

Научно-исследовательский журнал «Обзор педагогических исследований»
<https://opi-journal.ru>

2025, Том 7, № 2 / 2025, Vol. 7, Iss. 2 <https://opi-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)

УДК 378.048.2:613



Исследование динамики здоровья студентов в университете

¹ Михайлук Е.И., ² Нечаева А.Ю., ¹ Мухамедова М.Ю.,

¹ Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана,

² Финансовый университет при правительстве РФ

Аннотация: в статье проводится оценка динамики уровня здоровья студентов, посредством принадлежности их к медицинским группам, согласно врачебного контроля. Исследовались 987 студентов Финансового университета при правительстве РФ в период с 2020-2024 гг, получившие заключение терапевта или врачебной комиссии о принадлежности к основной, подготовительной и специальной медицинских групп, либо полного освобождения от занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины (курсы) по Физической культуре и спорту». Актуальность работы обусловлена необходимостью формирования научно обоснованных стратегий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний в студенческой среде, поскольку здоровье студентов является ключевым фактором успешной учебной деятельности, будущей профессиональной реализации и в целом, социально-экономического развития страны. Целью исследования является выявление тенденций и закономерностей в динамике показателей здоровья студентов на различных этапах обучения, а также определение факторов риска, оказывающих негативное влияние на здоровье студенческой молодежи. Полученные результаты имеют практическую значимость для разработки и внедрения эффективных программ здоровья студентов Финансового университета при правительстве РФ. Предлагаются конкретные рекомендации по оптимизации учебного процесса, организации здорового питания, развитию физической культуры и спорта, а также оказанию психологической поддержки студентам. Данные исследования могут быть использованы для создания благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья студентов. В заключение подчеркивается необходимость дальнейших исследований в данной области для более глубокого понимания механизмов влияния различных факторов на здоровье студенческой популяции и разработки эффективных стратегий по его улучшению.

Ключевые слова: уровень здоровья, студенты, физическая культура и спорт, медицинские группы

Для цитирования: Михайлук Е.И., Нечаева А.Ю., Мухамедова М.Ю. Исследование динамики здоровья студентов в университете // Обзор педагогических исследований. 2025. Том 7. № 2. С. 287 – 292.

Поступила в редакцию: 18 декабря 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 20 февраля 2025 г.; Принята к публикации: 26 марта 2025 г.

A study of the dynamics of the health of students at the university

¹ Mikhailyuk E.I., ² Nечаева A.Yu., ² Mukhamedova M.Yu.,

¹ Bauman Moscow State Technical University,

² Financial University under the Government of the Russian Federation

Abstract: the article assesses the dynamics of students' health levels based on their assigned medical groups, as determined by medical examinations. The study involved 987 students of the Financial University under the Government of the Russian Federation observed between 2020 and 2024. These students received a classification

from a general practitioner or medical board, placing them into the main, preparatory, or special medical groups, or granting them complete exemption from the disciplines "Physical Culture and Sports" and "Elective Disciplines (Courses) in Physical Culture and Sports". The relevance of this work stems from the need to develop evidence-based strategies for health promotion and disease prevention among students. Student health is a key factor in successful academic performance, future professional fulfillment, and overall socio-economic development of the country. The aim of the research is to identify trends and patterns in the dynamics of student health indicators at various stages of their education, as well as to determine risk factors that negatively impact the health of young students. The results obtained have practical significance for the development and implementation of effective student health programs at the Financial University. Specific recommendations are offered for optimizing the educational process, organizing healthy nutrition, developing physical culture and sports, and providing psychological support to students. The research data can be used to create a favorable educational environment that promotes the preservation and improvement of student health. In conclusion, the need for further research in this area is emphasized to gain a deeper understanding of the mechanisms by which various factors influence the health of the student population and to develop effective strategies for its improvement.

Keywords: health level, students, physical education and sports, medical groups

For citation: Mikhailyuk E.I., Nечаева А.Ю., Mukhamedova M.Yu. A study of the dynamics of the health of students at the university. Review of Pedagogical Research. 2025. 7 (2). P. 287 – 292.

The article was submitted: December 18, 2024; Approved after reviewing: February 20, 2025; Accepted for publication: March 26, 2025.

Введение

В настоящее время актуальной темой является забота о здоровье и формировании здоровой жизненной позиции среди молодых людей. Это связано с необходимостью будущих студентов выполнять ключевые социальные и экономические роли общества, включая трудовую активность, участие в интеллектуальной сфере, моральное поведение и продолжение рода. На эффективность учебного процесса в университете существенно влияют следующие аспекты: высокий уровень интеллектуальной нагрузки, непрерывная дневная активность, малоподвижный образ жизни, стрессовые ситуации, дефицит финансовых средств, необходимость поддержки со стороны семьи. На первом курсе учебы студенты чаще всего сталкиваются с пиком адаптации, поскольку их повседневные обстоятельства меняются, возрастают потребность в независимости и личной инициативе, а также необходимо приспосабливаться к новым условиям жизни, включая психологический комфорт, географические особенности и другие внешние факторы, расширяются социальные контакты, значительно увеличивается интенсивность образовательного процесса. Особенно тяжело в эмоциональном и психофизическом плане для студентов первокурсников дается период первой экзаменационной сессии. На что обращают внимание многие авторы [1, 2, 3].

Во время экзаменационного периода студенты испытывают сильный эмоциональный стресс, что приводит к истощению их функциональных ресурсов. Состояние студентов до и после

экзамена характеризуется нарушением регуляции и перенапряжением в работе регуляторных систем организма. В некоторых случаях, эмоциональное напряжение достигает критической точки, приводя к невротическим состояниям. [4].

Все это, безусловно, влияет на психоэмоциональное состояние молодых людей и, как следствие, на состояние их здоровья. Исходя из этого, подтверждается актуальность исследования динамики здоровья студентов в университете в целом, повышается возможность выработки рекомендаций для педагогов и иных специалистов – участников образовательного процесса.

Материалы и методы исследований

Основные методы исследования можно дифференцировать на две группы:

-теоретические (теоретико-методологический анализ современных источников по теме качества здоровья (Е.А. Демченко, А.С. Дыбов), формирования здорового образа жизни (Н.В. Иванова) и пр.;

-практические (статистический анализ данных учебной документации: медицинские справки, иные документы, фиксирующие показатели здоровья студентов).

Результаты и обсуждения

За последние несколько лет в Российской Федерации были реализованы инициативы по созданию структуры физического развития, студенческого (включая адаптивный) спорта, физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности в вузах [5]. Однако, как показывают официальные данные, существует значительная разница в проценте людей, занимающихся

спортом, между отдельными регионами и средним показателем по стране. С одной стороны, отмечаются проблемы с качеством и своевременностью статистических данных, а с другой – ухудшение состояния здоровья студенчества из-за негативных последствий пандемии 2020 года, несмотря на высокий процент официально занимающихся физической культурой и спортом в учебных заведениях.

В связи с выше указанным, целью нашего исследования определено – изучение статистических показателей уровня здоровья студентов

начальных курсов обучения, в период с 2020 по 2024 гг.

Статистическое исследование уровня здоровья первокурсников проводилось в Финансовом университете при правительстве РФ на основании медицинских справок допуска к занятиям по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины (курсы) по Физической культуре и спорту», в период с 2020-2024 гг. В исследовании приняли участие 987 студента начальных курсов, обучающихся в актуальные периоды.

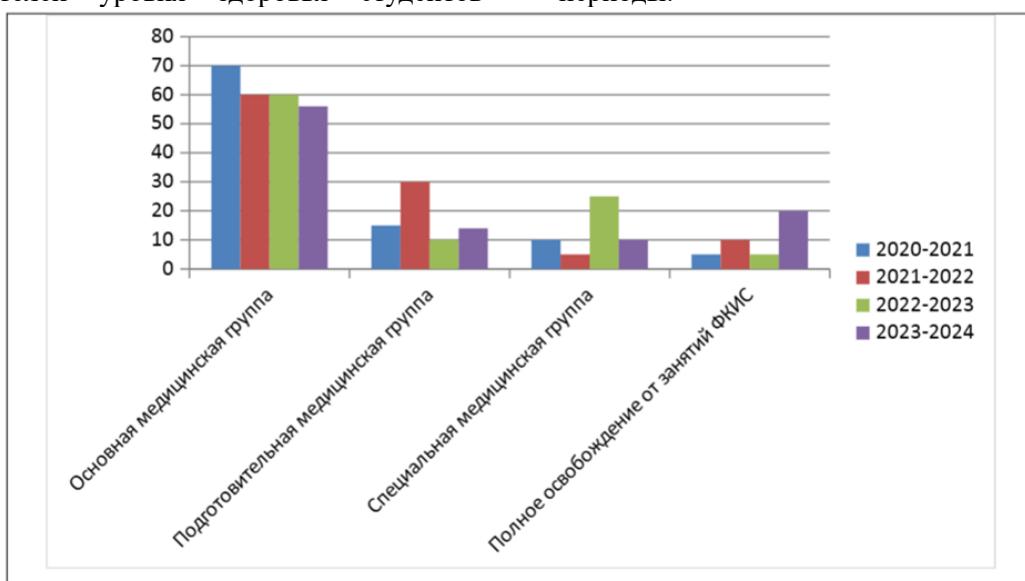


Рис. 1. Распределение студентов в период с 2020-2024 гг. по медицинским группам.
Fig. 1. Distribution of students in the period 2020-2024 by medical groups.

Как видно из рис. 1, наблюдается тенденция снижения студентов, относящихся к основной медицинской группе, если в 2020-2021 учебном году доля составляла порядка 70%, от количества респондентов, обучающихся в данный период ($n = 252$), то к 2023-2024 гг. их количество снизилось до 56% ($n = 248$).

Так же стоит отметить, что по подготовительной группе не прослеживается четкая тенденция к увеличению, а по специальной медицинской группе и полному освобождению от занятий наблюдается значительное увеличение количества студентов в последние пару лет.

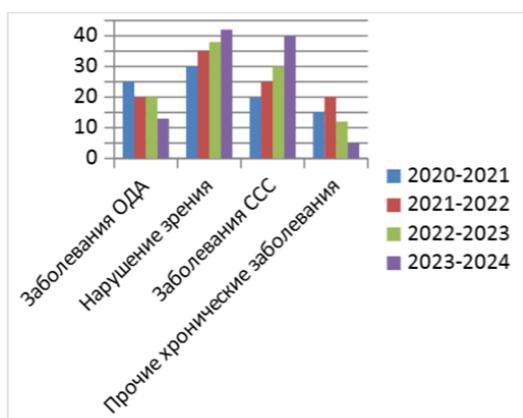


Рис. 2. Динамика по нозологиям среди студентов от занятий ФКиС.
Fig. 2. Dynamics of nosologies among students from physical education and sports classes.

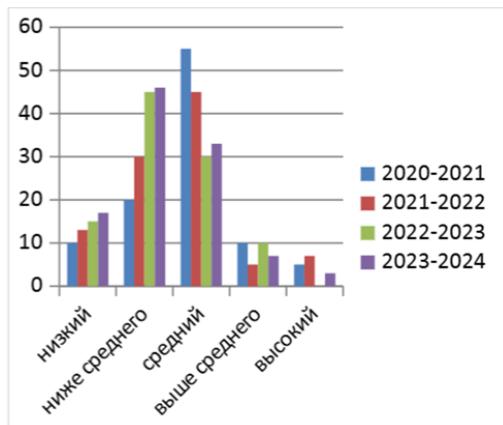


Рис. 3. Данные по оценке уровня здоровья студентов основной медицинской группы.

Fig. 3. Data on the assessment of the health level of students in the main medical group.

Рассматривая по нозологиям у студентов, освобожденных от практических занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины (курсы) по Физической культуре и спорту» наблюдается восходящая тенденция по нарушениям органов зрения от 30% в 2020-2021 уч. году до 43% в 2023-2024 уч. году, что на наш взгляд является итогом повсеместного перехода на формы дистанционного обучения, увеличения количества времени, проводимых за электронными устройствами (Ноутбуки, компьютеры, смартфоны и т.д.). Также, сильная тенденция наблюдается и среди заболеваний сердечно-сосудистой системы, что напрямую зависит в том числе от гипокинезии среди студенческой молодежи.

По проведенной оценки состояния уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко среди студентов основной медицинской группы, можно сделать вывод, что наблюдается планомерное снижение от «среднего» и «выше среднего» к «низкому» (рис. 3), что так же косвенно доказывает о преобладании гипокинезии обучающихся. Так, например, к «среднему» уровню здоровья в 2020-2021 гг. относились порядка половины (55%) исследуемых, то к 2023-2024 уч. г доля составила лишь 32%, однако основной спад пришелся на 2022-2023 уч. год, около 30%.

Выводы

В связи с выявленной проблемой снижения общего уровня соматического здоровья поступающих на первый курс обучающихся необходимо:

1. На кафедрах физического воспитания образовательных учреждений следует организовать качественное и своевременное распределение студентов по «группам здоровья» на основе медицинских показателей и уровня их функциональной подготовленности. Это подразумевает сотрудничество с центрами (кабинетами) медицинского сопровождения.

2. В программу курса дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимо разработать и добавить темы, которые будут рассматривать особенности организации и проведения занятий физическими упражнениями (включая самостоятельные занятия) для студентов с ограниченными возможностями здоровья, а также тех, кто временно освобожден от физической активности после перенесенных заболеваний.

3. С целью повышения мотивации и вовлеченности студентов в дополнительные занятия физической культурой и спортом, необходимо активизировать внедрение современных цифровых технологий в процесс физического воспитания. Это касается как подготовительной, так и специальной медицинских групп, а также студентов с ограниченными возможностями здоровья. Рекомендуется учитывать различные нозологии и использовать трекеры, приложения и другие средства.

Список источников

1. Александрова О.И., Кузнецова Е.В. Здоровье студентов как фактор успешной учебной деятельности // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Медицина. 2018. Т. 22. № 1. С. 111 – 118. DOI: 10.22363/2313-0245-2018-22-1-111-118
2. Баль Л.В., Барбарук В.Г. Здоровье и здоровый образ жизни студентов: учебное пособие. Москва: Узловский учебник: ИНФРА-М, 2017. 192 с. ISBN 978-5-9558-0499-6

3. Величко Т.И. Оценка функционального состояния организма с использованием АПК «АМСАТ-КОВЕРТ» в период сессии у студентов // Живая психология 2017. Т. 4. № 4. С. 285 – 294.
4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. Москва: КНОРУС, 2019. 240 с. ISBN 978-5-406-06911-4
5. Демченко Е.А. Анализ состояния здоровья студентов в современном образовательном пространстве // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и psychology. 2020. № 3 (263). С. 34 – 38.
6. Дыбов А.С., Юдина Н.М., Кондрашов А.А. Определение уровня здоровья студентов по «группам здоровья» и распределение для занятий физической культурой или спортом // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-4. С. 509 – 510.
7. Иванова Н.В. Формирование здорового образа жизни студентов в условиях современного вуза: монография. Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2016. 180 с. ISBN 978-5-7996-1648-3
8. Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс]: распоряжение Правительства Российской Федерации от 21 декабря 2019 г. № 3117-р.
9. Матчин Г.А., Суздалева А.М., Токарева О.Н. Анализ заболеваемости студентов Оренбургского государственного педагогического университета за пять лет // Успехи современного естествознания. 2011. № 9. С. 34 – 39.
10. Нагорняк Ю.Г., Канакина Т.А., Фокин В.А., Рузляева Е.А. Оценка состояния здоровья студентов-первокурсников фармацевтического факультета // Научное обозрение. Медицинские науки. 2024. № 3. С. 30 – 36.
11. Петрова И.И., Сидоров С.С. Факторы риска, влияющие на здоровье студентов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2018. Т. 13. № 1. С. 377 – 380.
12. Сурнин Д.И., Усачев Н.А. Проблемы и перспективы развития системы физического воспитания вузов г.о. Тольятти // Вестник Томского государственного университета. 2019. № 444. С. 206 – 211.

References

1. Aleksandrova O.I., Kuznetsova E.V. Students' health as a factor in successful academic performance. Bulletin of Peoples' Friendship University of Russia. Series: Medicine. 2018. Vol. 22. No. 1. P. 111 – 118. DOI: 10.22363/2313-0245-2018-22-1-111-118
2. Bal' L.V., Barbaruk V.G. Students' health and healthy lifestyle: a tutorial. Moscow: University textbook: INFRA-M, 2017. 192 p. ISBN 978-5-9558-0499-6
3. Velichko T.I. Assessment of the functional state of the body using the AMSAT-COVERT APCS during the session of students. Live Psychology 2017. Vol. 4. No. 4. P. 285 – 294.
4. Vilensky M.Ya., Gorshkov A.G. Physical education and healthy lifestyle of a student: a tutorial. Moscow: KNORUS, 2019. 240 p. ISBN 978-5-406-06911-4
5. Demchenko E.A. Analysis of the health status of students in the modern educational space. Bulletin of Adyge State University. Series 3: Pedagogy and Psychology. 2020. No. 3 (263). P. 34 – 38.
6. Dybov A.S., Yudina N.M., Kondrashov A.A. Determining the level of students' health by "health groups" and assigning them to physical education or sports. International Student Scientific Bulletin. 2015. No. 5-4. P. 509 – 510.
7. Ivanova N.V. Formation of a healthy lifestyle of students in the conditions of a modern university: monograph. Ekaterinburg: Ural University Publishing House, 2016. 180 p. ISBN 978-5-7996-1648-3
8. The concept of protecting the health of the population of the Russian Federation for the period up to 2025 [Electronic resource]: order of the Government of the Russian Federation dated December 21, 2019 No. 3117-r.
9. Matchin G.A., Suzdaleva A.M., Tokareva O.N. Analysis of morbidity of students of the Orenburg State Pedagogical University over five years. Advances in modern natural science. 2011. No. 9. P. 34 – 39.
10. Nagornjak Yu.G., Kanakina T.A., Fokin V.A., Ruzlyeva E.A. Assessment of the health status of first-year students of the pharmaceutical faculty. Scientific review. Medical sciences. 2024. No. 3. P. 30 – 36.
11. Petrova I.I., Sidorov S.S. Risk factors affecting the health of students. Health is the basis of human potential: problems and ways to solve them. 2018. Vol. 13. No. 1. P. 377 – 380.
12. Surnin D.I., Usachev N.A. Problems and prospects for the development of the physical education system of universities in Togliatti. Bulletin of Tomsk State University. 2019. No. 444. P. 206 – 211.

Информация об авторах

Михайлук Е.И., кандидат биологических наук, доцент, Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана,

Нечаева А.Ю., старший преподаватель, Финансовый университет при правительстве РФ

Мухамедова М.Ю., старший преподаватель, Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана

© Михайлук Е.И., Нечаева А.Ю., Мухамедова М.Ю., 2025