает серьезного осмысления и тот аспект, что 5,0% респондентов считают виноватыми своих родителей, не сумевших привить им навыки ведения здорового образа жизни. При этом каждый пятый опрошенный студент ответил, что ожидает внешнюю мотивацию [5].

Обзор доступной литературы по результатам проведенных научных исследований в различных российских вузах позволяет нам констатировать установленные факты о том, что в настоящее время наблюдается снижение индекса здоровья; повышается количество студентов, имеющих различные заболевания. Связано это в основном с действием

управляемых факторов: гиподинамией, нерациональным и несбалансированным питанием, несоблюдением режима дня, питания, сна, наличием вредных привычек, низкой медицинской активностью [6,7].

В масштабном проекте Е.Ю. Горбатковой, реализованном среди студентов четырех ведущих вузов г. Уфы, было установлено, что на констатирующем этапе исследования по интегральной шкале оценки каждый двенадцатый студент (8,1%) относился к группе высокого риска для здоровья. В соответствии с планом и программой исследования в образовательный процесс БГПУ им. М. Акмуллы был введен опытно-экспериментальный курс ««Формирование здоровья обучающихся» [8].

Каждому студенту на основе использования нейросетевых информационных технологий была предоставлена информация о состоянии его физического развития, адаптационном потенциале, характере питания; дана оценка соответствия образа жизни критериям здоровьесбережения; определены прогностические риски для здоровья.

На контрольном этапе исследования были получены данные, подтверждающие эффективность гигиенического обучения и воспитания студентов вузов, построенного на системном подходе как целостном явлении педагогической деятельности [8].

Анализ научных публикаций разных лет свидетельствует о тревожных показателях, характеризующих тенденцию повышения заболеваемости студентов медицинских вузов, высокой распространенности вредных привычек. Будущие врачи призваны быть амбассадорами здоровья, личным примером убеждая окружающих вести здоровый образ жизни.

В 2019 году по инициативе Президента России В.В.Путина в рамках национального проекта «Демография» стартовал федеральный проект «Спорт-норма жизни», включающий в себя основные инициативные направления:

- возрождение комплекса ГТО для вовлечения молодежи в регулярные занятия физической культурой и спортом;
- расширение спортивной инфраструктуры;
- организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, программ, соревнований;
- повышение квалификации тренерского и преподавательского состава и т.д. [9].

Главной целью федерального проекта «Спорт-норма жизни» является повышение качества жизни детского и взрослого населения России через физическую активность, то есть создание условий на государственном уровне для реализации основополагающего принципа «Движение - это жизнь!». Критерияльной оценкой эффективности данного проекта будет являться постепенное увеличение к 2030 году количества систематически

занимающихся физической культурой и спортом жителей страны до 70% или 105 млн. человек.

В данной статье мы обращаем внимание еще на один важный показатель, характеризующий современный глобальный мир, а именно влияние гиперинформатизации на состояние здоровья населения.

В настоящее время мы наблюдаем ситуацию, уникальную в своем роде. С одной стороны, существует практически неограниченный доступ к информационной среде, а значит, каждый желающий молодой человек может найти для себя полезную информацию, способствующую сохранению и укреплению здоровья. Стоит только захотеть. С другой стороны, поток неструктурированной информации «космического масштаба» на широких просторах Интернета лавиноподобной силой «атакует» их психику, занимая у молодежи такое количество времени, что его практически не остается для укрепления собственного здоровья.

В своем исследовании Samohvalova O., Mordkovich O., Yumayev Y. и др. обращают внимание и на факты распространения заведомо ложной информации в интернет-сети, несущей в себе потенциальную информационную угрозу здоровью молодежи, как в психическом, так и в физическом аспектах [10].

С целью сохранения здоровья населения в условиях гибридной войны мирового масштаба очень важно с физиологических и психогигиенических позиций обеспечить безопасность людей в информационной среде. Увы, очень многие люди, в том числе и взрослые, не умеют фильтровать информацию.

Нами было проведено пилотное исследование среди студентов 3 курса медико-профилактического факультета Башкирского государственного медицинского университета в 2023 году.

На основе разработанной «Карты изучения информационно-коммуникационных механизмов в студенческой среде» будущим медикам был задан вопрос «Сколько времени в день Вы проводите в Интернете?». Так, 66,7% опрошенных студентов 301 группы ответили, что 7 часов и более. В 302 группе такой ответ дали 92,3%, что на 25% больше, чем в 301 группе ($p < 0,05$). Полученные данные согласуются с результатами аналогичных исследований: средний россиянин проводит в онлайн 7 часов 17 минут в день (табл.1).

Таблица 1

Как Вы считаете, почему люди много времени проводят в Интернете (%)?

№	Источники информации	301 группа	302 группа
1.	Связано с работой, учебой	86,7	92,3
2.	От скуки, человек не знает себя чем занять	80,1	53,8

3.	От одиночества, Интернет дает возможность почувствовать себя в социуме	62,3	46,4
4.	От безволия, не хватает силы воли бросить эту привычку	40,7	38,5

Как видно из таблицы 2, большинство опрошенных основными источниками информации назвали Интернет, врачей и знакомых. Телевидение, реклама, газеты и журналы были названы в меньшей степени. Достоверных различий в ответах студентов 301 и 302 группы не наблюдалось ($p > 0,05$).

Таблица 2

**Из каких источников Вы получаете информацию
об основных проблемах здоровья (%)?**

№	Источники информации	301 группа	302 группа
1.	Интернет	92,1	84,6
2.	Врачи	60,3	46,2
3.	Знакомые	33,3	43,2
4.	Телевидение, реклама	20,0	23,1
5.	Газеты и журналы	13,3	15,4
6.	Другие источники	3,5	7,7

Таким образом, проблема изучения состояния здоровья студенческой молодежи является многоаспектной задачей с участием всех заинтересованных субъектов здоровьесберегающего процесса.

Должна быть создана единая система мониторинга уровня здоровья российских студентов; реализованы государственные программы здоровьесбережения на всех уровнях управления. Высшие учебные заведения должны активно участвовать в реализации федерального проекта «Спорт-норма жизни».

Но поставленные задачи при самом серьезном научном интегративном подходе могут быть эффективно реализованы только при условии, если здоровье как ценностная категория займет самое высокое положение в иерархии общечеловеческих ценностей у современных студентов.

Список литературы

1. Гафиатулина Н.Х. Интегративная модель здоровья студенческой молодежи: теоретико-методологическое обоснование исследования //Инженерный вестник Дона. 2014. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/integrativnaya-model-sotsialnogo-zdorovya->

обращения: 19.09.2024).

2. Фазлеева, Е. В. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения / Е. В. Фазлеева, А. С. Шалавина, Н. В. Васенков, О. П. Мартьянов, А. Н. Фазлеев // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-zdorovya-studencheskoy-molodezhi-tendentsii-problemy-resheniya> (дата обращения: 19.09.2024).

3. Лопатин, Л.А. Состояние физического здоровья современных студентов / Л.А. Лопатин, Н.В. Васенков, Э.Ш. Минибаев, Р.Р. Набиуллин // Вестник НЦБЖД. 2019. 2(40). С. 93–98.

4. Чвырева, Н. В. Комплексная оценка состояния здоровья студентов первого курса / Н. В. Чвырева, Е. Е. Груздев // Молодой ученый. 2023. № 13 (460). С. 59-61. URL: <https://moluch.ru/archive/460/101081/> (дата обращения: 19.09.2024).

5. Маркова Н.В., Рютин С.Г. Здоровье студенческой молодежи: современные тенденции // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 3. – С. 168-172; URL: <https://top-technologies.ru/article/view?id=37961> (дата обращения: 18.09.2024).

6. Писарев, Д. В. Проблема сохранения здоровья студенческой молодёжи / Д. В. Писарев, А. А. Фильштинская. // Молодой ученый. 2021. № 49 (391). С. 335-337. URL: <https://moluch.ru/archive/391/86334/> (дата обращения: 18.09.2024).

7. Шевырдяева, К. С. Реализация здоровьесберегающих технологий в вузе. Вестник Пензенского государственного университета. 2016; № 4 (16): 16-23.

8. Горбаткова Е.Ю., Ахмадуллина Х.М., Ахмадуллин У.З. Роль гигиенического обучения и воспитания в системе сохранения и укрепления здоровья студентов вузов. Гигиена и санитария. 2023;102(2):162-168. URL: <https://www.rjhas.ru/jour/article/view/2929> (дата обращения: 18.09.2024).

9. Паспорт федерального проекта «Спорт-норма жизни». URL: https://storage.minsport.gov.ru/cms-uploads/cms/Pasport_federalnogo_proekta_219c447ae2.pdf (дата обращения: 18.09.2024).

10. Samohvalova O., Mordkovich O., Yumayev Y., Galtseva O. Research of Influence of Internet Addiction on the Concentration of Attention of Young People. Advances in Economics, Business and Management Research, 2019. Vol. 47. P. 2352–5428.