

Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Мухамбет Жасын Серикбайұлы, Авсиевич Виталий Николаевич

Здоровье студентов в контексте занятий физической культурой и спортом

Аннотация. В статье представлен литературный анализ и собственный, полученные в результате констатирующего эксперимента, данные о состоянии здоровья студенческой молодежи в рамках комплексного исследования влияния спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения. Исследовалось состояние здоровья студентов первого курса в возрасте от 17 до 21 года различных вузов Казахстана по направлению общая и предметная педагогика, а также специализированного вуза (Казахская академия спорта и туризма). Период проведения констатирующего эксперимента составил три года (2018-2020 гг.). По нашему мнению, высшим учебным заведениям необходимо пересмотреть свои подходы к организации учебного процесса для того, чтобы помогать обучающимся в саморазвитии, направленном на: 1) совершенствование физических способностей; 2) занятия физической культурой и спортом; 3) ведение здорового образа жизни. При этом на первое место необходимо выдвинуть формирование, сохранение и укрепление здоровья молодежи самими же студентами, через призму мотивации занятиями физической культурой и спортом.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт.

Mukhambet Zhassyn Serikbayuli, Avsiyevich Vitaliy Nikolayevich

Students health in the context of physical education and sports

Abstract. The article presents a literary analysis and own data obtained as a result of the ascertaining experiment on the state of health of student youth in the framework of a comprehensive study of the influence of sports loads on the motivation of sports in the student environment of a higher educational institution. The state of health of first-year students aged 17 to 21 years of various universities in Kazakhstan in the direction of general and subject pedagogy, as well as a specialized university (Kazakh Academy of Sports and Tourism) was investigated. The period of the ascertaining experiment was three years (2018-2020). In our opinion, higher educational institutions need to revise their approaches to the organization of the educational process in order to help students in self-development aimed at: 1) improving physical abilities; 2) physical education and sports; 3) maintaining a healthy lifestyle. At the same time, in the first place it is necessary to put forward the formation, preservation and strengthening of youth health by the students themselves, through the prism of motivation by physical culture and sports.

Key words: students, healthy lifestyle, physical culture, sports.

Мұхамбет Жасын Серікбайұлы, Авсиевич Виталий Николаевич

Дене шынықтырумен және спортпен айналысу аясында студенттердің денсаулығы

Аңдатпа. Мақалада спорттық жүктемелердің жоғары оқу орнының студенттік ортасында спортпен шұғылдануға мотивациясына әсерін жан-жақты зерттеу аясында жастар студенттердің денсаулығының жай-күйі туралы әдеби талдау және эксперимент нәтижесінде алынған мәліметтер келтірілген. Жалпы және пәндік педагогика бағыты бойынша Қазақстанның түрлі жоғары оқу орындарының, сондай-ақ мамандандырылған жоғары оқу орнының (Қазақ спорт және туризм академиясы) 17-21 жас аралығындағы бірінші курс студенттерінің денсаулық жағдайы зерттелді. Анықтау экспериментін жүргізу кезеңі үш жылды құрады (2018-2020 жж.). Біздің ойымызша, жоғары оқу орындары білім алушыларға: 1) дене қабілеттерін жетілдіруге; 2) дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға; 3) салауатты өмір салтын жүргізуге бағытталған. Өзін-өзі дамытуға көмектесу үшін оқу процесін ұйымдастыруға өз тәсілдерін қайта қарауы қажет. Бұл ретте бірінші орынға студенттердің өздерінің дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға ынталандыру арқылы жастардың денсаулығын қалыптастыруды, сақтауды және нығайтуды ұсыну қажет.

Түйін сөздер: студенттер, салауатты өмір салты, дене шынықтыру, спорт.

Введение. В стратегии развития страны «Казахстан-2030» одним из долгосрочных приоритетов Президент определил «Здоровье, образование и благополучие граждан», важнейшим компонентом которого отмечено предупреждение заболеваний и стимулирование здорового образа жизни [1].

Безусловно, данный приоритет относится и к такой категории граждан Казахстана, как студенты.

На начало 2019/2020 учебного года в Республике Казахстан действовало 129 высших учебных заведений (далее – ВУЗ) с учетом филиалов. Государственными по форме собственности являются 41 ВУЗ, частными – 84 ВУЗа и с иностранной формой собственности – 4 ВУЗа. Общая численность студентов составляла 604 345 человек, из них девушки – 321 643 человека, или 53,2%. Численность студентов в данном учебном году по сравнению с предыдущим учебным годом увеличилась на 11,4% [2].

При том, что в Казахстане разработано и действует достаточно различных программ по повышению уровня здоровья граждан, вопрос касательно здоровья студенческой молодежи остается открытым. Тем более что в последнее время наметилась крайне негативная, по нашему мнению, тенденция в сфере образования, связанная с отказом от обязательных занятий физической культурой в качестве общеобразовательного предмета.

Факторы риска, способствующие возникновению и развитию всех хронических заболеваний, начинают формироваться в детском и юношеском возрасте и к 20-29 годам их распространенность значительно увеличивается.

Широкое распространение поведенческих факторов риска среди молодежи:

а) Стремительно омолаживается алкоголизм. По результатам Второго Национального исследования, уровень употребления алкоголя в республике среди детей 11-14 лет составляет около 7,2%, а среди молодежи в возрасте 15-17 лет – 37,1%;

б) Казахстан входит в число стран, где самый высокий уровень распространенности табакокурения: среди детей 11-14 лет данный показатель составляет 4,1%, среди подростков 15–17 – 11,4%;

в) уровень употребления наркотических веществ среди детей и молодежи прогрессивно растет. Употребление наркотических веществ отмечается во всех возрастных категориях, даже в возрастной группе 11-14 лет – 8,4%, среди подростков в возрасте 15-17 лет – 13,8%.

Последствием вышеописанной ситуации является ухудшение состояния здоровья, снижение уровня физического развития детей и подростков. На сегодняшний день в Республике Казахстан отмечается высокий уровень заболеваемости этой группы населения. Индекс здоровья детей составляет 13-20%.

За последние пять лет заболеваемость школьников выросла на 22%. В том числе такие заболевания, как: анемия – в 2,5 раза, болезни органов дыхания – в 1,5 раза, эндокринные болезни и расстройства питания – в 1,4 раза, болезни нервной системы – в 1,5 раза, травмы, отравления, несчастные случаи – в 1,2 раза [3].

Представленные данные свидетельствуют о негативной тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения.

По данным, представленным Управлениями здравоохранения 14 областей и г.г. Алматы, Нур-Султан и Шымкент, на момент отчета за IV квартал 2019 года в республике функционируют 128 Молодежных центров здоровья (далее – МЦЗ), которые оказывают комплексные медико-психосоциальные услуги подросткам и молодежи.

В IV квартале на базе городских организаций первичной медико-санитарной помощи, городских больницах, центральных районных больницах функционируют 115 МЦЗ, в высших учебных заведениях – 1, в областных, районных центрах формирования здорового образа жизни – 12.

В IV квартале 2019 года начали функционировать 1 МЦЗ в Жамбылской области – «Жас ұрпақ», в Северо-Казахстанской 9 МЦЗ – при Центре формирования здорового образа жизни, на базе больниц района имени Г. Мусрепова, Тайыншинского, Акжарского, Кызылжарского районов, при городских поликлиниках №1, №2 и № 3 г. Петропавловска, больницы имени М. Жумабаева г. Булаево.

Общее количество подростков и молодежи, обратившихся к специалистам МЦЗ за 12 месяцев 2019 года, составило 334 721 человек, из них лица мужского пола – 126 437, лица женского пола – 208 284 [4].

Как видно из представленных управлениями здравоохранения данных, в высших учебных заведениях функционирует всего лишь один МЦЗ, что, безусловно, не отражает реальных потребностей студентов в высших учебных заведениях в плане оказания медико-психосоциальных услуг.

Изучение вопроса, связанного с формированием здорового образа жизни студенческой молодежи, повышением мотивации к занятиям

физической культурой и спортом, а также организационно-управленческих вопросов в сфере студенческого физкультурного и спортивного движения является актуальным на данном этапе развития системы образования в Казахстане.

Цель исследования: получить данные о состоянии здоровья студенческой молодежи в рамках комплексного исследования влияния спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения.

Материалы и методы исследования:

1. Анализ литературных данных по проблеме исследования. Было проанализировано 20 источников казахстанских и зарубежных авторов.

2. Констатирующий эксперимент, который включал в себя:

а) метод анализа индивидуальных учетно-медицинских карт 200 студентов;

б) метод анонимного анкетирования.

В контрольную группу 1 (КГ1) были включены студенты различных вузов РК по направлению общая и предметная педагогика в количестве 100 человек. В контрольную группу 2 (КГ2) были включены студенты Казахской академии спорта и туризма так же в количестве 100 человек.

Проведенное анкетирование позволило составить общее представление о состоянии здоровья студенческой молодежи в возрасте от 17 до 21 года, кроме того, были определены такие показатели, как отношение студентов к своему здоровью и наличие вредных привычек, отрицательно влияющих на здоровье. Также отдельным аспектом при анкетировании был изучен вопрос использования гаджетов. Фиксировалось время использования гаджетов, не связанное с выполнением учебных заданий и самообразованием.

В анкетировании приняли участие 200 студентов (КГ1+КГ2) первого курса в возрасте от 17 до 21 года. Средний возраст респондентов составил $18,3 \pm 1,5$ года. Среди участников исследования юношей было 100 (50%) в возрасте от 17 до 21 года (средний возраст – $18,2 \pm 1,5$ года), девушек – 100 (50%) в возрасте от 17 до 21 лет (средний возраст – $18,4 \pm 1,5$ года).

3. Статистическая обработка полученных данных.

Период проведения констатирующего эксперимента – 3 года (2018-2020 гг.).

Результаты исследования и их обсуждение

1. Анализ литературных данных

По мнению Астафьева В.С., Егорова К.В., Егорова П.В., в настоящее время все большее значение приобретает проблема состояния физического здоровья студенческой молодежи. По

результатам медосмотров, проводимых среди студентов вузов России, наблюдается общая тенденция ухудшения состояния здоровья учащейся молодежи. Многие болезни, еще недавно считавшиеся исключительно старческими, сегодня стремительно «молодеют». Уже в юношеском возрасте большинство людей имеют набор хронических заболеваний [5].

По нашему мнению, аналогичная ситуация складывается и в Казахстане ввиду идентичности экономического и социокультурного развития двух стран, а также уровня развития медицины, и самое важное, отношения студентов как к своему здоровью, так и к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Исходя из данных, полученных из социального опроса, проведенного Куатов С.С., Бектурсыновой Б.К., Хасеновой А.Д. (2020), было выявлено, что 25,59% студентов, обучающихся на 1-5 курсах, имеют хронические заболевания. Среди студентов наиболее распространены заболевания органов пищеварения и дыхания (15,9%).

В структуре заболеваемости первые три места заняли болезни органов пищеварения, дыхательной и опорно-двигательной системы, аллергии. Болезни системы кровообращения оказались на IV месте. Это можно объяснить малоподвижным образом жизни, о чем упоминали 75% всех опрошенных.

Данные анонимного опроса поведенческих факторов риска выявили распространенность употребления алкоголя, курения и малоподвижного образа жизни. Употребляют табачные изделия 22,39% парней и 1,79% девушек, алкогольные напитки – 22,39% парней и 14,97% девушек. Физическая активность студентов недостаточна, только 1/4 участников опроса занимаются физической культурой и спортом.

Студенческая жизнь наполнена сложными ситуациями, поэтому студенты часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение. В основном этот стресс развивается из-за большого потока информации, из-за отсутствия системной работы в семестре и, как следствие, стресс в период сессии [6].

Каусова Г.К., Уразиманова Г.С. (2017) утверждают, что здоровье студентов имеет существенное медико-социальное значение, которое определяется выраженными тенденциями к росту заболеваемости этого контингента практически по всем классам болезней, в том числе хронических заболеваний, а также величиной экономических потерь. С точки зрения автора, концепция оптимизации профилактической и

реабилитационной помощи студентам должна включать совершенствование нормативно-правовой базы, ресурсного, кадрового и методического обеспечения медицинского обслуживания студентов; обеспечение качества и доступности оздоровления и лечебно-реабилитационной помощи; внедрение в практику работы со студентами скрининговых технологий по активному выявлению наиболее значимых факторов и групп риска наиболее распространенной патологии среди студентов и проведение мер по уменьшению воздействия управляемых факторов; установление оптимального графика и порядка учебных занятий с достаточным временем для отдыха, физической культуры и рационального питания; консультирование студентов психологом и психотерапевтом по обращаемости; организация занятий физической культурой в тренировочном режиме, и выделение времени в учебном плане кафедры физического воспитания для проведения занятий на свежем воздухе [7].

Исследование, проведенное Халиковой С.С. (2012), показало, что 70,3% опрошенных считают здоровье определяющим фактором жизнеобеспечения современной личности. 52% респондентов оценили состояние здоровья как удовлетворительное или плохое. Каждый третий студент имеет 2-3 заболевания, 86,1% хотели бы улучшить свое здоровье, выбрав для этого поведение, соответствующее здоровому образу жизни [8].

Лысцова Н.Л. (2015), оценивая здоровье студенческой молодежи за период 5 лет, утверждает, что преобладают простудные и вирусные заболевания, болезни органов зрения и опорно-двигательного аппарата.

По результатам анкетирования «Самооценка физической активности», 49% студентов, кроме обязательной физической культуры в рамках учебного процесса, дополнительно посещают спортивные секции, соответственно 51% студентов имеют низкую физическую активность.

Таким образом, в современных условиях основные показатели, характеризующие здоровье обследованных нами студентов, имеют неблагоприятные тенденции, которые могут привести к развитию различных заболеваний. Поэтому состояния здоровья студентов необходимо оценивать в комплексе с учётом уровней заболеваемости, самооценки образа жизни и показателя физического развития [9].

При проведении исследования Самсоненко И.В. (2015) было выявлено, что снижение показателей (быстрота, общая выносливость, силовая выносливость мышц ног, скоростно-силовые

качества, ловкость, гибкость) в процессе обучения в вузе, в первую очередь, связано с отсутствием систематических занятий физическими упражнениями.

Таким образом, за 15 лет наблюдается ухудшение состояния здоровья молодежи. В связи с этим Самсоненко И.В. отмечает необходимость в разработке мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи, формирование такого поведения личности, которое направлено на здоровый образ жизни, физическую активность [10].

Исследования Яцун С.М., Князева Н.А., Соколова И.А., Лунова Н.В. (2017) показали, что 50,8% обследованных студентов имели низкий уровень физического развития, 48% – средний уровень, 1,2% – выше среднего. выявлена взаимосвязь физического развития с образом жизни молодежи, только 72% респондентов можно назвать «полностью здоровыми», остальные имеют хронические заболевания и различного рода отклонения в состоянии здоровья [11].

Исследователи Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. (2017) считают необходимым активировать и стимулировать влияние факторов, оказывающих положительное влияние, поскольку они укрепляют состояние здоровья, и нейтрализовать действие факторов, которые пагубно влияют на здоровье. В студенческой среде наблюдается устойчивая гиподинамия, при этом низкое здоровье негативно отражается на способностях студенческой молодежи быть устойчивыми к факторам внешней среды, быть работоспособными и конкурентоспособными в условиях выбранной профессиональной деятельности [12].

Мухаметовой Г.Р. (2005) определено, что в образе жизни студентов – будущих педагогов широко распространены факторы риска здоровью, такие как вредные привычки, неправильное питание, низкий уровень их материального обеспечения, несоблюдение режима труда и отдыха, недостаточная двигательная активность и низкая степень медицинской активности [13].

Зысманов Б.М. (2006) отмечает, что состояние здоровья и уровень физического развития студентов, их личностные особенности, психическая и двигательная предрасположенность определяют мотивационные основы формирования у будущих специалистов здорового образа жизни [14].

Романченко С.А. (2006) утверждает, что оздоровительные занятия со студентами должны включать базовый (циклические упражнения

аэробной направленности) и вариативный (корригирующие упражнения) компоненты, которые благодаря комплексному воздействию целенаправленно влияют на улучшение состояния здоровья, повышение уровня функциональной подготовленности, развитие качества выносливости как базового для повышения работоспособности [15].

Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. (2003) отмечают, что физическая активность имеет большое значение для укрепления и сохранения здоровья студентов. Это объясняется тем, что физическая активность является важнейшим компонентом здорового стиля жизни, а само понятие «физическая активность» в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре и своему здоровью, предполагает осуществление определенной деятельности с целью достижения физического здоровья [16].

Федоров А.И., Ившин В.Л., Сивохин И.П., Огиенко Н.А., Шилов И.А., Авсиевич В.Н., отражая поведенческие факторы здоровья подростков в контексте социологического анализа, отмечают следующее:

1. Состояние здоровья современных подростков представляет собой комплексную научную проблему, а неблагоприятную ситуацию с состоянием здоровья школьников можно рассматривать как кризисную.

2. На основе анализа показателей, характеризующих самооценку подростков своего здоровья, их медицинскую информированность, ценностные установки в сфере здоровья, наличие вредных привычек, влияние стрессогенных факторов, уровень физической активности школьников, выявлены гендерные особенности поведения подростков в отношении здоровья.

3. Показатели самооценок здоровья у девочек и девушек достоверно ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста. Изучение медицинской информированности подростков свидетельствует о наличии негативных установок. В последние годы сохраняется тенденция усиления таких факторов риска здоровью подростков, как алкоголизм, курение, наркотическая зависимость, повышения влияния стрессогенных факторов, снижения физической активности.

4. У многих современных подростков не сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, многие подростки имеют низкий уровень физической активности [17].

Безусловно, указанные факторы имеют эффект смещения на молодежь студенческого воз-

раста, и при отсутствии должного отношения к своему здоровью и физической активности приводят к негативным последствиям.

В ходе исследования, проведенного Федоровым А.И., Авсиевичем В.Н., Ившиным В.Л., Голубковым А.В., также выявлена зависимость уровня ответственности студентов за свое здоровье от самооценки состояния здоровья. Студенты с высокой самооценкой здоровья проявляют более высокий уровень ответственности за свое здоровье (в 60,0% случаев студенты отметили, что «состояние здоровья зависит, прежде всего, от них самих»). Студенты со средней и низкой самооценкой здоровья высказывают подобное утверждение гораздо реже – в 42,0 и 35,0% случаев соответственно. При этом утверждение, что «здоровье человека зависит от уровня развития медицины», нашла отражение у 15,0% респондентов с низкой самооценкой здоровья, у 7,0% респондентов со средней самооценкой и у 3,0% респондентов с высокой самооценкой своего здоровья. Авторы отмечают, что для современной студенческой молодежи характерен высокий уровень поведенческих рисков в отношении своего здоровья. Это проявляется в несформированности потребности в заботе о своем здоровье у значительного числа студентов. Для многих студентов характерен относительно низкий уровень знаний в сфере здоровья и здорового образа жизни, а также недостаточный уровень приобщенности к систематическим занятиям физическими упражнениями [18].

Еще одна проблема, которую необходимо затронуть в нашем исследовании, – это использование гаджетов.

Как указывает Хрыщанович В., по данным Всемирной организации здравоохранения, более полутора миллиардов людей во всем мире пользуются смартфонами и другими девайсами каждый день, а среднестатистический пользователь проверяет свой смартфон не менее 150 раз в день. Массовое увлечение электронными устройствами началось сравнительно недавно – в последние 10-15 лет, поэтому однозначного мнения о влиянии на здоровье человека пока нет. Действительно, эта тема на сегодняшний день является одной из самых популярных среди ученых всего мира. По их мнению, воздействие гаджетов на человека весьма разнообразно и носит комбинированный характер – это и влияние электромагнитного излучения, и чрезмерная нагрузка на зрительный анализатор из-за размера экрана и других параметров устройств. А вдобавок – испорченная осанка, психологические про-

блемы и, наконец, экологическая безопасность материала, из которого был сделан гаджет. Как показали результаты недавних исследований, не менее 70% людей на самом деле при активном использовании своих гаджетов страдали от постоянных болей в плечах, суставах кистей рук, области шеи и спины. Объяснить это с точки зрения анатомии достаточно легко – вы долго сидите в полусогнутом положении, в то время как давление на ваши межпозвоночные диски в два раза выше, чем в обычном положении. Печальные статистические данные указывают на существенное (до 60%) увеличение количества молодых людей в возрасте от 16 до 24 лет с теми или иными проблемами позвоночника.

Еще одним спутником активных пользователей электронных экранов является низкая двигательная активность, а это прямой путь к ожирению и, разумеется, болезням сердца и сосудов [19].

Студенты проводят с гаджетами значительно больше времени, чем проводили бы за учебными занятиями, занятиями физической культурой, спортом, закаливанием, прогулками на свежем воздухе. Сейчас уже сложно представить молодых людей студенческого возраста, часами сидящих в библиотеке, а вот часами сидящих со смартфоном – обычное явление, причем время, проводимое с гаджетами, тратится в большей степени все-таки не на самообучение. И все это происходит в ущерб двигательной активности, важной составляющей здорового образа жизни, в частности, и полноценной жизни человека в полном социальном аспекте. Важным условием, определяющим эффективность обучения в выс-

ших учебных заведениях, является высокий уровень физической и умственной работоспособности студентов и их учебно-трудовая активность студентов. Физическая и умственная работоспособность взаимосвязаны. Работоспособность будущего специалиста выражается в способности выполнять определенную работу и обусловлена уровнем его физических и психофизиологических возможностей, а также состоянием здоровья и профессиональной подготовленностью. Анализ современной педагогической теории и практики показал, что необходимость формирования умений и навыков к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов обусловлена недостаточностью аудиторных занятий физического воспитания в современной высшей школе, повышением роли самостоятельной учебной деятельности студентов в контексте новой парадигмы высшего образования, низкими показателями здоровья и двигательной подготовленности современной молодежи и их негативной динамикой на протяжении обучения, а также влиянием физического состояния на успешность профессиональной деятельности и результаты учебно-воспитательной деятельности учащихся [20].

2. Результаты констатирующего эксперимента:

а) анализ индивидуальных учетно-медицинских карт студентов:

При проведении анализа индивидуальных учетно-медицинских карт студентов первокурсников за период 2018-2020 гг. выявлена следующая динамика числа заболеваний (Таблицы 1 и 2).

Таблица 1 – Структура заболеваемости студентов по видам заболеваний основных физиологических систем организма в КГ1 (% , при n=100).

Виды заболеваний	Период		
	2018	2019	2020
Болезни сердечно-сосудистой системы	8	9	8
Болезни ЦНС	1	0	2
Болезни опорно-двигательного аппарата	20	22	25
Болезни мочевыделительной системы	9	8	8
Болезни желудочно-кишечного тракта	15	16	18
Болезни легких и дыхательной системы	7	8	7
Общее количество студентов, имеющих заболевания	60	63	68

В структуре данных по видам заболеваний среди студентов вузов по направлению «общая и предметная педагогика» первого курса наибольшее распространение имеют болезни опорно-двигательного аппарата, на втором месте – болезни желудочно-кишечного тракта, на третьем – болезни органов сердечно-сосудистой системы, ЦНС, мочевыделительной и дыхательной системы в

примерно равных (без значимых статистических различий) числовых значениях. Причем у отдельных студентов отмечается одновременно наличие нескольких видов заболеваний. Как видно из таблицы, 1 процент абсолютно здоровых студентов колеблется от 32 до 40 процентов за указанный период, и данная цифра, по нашему мнению, является критически угрожающей.

Таблица 2 – Структура заболеваемости студентов по видам заболеваний основных физиологических систем организма в КГ2 (%; при n=100).

Виды заболеваний	Период		
	2018	2019	2020
Болезни сердечно-сосудистой системы	0	1	2
Болезни ЦНС	0	0	0
Болезни опорно-двигательного аппарата	5	7	6
Болезни мочевыделительной системы	2	2	4
Болезни желудочно-кишечного тракта	5	6	5
Болезни легких и дыхательной системы	1	2	1
Общее количество студентов, имеющих заболевания	13	18	18

В структуре данных по видам заболеваний среди студентов Казахской академии спорта и туризма первого курса наибольшее распространение имеют болезни опорно-двигательного аппарата, на втором месте – болезни желудочно-кишечного тракта, на третьем – болезни мочевыделительной системы, на четвертом – органов сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы в примерно равных (без значимых статистических различий) числовых значениях. Студентов, у которых бы отмечалось одновременно наличие нескольких видов заболеваний, не выявлено. Болезни опорно-двигательного аппарата за указанный период выявлены у 18 студентов, причем 12 студентов из данной группы отмечают, что их заболевания связаны с получениями спортивных травм на каком-либо этапе их тренировочной деятельности. Как видно из таблицы 2, процент абсолютно здоровых студентов КГ2 колеблется от 82 до 87 процентов за указанный трехлетний период.

б) Результаты анкетирования.

Проведенный анализ показал, что треть студентов КГ1 злоупотребляет курением (31%), 11% из данной группы – девушки. Занимаются физической культурой 7,1% опрошенных, посещают спортивные клубы, фитнес-залы – 15,5%, занимаются закаливанием – 1,0%, профессионально занимаются спортом – 3%. Было выявлено, что около 35% студентов ведут малоподвижный образ жизни, редко проводят свободное время на свежем воздухе; 80% суточного времени (с учетом ночного сна) студенты находятся в состоянии относительной неподвижности.

По мнению студентов, желанию вести здоровый образ жизни препятствуют такие моменты, как недостаток свободного времени, отсутствие мотивации, отсутствие силы воли к систематическим занятиям физической культурой и спортом, отсутствие необходимых условий, отсутствие финансовых возможностей.

Проведенный анализ показал, что часть студентов КГ2 злоупотребляет курением (10%), 3% из данной группы – девушки. Занимаются физической культурой 10% опрошенных, посещают спортивные клубы, фитнес-залы – 15%, занимаются закаливанием – 4,0%, профессионально занимаются спортом – 60%. Было выявлено, что около 5% студентов ведут малоподвижный образ жизни, редко проводят свободное время на свежем воздухе.

80% молодых людей КГ1 начинают обращать внимание на собственное здоровье только в случае значительного (ярко выраженного) ухудшения самочувствия, 5% – когда напоминают родные и близкие, таким образом только 15%

опрошенных регулярно следят за состоянием своего здоровья.

57% молодых людей КГ2 начинают обращать внимание на собственное здоровье только в случае значительного (ярко выраженного) ухудшения самочувствия, 3% – когда напоминают родные и близкие, 40% опрошенных регулярно следят за состоянием своего здоровья.

Показатели по контролю за уровнем своего здоровья в КГ2 значительно выше, чем показатели в КГ1, что свидетельствует о том, что лица, занимающиеся физической культурой и спортом, более ответственно относятся к своему здоровью.

Таблица 3 – Использование студентами гаджетов, не связанное с выполнением учебных заданий и самообразованием

Время, ч	КГ1, кол-во человек (n=100)	КГ2, кол-во человек (n=100)
1-2	26	74
3-4	49	18
5-6	21	8
7 и более	4	0
Среднее время использования гаджетов в расчете на одного студента в группе	3,54	2,46

Представленные в таблице 3 данные свидетельствуют о значительном количестве проведенного времени с гаджетами студентами КГ1 по сравнению с КГ2, и цифровые значения указывают на то, что студенты, занимающиеся физической культурой и спортом, гораздо меньше времени прово-

дят с электронными устройствами. Чем больше времени тратится на использование гаджетов, тем меньше времени остается на двигательную активность, так как использование данных электронных устройств ведется, как правило, в положении сидя, а иногда и лежа, что еще более критично.



Рисунок 1 – Модельная характеристика чрезмерного использования гаджетов

На рисунке 1 представлена модельная характеристика чрезмерного использования гаджетов, и отсюда может быть только один выход – использование гаджетов должно быть ограничено по времени и находиться под самоконтролем студентов.

Выводы. Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о неудовлетворительном состоянии здоровья студентов первого курса различных вузов Казахстана по направлению «общая и предметная педагогика». Уровень здоровья студентов первого курса Казахской академии спорта и туризма намного выше. Данная тенденция прослеживается на протяжении всех трех лет проведения тестирования – с 2018 по 2020 годы. Значительные различия в сравниваемых группах по уровню здоровья, при примерно равном уровне жизни, равных территориально-географических и социально-экономических условиях проживания студентов свидетельствуют о несомненной пользе для организма студентов занятий физической культурой и спортом.

На сегодняшний день в нашем обществе значимость высшего образования неуклонно растет, и все больше молодых людей вовлечены в этот процесс, так как количество студентов увеличивается от года к году. По нашему мнению, высшим учебным заведениям необходимо пересмотреть свои подходы к организации учебного процесса для того, чтобы помогать обучающимся в саморазвитии, направленном на: 1) совершенствование физических способностей; 2) занятия физической культурой и спортом; 3) ведение здорового образа жизни, при

этом обеспечивая высокий профессиональный уровень подготовки студентов.

Хорошее здоровье – основной ресурс для будущей профессиональной деятельности нынешних студентов. Ни для кого не секрет, что здоровье человека в большей степени зависит от образа жизни (двигательной активности, культуры питания, отсутствия стрессов, полноценных условий жизни, учебы и профессиональной деятельности), поэтому улучшение здоровья должно стать основным фактором в организации учебного процесса в высших учебных заведениях.

Безусловно, укреплять свое здоровье необходимо с детских лет. Этому во многом должны способствовать, в первую очередь, положительное отношение к физической культуре и спорту в семье, во вторую очередь организацией занятиями физической культурой и спортом в учебных заведениях, и только в последнюю очередь – организацией медицинской помощи. Развитие мировоззрения студенческой молодежи происходит под давлением социума (родители, круг общения, преподаватели, тренеры, средства массовой информации и интернет). Поэтому на первое место необходимо выдвинуть формирование, сохранение и укрепление здоровья молодежи самими же студентами через призму мотивации занятиями физической культурой и спортом.

Успех формирования здорового образа жизни студенческой молодежи также зависит от организационных форм работы по обеспечению двигательной активности учащихся методом вовлечения их в физкультурную и спортивную среду в качестве непосредственных участников.

Литература

- 1 Казахстан - 2030 Процветание, безопасность и улучшение благосостояния всех казахстанцев Послание Президента страны народу Казахстана 1997 года. – Текст : электронный // Учет. Законодательство : [сайт]. – URL: https://zakon.uchet.kz/rus/docs/K970002030_ (дата обращения: 27.02.2020).
- 2 Высшие учебные заведения Республики Казахстан на начало 2019/2020 учебного года. – Текст : электронный // zakon.kz. : [сайт]. – URL: <https://www.zakon.kz/5005715-vysshie-uchebnye-zavedeniya-respubliki.html> (дата обращения: 20.09.2020).
- 3 Здоровье детей и подростков республики казахстан: проблемы и пути решения / Б. С. Турдалиева. – Текст : электронный // Пресс-служба КазНМУ : [сайт]. – URL: <https://kaznmu.kz/press/2012/01/18/> (дата обращения: 22.02.2020).
- 4 О деятельности молодежных центров здоровья. – Текст : электронный // Национальный центр общественного здравоохранения министерства здравоохранения Республики Казахстан : [сайт]. – URL: <https://hls.kz/> (дата обращения: 27.09.2020).
- 5 Астафьев В.С., Егоров К.В., Егоров П.В. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе силовой подготовки на занятиях физической культурой // Физкультурное образование Сибири. – 2020. – №2 (44). – С. 3-6.
- 6 Комплексная оценка состояния здоровья студентов республики казахстан / С. С. Куат. – Текст : электронный // IMMS Journal : [сайт]. – URL: <https://imms.kz/?q=ru/articles/109> (дата обращения: 27.10.2020).
- 7 Каусова Г.К., Уразиманова Г.С. Медико-социальная оценка состояния здоровья и оптимизация медицинской помощи студентам // Вестник КазНМУ. – 2017. – №4. – С. 295-297.
- 8 Халикова С.С. Здоровье студенческой молодежи как социальная ценность: региональный аспект (на материалах хабаровского края): автореферат дис. ... кандидата социологических наук: 22.00.04 / Халикова Светлана Сергеевна; [Место защиты: Тихоокеанский государственный университет]. – Хабаровск, 2012. – 25 с.
- 9 Лысцова Н.Л. Оценка здоровья студенческой молодежи // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-8. – С. 1699-1702; URL: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=37295> (дата обращения: 19.01.2021).

- 10 Самсоненко И.В. Анализ состояния здоровья студентов вуза / И.В. Самсоненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 229–232.
- 11 Япун С.М., Князева Н.А., Соколова И.А., Лунова Н.В. Анализ динамики заболеваемости и состояния здоровья студентов курского государственного университета // Научный результат. Медицина и фармация. – 2017. – №3 (Т. 3). – С. 57–64. DOI: 10.18413/2313-8955-2017-3-3-57-64
- 12 Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2-2. – С. 193-197; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11244> (дата обращения: 20.12.2020).
- 13 Мухаметова Г.Р. Медико-социальные проблемы образа жизни и здоровья студентов – будущих педагогов: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Г.Р. Мухаметова. – Казань, 2005. – 23 с.
- 14 Зысманов Б.М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в образовательном процессе вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б.М. Зысманов. – Смоленск, 2006. – 20 с.
- 15 Романченко С.А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой: автореф. дис. канд. пед. наук / С. А. Романченко; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – 20 с.
- 16 Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 418 с.
- 17 Федоров А.И., Ившин В.Л., Сивохин И.П., Огиенко Н.А., Шилов И.А., Авсиевич В.Н. Поведенческие факторы здоровья подростков в контексте социологического анализа // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: Сб. мат-лов XVII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – Сургут: СурГУ, 2018. – С. 300-306.
- 18 Федоров А.И., Авсиевич В.Н., Ившин В.Л., Голубков А.В. Поведенческие риски в отношении современных студентов к своему здоровью // Материалы XXI российской научно-практической конференции (с международным участием) Российский человек и власть в контексте радикальных изменений в современном мире: доклады / редкол.: Л.А. Закс и др. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2019. – С. 929-933.
- 19 Хрыщанович В. Влияние гаджетов на наше здоровье / В. Хрыщанович. – Текст: электронный // Городская клиническая больница скорой медицинской помощи г. Минска : [сайт]. – URL: <http://www.bsmp.by/press-tsentr/novosti-bolnitsy/vliyanie-gadzhetov-na-nashe-zdorove> (дата обращения: 12.08.2020).
- 20 Avsiyevich, V.N., Mukhambet, Z.S., Robak, I.Y., Chernukha, O.V., & Zakharchenko, N.V. Social implication of sport loads as a motivator for sports activity in the student environment of higher education institution // Retos -2021, #39 – P. 1–9. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74629>

References

- 1 Kazakhstan - 2030 Prosvetaniye, bezopasnost' i uluchsheniye blagosostoyaniya vsekh kazahstancev Poslanie Prezidenta strany narodu Kazahstana 1997 goda. – Tekst : elektronnyy // Uchet. Zakonodatel'stvo : [sajt]. — URL: <https://zakon.uchet.kz/rus/docs/K970002030> (data obrashcheniya: 27.02.2020).
- 2 Vysshie uchebnye zavedeniya Respubliki Kazahstan na nachalo 2019/2020 uchebnogo goda. – Tekst : elektronnyy // zakon.kz. : [sajt]. — URL: <https://www.zakon.kz/5005715-vysshie-uchebnye-zavedeniya-respubliki.html> (data obrashcheniya: 20.09.2020).
- 3 Zdorov'e detey i podrostkov respubliky kazahstan: problemy i puti resheniya / B. S. Turdalieva. – Tekst : elektronnyy // Press-sluzhba KazNMU : [sajt]. – URL: [https://kaznmu.kz/press/2012/01/18/\(data obrashcheniya: 22.02.2020\)](https://kaznmu.kz/press/2012/01/18/(data obrashcheniya: 22.02.2020)).
- 4 O deyatel'nosti molodezhnykh centrov zdorov'ya. – Tekst : elektronnyy // Nacional'nyy centr obshchestvennogo zdavoohraneniya ministerstva zdavoohraneniya Respubliki Kazahstan : [sajt]. – URL: [https://hls.kz/\(data obrashcheniya: 27.09.2020\)](https://hls.kz/(data obrashcheniya: 27.09.2020)).
- 5 Astaf'ev V.S., Egorov K.V., Egorov P.V. Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni studentov v processe silovoy podgotovki na zanyatiyah fizicheskoy kul'turoy // Fizkul'turnoe obrazovanie Sibiri. – 2020. – №2 (44). – S. 3-6.
- 6 Kompleksnaya ocenka sostoyaniya zdorov'ya studentov respubliky kazahstan / S. S. Kvat. – Tekst: elektronnyy // IMMS Journal:[sajt]. – URL: <https://imms.kz/?q=ru/articles/109> (data obrashcheniya: 27.10.2020).
- 7 Kausova G.K., Urazimanova G.S. Mediko-social'naya ocenka sostoyaniya zdorov'ya i optimizatsiya medicinskoj pomoshchi studentam // Vestnik KazNMU. – 2017. – №4. – S. 295-297.
- 8 Halikova S.S. Zdorov'e studencheskoj molodezhi kak social'naya cennost': regional'nyy aspekt (na materialah habarovskogo kraja): avtoreferat dis. ... kandidata sociologicheskikh nauk: 22.00.04 / Halikova Svetlana Sergeevna; [Mesto zashchity: Tihookeanskiy gosudarstvennyy universitet].- Habarovsk, 2012.- 25 s.
- 9 Lyscova N.L. Ocenka zdorov'ya studencheskoj molodezhi // Fundamental'nye issledovaniya. – 2015. – № 2-8. – S. 1699-1702; URL: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=37295> (data obrashcheniya: 19.01.2021).
- 10 Samsonenko I.V. Analiz sostoyaniya zdorov'ya studentov vuza / I.V. Samsonenko // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2015. – № 11 (129). – S. 229–232.
- 11 YAcun S.M., Knyazeva N.A., Sokolova I.A., Luneva N.V. Analiz dinamiki zaboлеваemosti i sostoyaniya zdorov'ya studentov kurskogo gosudarstvennogo universiteta // Nauchnyy rezul'tat. Medicina i farmaciya. – 2017. – №3 (Т. 3). – С. 57-64. DOI: 10.18413/2313-8955-2017-3-3-57-64
- 12 Meermanova I.B., Kojgel'dinova SH.S., Ibraev S.A. Sostoyanie zdorov'ya studentov, obuchayushchihhsya v vysshih uchebnyh zavedeniyah // Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnyh i fundamental'nyh issledovaniy. – 2017. – № 2-2. – S. 193-197; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11244> (data obrashcheniya: 20.12.2020).
- 13 Muhametova G.R. Mediko-social'nye problemy obraza zhizni i zdorov'ya studentov – budushchih pedagogov: avtoref.dis. ... kand.med.nauk / G.R. Muhametova. – Kazan, 2005. – 23 s.
- 14 Zysmanov B.M. Pedagogicheskie usloviya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov v obrazovatel'nom processe vuza: avtoref. dis. ... kand.ped.nauk / B.M. Zysmanov. – Smolensk, 2006. – 20 s.

- 15 Romanchenko S. A. Korrekciya sostoyaniya zdorov'ya studentov v processe zanyatij fizicheskoj kul'turoj: avtoref. dis. kand. ped. nauk / S. A. Romanchenko; SPbGAFK im. P.F. Lesgafta. – SPb., 2006. – 20 s.
- 16 Baronenko V.A. Zdorov'e i fizicheskaya kul'tura studenta : ucheb. posobie / V. A. Baronenko, L. A. Rapoport. – M. : Al'fa-M, 2003. – 418 s.
- 17 Fedorov A.I., Ivshin V.L., Sivohin I.P., Ogienko N.A., SHilov I.A., Avsievich V.N. Povedencheskie faktory zdorov'ya podrostkov v kontekste sociologicheskogo analiza // Sovershenstvovanie sistemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki, turizma i ozdorovleniya razlichnyh kategorij naseleniya: Sb. mat-lov XVII Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchast. / Pod red. S.I. Loginova, ZH.I. Bushevoj. – Surgut: SurGU, 2018. – S. 300-306.
- 18 Fedorov A.I., Avsievich V.N., Ivshin V.L., Golubkov A.V. Povedencheskie riski v otnoshenii sovremennyh studentov k svoemu zdorov'yu // Materialy XXI rossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii (s mezhdunarodnym uchastiem) Rossijskij chelovek i vlast' v kontekste radikal'nyh izmenenij v sovremennom mire: doklady / redkol.: L.A. Zaks i dr. – Ekaterinburg: Gumanitarnyj universitet, 2019. – S. 929-933.
- 19 Hryshchanovich V. Vliyanie gadzhetov na nashe zdorov'e / V. Hryshchanovich. — Tekst : elektronnyj // Gorodskaya klinicheskaya bol'nica skoroj medicinskoj pomoshchi g. Minska : [sajt]. — URL: <http://www.bsmp.by/press-tsentr/novosti-bolnitsy/vliyanie-gadzhetov-na-nashe-zdorove> (data obrashcheniya: 12.08.2020).
- 20 Avsiyevich, V.N., Mukhambet, Z.S., Robak, I.Y., Chernukha, O.V., & Zakharchenko, N.V. Social implication of sport loads as a motivator for sports activity in the student environment of higher education institution // Retos - 2021, #39 - P. 1–9. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74629>