

Изаак Светлана Ивановна
Володкович Стелла Леонидовна



**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В
РОССИИ И БЕЛОРУССИИ**
**CURRENT PROBLEMS PRESERVATION OF
HEALTH STUDENTS IN RUSSIA AND BELARUS**

УДК 796.011.3 – 057.875

Сведения об авторах. Изаак С.И., доктор педагогических наук, Почетный работник высшего профессионального образования Российской Федерации, профессор кафедры регионоведения Института мировых цивилизаций, Исполнительный директор Федерации спортивных менеджеров России, член Комиссии по спортивному праву Ассоциации юристов России и Национального объединения спортивных юристов России при Международной ассоциации спортивного права IASL.

Володкович С.Л., кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой Физического

воспитания и спорта Гомельского государственного технического университета им. П.О. Сухого.

Information about the authors. Izaak S.I., PhD, Honorary worker of the of higher professional education of the Russian Federation, Professor of Regional Studies of the Institute of World Civilizations, Executive Director of the Federation of sports managers of Russia, Member of the Commission on Sports Law Association of Lawyers of Russia and the National Association of Russian Lawyers sports at the International Association of Sports Law IASL. Ph.

Volodkovich S.L., Ph.D., Head of department of physical education and sport, Pavel Sukhoi State technical University of Gomel. Ph..

Контактная информация: Тел.: +7(495) 733-97-85; (8-0232) 40-57-54; E-mail: e-sepp@yandex.ru; e-sepp@yandex.ru.

Краткая аннотация. Показано, что устойчивой тенденцией последнего десятилетия, как в Белоруссии, так и в России, является ухудшение состояния здоровья населения различных поло-возрастных групп, особенно лиц молодого возраста. В статье выявлены основные компоненты, которые отрицательно влияют на состояние здоровья студентов; определены возможные пути решения данной проблемы.

A brief abstract. It is shown that the stable trend of the last decade, both in Belarus and in Russia, is the deterioration of the health status of the population in various sex-age groups, especially young people. The article reveals the main components that adversely affect the state of health of students; the possible ways of solving this problem.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, студенческая молодежь, уровень человеческого развития, мотивация.

Keywords: health, healthy lifestyle, students, human development, motivation.

Основным критерием благополучия общества является состояние здоровья населения. Во всех цивилизованных странах здоровье нации признается важнейшей социальной ценностью, характеризующей уровень развития страны [10]. Проблема укрепления здоровья населения является одной из приоритетных в деятельности государственной власти [5].

Здоровье наряду с образованием и достойным уровнем жизни является одним из характеристик человеческого развития государства [3]. Индекс человеческого развития (ИЧР) формируется в рамках Программы развития Организации Объединенных Наций (ПРООН) и позволяет изучать различные его составляющие, выявлять динамику изменений его компонентов с целью оценки и характеристики развития территорий [1]. Так, Россия и Белоруссия по данным отчета за 2015 год имеют одинаковые показатели (ИЧР=0,798) и относятся к категории стран с высоким уровнем человеческого развития (50 место в списке из 180 стран мира). Анализируя индекс развития человеческого потенциала и его компонентов можно отметить превышение значения всех рассматриваемых показателей двух стран по сравнению со среднеарифметическими мировыми значениями. Выявлены позиции государств при межстрановой сопоставимости: для России характерен более высокий показатель уровня жизни, оцениваемый по валовому национальному доходу (ВНД) на душу населения по паритету покупательской способности (22352 напротив 16676 у.е. США). Для Белоруссии характерен более высокий показатель долголетия, оцениваемый по ожидаемой продолжительности жизни при рождении (71,3 лет в Белоруссии; 70,1 лет в России), а также более высокий уровень грамотности, оцениваемый как среднее количество лет, потраченных на обучение (15,7 лет в Белоруссии; 14,7 лет в России).

По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, в первые классы общеобразовательных школ поступает 47,3% здоровых детей, к моменту перехода их в 5-е классы этот показатель снижается до 22,7%; 10% детей до 15 лет имеют хронические заболевания. В старших классах число здоровых учащихся составляет уже 7%. Число студентов с отклонениями в состоянии здоровья в высших учебных заведениях в процессе обучения увеличивается почти вдвое. Из года в год повышается процент больных студентов 1-го курса и составляет от 20% до 60%. Более того, у каждого большого студента имеются, как минимум, две патологии. Фактически 90% первокурсников нуждаются в лечении [12].

Не менее сложная ситуация со здоровьем населения складывается и в Российской Федерации. Так, в России около 75% дошкольников имеют серьезные отклонения в состоянии здоровья. Здоровые дети среди школьников младших классов составляют 10–12%, а среди старших – всего 5%. Более чем у 50% детей разного возраста диагностируются хронические заболевания. Около 50% юношей и девушек выходят из школы, уже имея 2–3 диагноза болезней, и лишь 15% выпускников можно считать практически здоровыми [11]. В исследовании показано также, что возрастная динамика физического развития и физической подготовленности российских студен-

тов неодинакова: для физического развития более характерен средний уровень, тогда как в физической подготовленности чаще преобладают крайние варианты; у юношей с возрастом увеличивается доля студентов со средним уровнем физической подготовленности, у девушек – с низким уровнем. Исследованные четыре двигательных качества вносят различный вклад в общий уровень физической подготовленности: у юношей наилучшим развитием отличается сила, наихудшим – выносливость; у девушек – наоборот [2, 6].

Цель работы: выявить основные компоненты, которые отрицательно влияют на состояние здоровья студентов в Белоруссии и России, и определить возможные пути решения данной проблемы.

Результаты исследования. Понятие «здоровье» характеризуется многозначностью и неоднородностью состава. В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) дается следующее определение: здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного социального и духовного благополучия. Здоровье рассматривается как комплексная характеристика индивида, охватывающая его внутренний мир и всё многообразное взаимоотношение с окружением, включающая в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты; как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды [2].

Известно, что уровень здоровья человека зависит от ряда факторов: генетических, социально-экономических, эколого-географических, а также деятельности системы здравоохранения, образования, физической культуры и спорта. Здоровье человека на 52-55% зависит от его образа жизни, на 20-25% – от окружающей среды, на 18-20% – от генетики и лишь на 8-12% – от уровня развития здравоохранения [2].

На основании проведенных нами исследований были составлены основные компоненты, влияющие отрицательно на состояние здоровья студенческой молодежи.

1. В ходе проведения социологических исследований среди студентов различных вузов отмечается рост негативных явлений в гигиеническом поведении студентов. Низкая физическая активность выявлена почти у 70% студентов. Отрицательно влияет на состояние здоровья студенческой молодежи нерациональное питание, которое является основной причиной ожирения и избыточной массы тела и приводит к нарушению баланса между употребленными и потраченными калориями. Кроме того, в настоящее время характерной тенденцией является рост потребления высококалорийных продуктов с высоким содержанием жира, соли и сахаров, но с пониженным содержанием важных для деятельности организма витаминов и минеральных веществ.

2. Отрицательно влияет на состояние здоровья студенческой молодежи недостаточная двигательная активность. Гиподинамия способствует росту функциональных отклонений и нарушений в различных системах организма, приводит к нарушению осанки, возникновению патологических процессов в организме.

3. Недостаточный для осуществления в полном объеме занятий уровень материально-технической базы высших учебных заведений.

4. Экологическая обстановка в Республике Беларусь, связанная с аварией на Чернобыльской АЭС, по принятой международной шкале оценки событий на атомных станциях – это авария седьмого, самого высокого уровня. Спустя почти 30 лет после выпадения на Беларусь 70% радионуклидов и загрязнения 23% ее территории, на этих землях проживает почти 2млн. человек (из них около 500 тысяч – дети). В настоящее время данные эпидемиологических, лабораторных медицинских исследований в Республиканском радиационном центре убедительно показывают сильное влияние малых доз радиации на здоровье жителей, особенно детей, в пострадавших районах [9, 12].

5. Государственная программа по физической культуре для вузов не обеспечивает в полной мере компенсацию двигательной активности у студенческой молодежи. Сложившаяся ситуация еще больше осложняется снижением у студентов вузов мотивации к регулярным занятиям физической культурой и, в связи с этим, деформации у них устойчивой потребности в активной двигательной деятельности. В связи с этим все более актуальной становится проблема поиска инновационных физкультурно-оздоровительных технологий, использование которых будет способствовать модернизации физического воспитания студентов [4].

Таким образом, проведенное исследование позволяет определить возможные пути решения проблемы сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи.

1. Необходима целенаправленная работа по пропаганде физической культуры как одного из самых эффективных средств по сохранению и укреплению здоровья. Такая работа должна проводиться, в первую очередь, за счет вовлечения студентов в спортивно-массовую деятельность посредством проведения агитационной работы, организации учебных занятий, позволяющих учитывать потребности студентов в двигательной активности. Для этого необходимо проводить мониторинг по выявлению интересов, потребностей и мотиваций студенческой молодежи к ведению здорового образа жизни, использованию возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, самосовершенствовании, самовоспитании, социальной адаптации и профилактике вредных привычек.

2. Следует расширить объем теоретических знаний по вопросам взаимозависимости занятий физической культурой и состоянием физического и психического здоровья [8]. Это позволит сформировать потребность студенческой молодежи в формировании здорового образа жизни на долгие годы, осознать необходимость применения физкультурно-оздоровительных форм и методов воздействия на организм в дальнейшей профессиональной деятельности.

3. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом достигается за счет получения знаний в практических вопросах применения различных средств и методов сохранения и укрепления здоровья, а также убежденности в том, что физическая культура является составной частью общей культуры современного специалиста.

Мотивация к физическому совершенствованию, ведению здорового образа жизни превращается в систему общепринятых представлений, норму поведения, определяющую престижность достижения высокого уровня здоровья и физического совершенствования человека, в важный критерий оценки его как личности в целом.

4. Целесообразно более полно учитывать в практике физического воспитания организационные возможности, которыми располагает в настоящее время вузовская физическая культура, и сформировать наиболее эффективные направления учебного процесса на основе индивидуального подхода. Например, как показали наши исследования, реализация фитнес-программ в рамках учебной дисциплины «Физическая культура» вызывает наибольший интерес, чем занятия, проходящие по традиционной программе. Проведение занятий с использованием фитнес-программ вносит разнообразие в учебный процесс, а это, в свою очередь, способствует формированию устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, снятию психо-эмоциональному напряжению, повышению работоспособности, улучшению функциональной и физической подготовленности организма занимающихся, сохранению и укреплению здоровья. При этом вуз, как заинтересованная сторона, должен выступать инициатором и организатором целенаправленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья студенческой молодежи.

Таким образом, устойчивой тенденцией последних десятилетий, как в Белоруссии, так и в России,

является ухудшение состояния здоровья населения различных поло-возрастных групп, особенно лиц молодого возраста. Особую тревогу вызывает негативная динамика показателей состояния здоровья студенческой молодежи, поскольку рассматриваемый контингент представляет собой тот потенциал, которому предстоит решать важнейшие задачи по общественному развитию. Именно физически здоровый гражданин способен адаптироваться к постоянно изменяющейся ситуации на рынке трудовых ресурсов, повышающемуся уровню требований работодателей к качеству подготовки кадров [7].

Литература.

1. Доклад о человеческом развитии 2014. Обеспечение устойчивого прогресса человечества: Уменьшение уязвимости и формирование устойчивости / Пер. с англ.: Программа развития ООН. – М.: Издательство «Весь Мир», 2014. – 236с.
2. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика. Монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 196с.
3. Изаак С.И. Социально-экономические, демографические аспекты развития человеческого потенциала Российской Федерации и Турецкой Республики // Человеческий капитал. – 2016. - № 2(86). – С. 74-77.
4. Изаак С.И., Индреев М.Х., Пуховская М.Н. Управление физкультурно-оздоровительной работой: учебно-методическое пособие / Под общ. ред. С.И. Изаак. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 96с.
5. Изаак С.И., Кабачков В.А. Мониторинг физического здоровья в образовательной среде //

Дополнительное образование и воспитание. – М., 2004. - № 8. – С. 44-48.

6. Изаак С.И., Панасюк Т.В. Возрастная динамика потребности в двигательной адаптации организованных контингентов детей, подростков и молодежи // Адаптивная физическая культура.- СПб., 2005. - № 3. - С. 7-12.

7. Изаак С.И., Пискова Д.М. Профессионально-трудовая ориентация студенческой молодежи // Человеческий капитал. – 2016. - № 4 (88). – С. 46-47.

8. Изаак С.И., Шивринская С.Е. Разработка и реализация структурных организационно-управленческих моделей студенческого спортивного клуба // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 2-2. – С. 320-324.

9. Кряж В.Н., Кряж З.С. Концепция физического воспитания в условиях реформирования системы образования Республики Беларусь // Фізична культура і здоров'я. – 2000. – №4. – С. 3-24.

10. Паршикова Н.В., Изаак С.И. Разработка стратегического прогноза развития физической культуры и массового спорта на период до 2030 года // Человеческий капитал. – 2016. - № 4 (88). – С. 10-12.

11. Фильчаков С.А., Чернышева И.В., Шлемова М.В. Актуальные проблемы здоровья студентов // Advances in current natural sciences – 2013. - № 10. - С. 192-193.

12. Фурманов А.Г., Князев Ю.Н. Формирование здорового образа жизни учащихся и студентов учебных заведений, находящихся на территориях радионуклидного загрязнения // Мир спорта. - 2001. - № 3. - С. 52-55.