УДК 304

МАГДИЕВА НАТЕЛЛА ТАХМАНОВНА

к.м.н., доцент кафедры социальной медицины
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет»,
e-mail: mnt.73@mail.ru

МАГАМЕДОВА ИЗABELЛА РОБЕРТОВНА

студентка 2 курса социального факультета ФГБОУ ВО
«Дагестанский государственный университет»,
e-mail: izabellamagamedova2@mail.ru

МАММАЕВА АМИНА ЗАЛИМОВНА

студентка 2 курса социального факультета ФГБОУ ВО
«Дагестанский государственный университет»

DOI:10.26726/1812-7096-2020-06-34-39

ВОЗМОЖНОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ РИСКОВ ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ МОДЕРНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. *Цель работы.* Проблема сохранения здоровья молодежи в новых экономических условиях является одной из самых актуальных в здравоохранении. Здоровье студенчества является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. В статье рассматриваются возможности вуза как организатора профилактической работы по сохранению и приумножению здоровья студентов. **Методы исследования.** Проведены социологический опрос и статистический анализ состояния здоровья современных студентов, ценностных ориентаций и отношения студентов к здоровью и здоровому образу жизни. **Результаты.** Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о том, что ценностные ориентации, связанные со здоровьем и ведением ЗОЖ, в системе ценностей студента не занимают соответствующего места. Образ жизни респондентов характеризуется высокой распространенностью основных факторов риска развития хронической патологии. Отмечается увеличение числа пациентов группы высокого медико-социального риска. В общем виде студенческой молодежи присущи наличие вредных привычек, недостаточный сон, низкая физическая активность, нерациональное питание, постоянный и периодический психоэмоциональный стресс. Кроме того, довольно значителен удельный вес студентов с неудовлетворительной медицинской активностью. При этом следует отметить, что, несмотря на довольно высокую распространенность вредных привычек среди студентов, большая часть из них пытается бороться с ними. **Область применения результатов.** Результаты проведенного исследования могут быть использованы при анализе и прогнозировании профилактической работы вузов по сохранению и приумножению здоровья студентов. **Выводы.** Помочь молодому человеку правильно сориентироваться, сделать здоровый выбор — прямая задача соответствующих органов власти, структур системы здравоохранения, образования, общественных организаций. Большую роль в формировании здоровьесберегающего мышления студента играет комплексная работа по формированию ЗОЖ в вузе. Стратегия ориентирования студентов на здоровый образ жизни включает в себя действия преподавателя ознакомительного, рекомендательного, поддерживающего характера, направленные на информирование обучающихся о ЗОЖ, оценивание своего образа жизни, активизацию здоровьесберегающей деятельности. Современная организация образовательного процесса определяет здоровье как цель, объект и результат деятельности, формирует культуру отношения к своему здоровью, вводит приоритет здорового образа жизни, гарантирующие оптимальные условия физического и психического становления профессионалов.

Ключевые слова: здравоохранение, здоровье студентов, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, здоровьесберегающая деятельность.

MAGDIEVA NATELLA RAHMANOVNA

*Ph.D. of medical Sciences, associate Professor of social medicine
Of the "Dagestan state University",
e-mail: mnt.73@mail.ru*

MAGAMEDOVA IZABELLA ROBERTOVNA

*2nd year student of the social faculty of Dagestan state University,
e-mail: izabellamagamedova2@mail.ru*

MAMAEVA AMINA ZALIMOVNA

the 2nd year student of social science faculty of the "Dagestan state University»

OPPORTUNITIES TO PREVENT RISKS TO THE HEALTH OF STUDENTS IN MODERN CONDITIONS OF MODERNIZATION OF EDUCATION

Abstract. Purpose of work. The problem of preserving the health of young people in the new economic conditions is one of the most urgent in health care. The health of students is an urgent problem and a matter of primary importance, as it determines the future of the country, the nation's gene pool, and the scientific and economic potential of society. The article discusses the possibilities of the University as an organizer of preventive work to preserve and increase the health of students. **Method of research.** A sociological survey and statistical analysis of the state of health of modern students, value orientations and attitudes of students to health and a healthy lifestyle were conducted. **Results.** The data obtained in the course of the study indicate that value orientations related to health and healthy lifestyle management do not occupy an appropriate place in the student's value system. The respondents' lifestyle is characterized by a high prevalence of the main risk factors for the development of chronic pathology. There is an increase in the number of patients in the group of high medical and social risk. In General, students are characterized by bad habits, insufficient sleep, low physical activity, poor nutrition, constant and periodic psychoemotional stress. In addition, the proportion of students with unsatisfactory medical activity is quite significant. It should be noted that, despite the relatively high prevalence of bad habits among students, most of them are trying to fight them. **The scope of the results.** The results of the study can be used in analyzing and predicting the preventive work of universities to preserve and increase the health of students. **Conclusions.** It is a direct task of the relevant authorities, healthcare, education, and public organizations to help young people navigate correctly and make healthy choices. An important role in the formation of health-saving thinking of a student is played by comprehensive work on the formation of healthy lifestyle in higher education. The strategy of orienting students to a healthy lifestyle includes actions of the teacher of an introductory, recommendation, and supporting nature, aimed at informing students about healthy lifestyle, evaluating their lifestyle, and activating health-saving activities. The modern organization of the educational process defines health as the goal, object and result of activity, forms a culture of attitude to one's health, introduces the priority of a healthy lifestyle that guarantees optimal conditions for the physical and mental development of professionals.

Keywords: health care, students' health, healthy lifestyle, disease prevention, health-saving activities.

Введение. Наблюдаемая нами на современном этапе развития общества социально-экономическая ситуация определила преобразования во всех его сферах и образовательной, в частности. Первостепенной задачей современной системы образования сегодня выступает создание условий для полноценного интеллектуального развития подрастающего поколения, которое направлено на овладение различными способами самостоятельного приобретения знаний, формирования профессиональных компетенций учебного труда [2].

Здоровье студенчества является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Сохранение здоровья студентов на современном этапе, формирование у них ценностного отношения к своему здоровью возможно при применении определённых образовательных технологий [11].

Проблема сохранения здоровья студенчества является одной из самых актуальных в современном обществе. Это важный период роста и развития человека, в который завершается становление ряда физиологических и психологических процессов. В это время молодой человек наиболее восприимчив и уязвим к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды [3].

Актуальность проблемы обусловлена тем, что в настоящее время проблема профилактики заболеваний в студенческой среде имеет четко выраженную социально-экономическую сторону, поскольку здоровье – одно из основных условий полноценного и качественного выполнения молодым человеком своих учебных, а в будущем – и профессиональных функций. Учебное заведение, как заинтересованная сторона, должно выступать инициатором и организатором профилактической работы по сохранению и приумножению здоровья данного контингента. Формирование здорового образа жизни – это комплексная образовательная и воспитательная деятельность, которая направлена на формирование сознательного и ответственного отношения человека к своему здоровью [10].

Важной задачей социальной политики на современном этапе развития общества является формирование здорового образа жизни населения (ЗОЖ). Проблема состояния здоровья студенческой молодежи является одной из самых актуальных для государства. Поступив в вуз, студент оказывается в новых социальных и психофизиологических условиях. Обучение в вузе имеет свои отличительные особенности, которые в своей совокупности воздействуют на состояние здоровья учащейся молодежи [1]. У студентов происходит ухудшение здоровья, обусловленное как объективными, так и субъективными причинами, что подчеркивает актуальность рассматриваемой проблемы. Знания по сохранению и укреплению здоровья являются важной составляющей профессиональной компетентности современного преподавателя. Он должен обладать широким спектром здоровьесберегающих образовательных технологий. Сегодня это утверждение актуально, как никогда, так как не снижаются темпы распространения социально обусловленных заболеваний и вредных привычек среди молодого поколения [4].

Забота о состоянии здоровья молодых людей является жизненно важной задачей современного общества. Здоровье студентов рассматривается в широком смысле, т. е. как состояние полного душевного, физического, социального и эмоционального благополучия, а не только как отсутствие болезни. На качество здоровья молодых людей влияют различные факторы: ухудшающаяся социально-экономическая ситуация, экологические, климато-географические особенности республики, недостаточная доступность медицинской помощи. Увеличивается число детей-сирот, оставленных без попечения родителей. Среди основных факторов риска заслуживают серьезного внимания и вопросы, имеющие отношение к формированию здорового образа жизни (ЗОЖ) среди подростков [5].

Новым направлением государственной политики в охране здоровья населения стал переход от системы, ориентированной на лечение заболевания, к системе охраны здоровья граждан, основанной на приоритете ЗОЖ и направленной на профилактику болезней и предупреждение факторов риска заболеваний. Важно сформировать понятие о личной ответственности каждого за свое здоровье и здоровье своих близких [6].

Методы исследования. Цель исследования – изучить ценностные ориентации молодежи на здоровье и ЗОЖ, организацию профилактической работы по пропаганде здорового образа жизни. Нами было проведено исследование по изучению ценностных ориентаций среди студентов вузов республики, изучен уровень гигиенической культуры обучающихся. Мы получили информацию о распространении вредных привычек, основных причинах, побудивших к такому типу поведения. Результаты работы показали, что образ жизни, впоследствии осуществляющий вклад в формирование здоровья, характеризуется рядом негативных показателей. В анкетировании приняли участие 30 студентов различных факультетов. Всего обработано 30 анкет (35,6% юноши и 64,4% девушки). Участниками опроса стали студенты, в возрасте до 20 лет – это 85,5% студентов, среди которых в браке состоят 3,5% опрошенных. По данным опроса, 82,5% опрошенных не проявляют медицинскую активность, что негативно влияет на их здоровье. Результаты оценки своего здоровья студентами выглядят следующим образом: хорошее – 44,6%, скорее хорошее – 18,8%, удовлетворительное – 26,7%, скорее плохое – 5,9%, плохое – 3,5%, затруднились с оценкой – 0,5%. На вопрос: «Ваши действия при появлении

первых симптомов заболевания?» опрошенные студенты ответили следующим образом: «Стараюсь сразу обратиться к врачу» – 21,7%; «Обращаюсь за советами к друзьям» – 6,9%; «Лечусь самостоятельно» – 59,5%; «Не лечусь» – 11,9%.

На вопрос: «Изменилось ли за последний год Ваше отношение к своему здоровью?» 54,5% студентов стали более внимательно и заботливо относиться к здоровью; 6,4% стали хуже относиться к своему здоровью; у 35,1% отношение не изменилось, а 4% опрошенных студентов затруднились с ответом.

Были отмечены следующие отрицательные моменты в режиме учебы и отдыха: среди опрошенных респондентов на недостаточность ночного сна указали 40%. В настоящее время высказывается серьезная озабоченность по поводу того, что студенты длительное время проводят перед экранами телевизоров, за компьютерами. В студенческом возрасте возрастают физиологические потребности в питательных веществах высокого качества. ВОЗ считает, что у той части молодежи, которые с довольно раннего возраста выработали для себя здоровые пищевые привычки, меньше риск развития хронических заболеваний. Важнейшим фактором в формировании ЗОЖ является организация полноценного питания растущего организма, что обеспечивает жизнедеятельность человеческого организма. К сожалению, среди наших респондентов более 65% отметили нарушения рациона и режима питания. При правильном питании существуют некоторые принципы, учет которых даст наиболее стойкий и положительный результат [8]. В ходе анкетирования выяснилось, что, например, в процессе организации своего питания такого важного принципа, как использование в рационе йодированной соли придерживаются лишь 10,4% опрошенных, пользуются приборами, позволяющими очистить воду – 10,9%, режим питания соблюдают 11,4% опрошенных, почти половина опрошенных (44,5%) очень строго следят за маркировкой, а также учитывают срок годности продуктов, которые употребляют. Почти треть опрошенных (26,2%) ответили, что насколько возможно стараются разнообразить свой рацион питания, 7% студентов не употребляют жареной пищи.

При этом достаточно большая часть опрошенных студентов (около 44%) отмечают, что не следят за правильным питанием и питаются, как придется. Ошибки, которые они допускают стандартны – часто употребляют так называемые «продукты быстрого приготовления», количество приемов пищи сокращается до двух-трех, хотя общеизвестной является рекомендация диетологов о необходимости дробного питания – четыре, а то и пять раз в день. Последствиями таких ошибок питания, как правило, является рост в студенческой среде количества заболеваний, связанных с пищеварением, и др.

Наличие вредных привычек также занимает особое место в критериях оценки здорового образа жизни.

На вопрос: «Вы курите?» респонденты отвечали следующим образом:

- ответили, что никогда не пробовали – 57% студентов;
- когда-то курили, но бросили более 2 лет назад – 29,2%;
- в последние 1–2 года бросили курить – 3,9% респондентов;
- курим от случая к случаю ответили 10% опрошенных студентов.

Более 72% курящих студентов ответили, что у них есть желание бросить курить. При этом основными причинами, по которым они хотят бросить курить, являются:

- в 33,7% случаях студенты пришли к пониманию вреда курения для здоровья;
- 16,8% опрошенных уже почувствовали признаки ухудшения здоровья;
- 9,9% отметили, что устали от недовольства родственников и друзей. Интересно, что 16,8% опрошенных пытаются таким образом сэкономить деньги, а о влиянии на их решение отказаться от пагубной привычки информационной деятельности говорили лишь 4% студентов.

Очень острой социальной проблемой в России продолжает оставаться проблема употребления несовершеннолетними детьми и студентами алкогольных напитков. Очень многие из них, в силу некоторых возрастных особенностей, неверно решают свои проблемы и трудности, с которыми они сталкиваются, с помощью алкоголя [7]. Более половины респондентов (61,9%) отметили, что пробовали некоторые алкогольные напитки. Данные Роспотребнадзора наглядно показывают, что ежедневно в России алкогольные напитки употребляют 33% юношей и 20% девушек. Злоупотребление алкоголем в юности увеличивает в 5–6 раз риск развития ал-

коголизма и смерти, особенно насильственной, в будущем [9].

Что касается причин, по которым молодежь чаще всего употребляет алкоголь, то здесь отмечаются следующие:

- хочется поддержать компанию – 30,3%;
- для того чтобы улучшить настроение – 25,4%;
- необходимость снять напряжение или стресс – 18,8%.

Отрадно, что более 63% студентов, которые принимали участие в опросе, планируют в ближайшее время прекратить употребление спиртных напитков.

В настоящее время возросло число студентов с асоциальными и девиантными формами поведения, больше половины учащихся нуждаются не только в оздоровительных мероприятиях, но и в проведении коррекции нарушений здоровья. Пока не удастся полностью сформировать у молодых людей внутренние механизмы самоконтроля, навыки ответственного поведения и формирования жизненных ценностей и приоритетов. Немаловажную роль играет и среда обитания. На сегодня большинство дагестанских семей относятся к социально незащищенным, особенно многодетные.

Образовательные учреждения являются единственной системой общественного воспитания, охватывающей в течение продолжительного времени весь детско-подростковый период жизни. Наше исследование показало, что в образовательных учреждениях медленно внедряются профилактические и организационные технологии по сохранению и укреплению здоровья. Каждый должен осознать вытекающие последствия для личной жизни при утрате здоровья. Навыки здорового образа жизни должны стать приоритетными в обучении, воспитании, формировании личности и здоровья современных студентов.

Результаты. Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что вопросы, связанные с сохранением и улучшением своего здоровья, не занимают должного места в системе ценностей молодежи. Образ жизни респондентов характеризуется высокой распространенностью основных факторов риска развития хронической патологии.

Выводы. В процессе формирования здоровьесберегающего мышления молодежи важная роль принадлежит проведению комплексной работы по формированию здорового образа жизни в стенах вуза. Необходима разработка стратегии ориентирования студентов на здоровый образ жизни, которая, в т. ч., будет включать в себя действия преподавательского состава ознакомительного, рекомендательного, поддерживающего характера, направленные на информирование обучающихся о ЗОЖ, оценивание своего образа жизни, активизацию здоровьесберегающей деятельности. Современная организация образовательного процесса должна выделять приоритетность здорового образа жизни, которая гарантирует наличие оптимальных условий для полноценного физического и психического становления профессионалов.

Литература

1. Багулина, В.А. Воспитательная работа в вузе // Педагогика. 2006. № 3. С. 34–41.
2. Грицкевич, Т. И. Тенденции реформирования отечественного образования : мыслимое и действительное в реализации национального проекта // Философия образования. 2008. № 3 (24). С.189–196.
3. Магомедова, С. А., Магдиева, Н. Т., Мусаева, С. Д., Салаватова, Н. А. Образование как фактор формирования здоровья и повышения качества жизни современных студентов // Мир Науки, Культуры, Образования. 2018. № 6 (73).
4. Магомедова, С. А., Магдиева, Н. Т., Мусаева, С. Д., Эмирова, Н. Н. Медико-социальные аспекты формирования здоровья студенческой молодежи [Текст] / Магомедова С.А., Магдиева Н.Т., Мусаева С.Д., Эмирова Н.Н. // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Научный журнал «Психолого-педагогические науки». – Махачкала, 2011. №1(14), С. 54–58.
5. Магдиева, Н. Т., Саламова, П. А., Магомедова, С. А., Самедова, А. С. Роль студенческой поликлиники в профилактике социально значимых заболеваний в студенческой среде // Современные подходы к профилактике социально значимых заболеваний : материалы международной научно-практической конференции. – Махачкала : ИП Овчинников (АЛЕФ), 2012. С. 85–90.
6. Назарова, Е. Н., Жилов, Ю. Д. Основы социальной медицины : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Е.Н. Назарова. Ю.Д. Жилов. – М., 2007.
7. Наркомания в России : состояние, тенденции, пути преодоления : пособие для педагогов и родителей ; под общ. ред. д-ра социологич. наук, проф. А. Н. Гаранского. – М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
8. Общественное здоровье и здравоохранение : национальное руководство ; под. ред. В.И. Стародубова, О.П. Щепина и др. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014.
9. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании ; под ред. С. В. Березина, К. С. Лисецкого, И. Б. Орешниковой. – Самара : Изд-во Института психотерапии, 2001.

10. Сластенин, В.А. и др. Педагогика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов ; под ред. В.А. Сластенина. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. С. 230–232.
11. Улумбекова, Г. Э. Здравоохранение РФ. Что надо делать. – 2-е изд. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015.
12. URL : <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11244>.
13. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-studentov-i-factory-ego-formirovaniya>.
14. URL : https://vuzlit.ru/836222/zdorovyy_obraz_zhizni_studenta.
15. URL : <https://research-journal.org/pedagogy/monitoring-zdorovya-studentov-i-faktorov-ego-formirovaniya/>.
16. URL : <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33075>.
17. URL : <https://moluch.ru/archive/91/19414/>
18. URL : <https://lektsii.org/7-32269.html>.
19. URL : https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65635b3bd68a4c43a88421306d37_0.html.
20. URL : https://ebooks.grsu.by/fisical_training/2-5-osnovy-organizatsii-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov.htm.

References:

1. Bagulina, V.A. Vospitatel'naya rabota v vuze // *Pedagogika*. 2006. № 3. S. 34–41.
2. Grickevich, T. I. Tendencii reformirovaniya otechestvennogo obrazovaniya : myslimoe i dejstvitel'noe v realizacii nacional'nogo proekta // *Filosofiya obrazovaniya*. 2008. № 3 (24). S.189–196.
3. Magomedova, S. A., Magdieva, N. T., Musaeva, S. D., Salavatova, N. A. Obrazovanie kak faktor formirovaniya zdorov'ya i povysheniya kachestva zhizni sovremennykh studentov // *Mir Nauki, Kul'tury, Obrazovaniya*. 2018. № 6 (73).
4. Magomedova, S. A., Magdieva, N. T., Musaeva, S. D., Emirova, N. N. Mediko-social'nye aspekty formirovaniya zdorov'ya studencheskoj molodezhi [Tekst] / Magomedova S.A., Magdieva N.T., Musaeva S.D., Emirova N.N. // *Izvestiya Dagestanskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Nauchnyj zhurnal «Psichologo-pedagogicheskie nauki»*. – Mahachkala, 2011. №1(14), S. 54–58.
5. Magdieva, N. T., Salamova, P. A., Magomedova, S. A., Samedova, A. S. Rol' studencheskoj polikliniki v profilaktike social'no znachimykh zabolevanij v studencheskoj srede // *Sovremennye podhody k profilaktike social'no znachimykh zabolevanij : materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii*. – Mahachkala : IP Ovchinnikov (ALEF), 2012. S. 85–90.
6. Nazarova, E. N., ZHilov, YU. D. Osnovy social'noj mediciny : ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. Zavedenij / E.N. Nazarova. YU.D. ZHilov. – M., 2007.
7. Narkomaniya v Rossii : sostoyanie, tendencii, puti preodoleniya : posobie dlya pedagogov i roditel'ej ; pod obshch. red. d-ra sociologich. nauk, prof. A. N. Garanskogo. – M. : Izd-vo VLADOS-PRESS, 2003.
8. Obshchestvennoe zdorov'e i zdavoohranenie : nacional'noe rukovodstvo ; pod. red. V.I. Starodubova, O.P. SHCHepina i dr. – M. : GEOTAR-Media, 2014.
9. Preduprezhdenie podrostkovo i yunosheskoj narkomanii ; pod red. S. V. Berezina, K. S. Liseckogo, I. B. Oreshnikovoj. – Samara : Izd-vo Instituta psihoterapii, 2001.
10. Slastenin, V.A. i dr. Pedagogika : ucheb. posobie dlya stud. vyssh. pед. ucheb. zavedenij / V. A. Slastenin, I. F. Isaev, E. N. SHiyarov ; pod red. V.A. Slastenina. – M. : Izdatel'skij centr «Akademiya», 2002. S. 230–232.
11. Ulumbekova, G. E. Zdravoohranenie RF. CHto nado delat'. – 2-e izd. – M. : GEOTAR-Media, 2015.
12. URL : <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11244>.
13. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-studentov-i-factory-ego-formirovaniya>.
14. URL : https://vuzlit.ru/836222/zdorovyy_obraz_zhizni_studenta.
15. URL : <https://research-journal.org/pedagogy/monitoring-zdorovya-studentov-i-faktorov-ego-formirovaniya/>.
16. URL : <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33075>.
17. URL : <https://moluch.ru/archive/91/19414/>
18. URL : <https://lektsii.org/7-32269.html>.
19. URL : https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65635b3bd68a4c43a88421306d37_0.html.
20. URL : https://ebooks.grsu.by/fisical_training/2-5-osnovy-organizatsii-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov.htm.