Сугрובה Н.Ю.

Некоторые подходы к оценке индивидуального здоровья студентов

Пермский государственный национальный исследовательский университет
(Россия, Пермь)

doi: 10.18411/lj-07-2019-15

idsp: ljjournal-07-2019-15

Аннотация

В статье описана технология оценки индивидуального здоровья студентов с позиции комплексного подхода к понятию здоровье. Приведена схема по обобщению материала для выстраивания индивидуального маршрута оздоровления на основе полученных и интегрированных данных по показателям оценки физического, психического, духовно-нравственного здоровья.

Ключевые слова: физическое, психическое, духовно-нравственное здоровье, технология оценки индивидуального здоровья студентов, комплексный подход

Abstract

The article describes the technology of assessing the individual health of students from the perspective of an integrated approach to the concept of health. The scheme of generalization of the material for building an individual route of recovery on the basis of the obtained and integrated data on the indicators of evaluation of physical, mental, spiritual and moral health.

Keywords: physical, mental, spiritual and moral health, technology of an assessment of individual health of students, complex approach

Здоровье человека отражает одну из наиболее чувствительных сторон жизни общества и тесно переплетается с фундаментальным правом на физическое, духовное и социальное благополучие при максимальной продолжительности его активной жизни. Здоровье – это комплексное и, вместе с тем, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции [1].

Здоровье формируется на протяжении всей человеческой жизни, зависит от возрастных морфофизиологических особенностей, взаимоотношений организма с окружающей средой, специфичности социально обусловленной деятельности. В соответствии с современными представлениями выделяют соматическое здоровье (текущее состояние органов и систем органов организма человека), физическое здоровье (уровень развития и функциональные возможности человеческого организма), психическое здоровье (состояние психической сферы человека), нравственное здоровье (комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека).

Образ жизни современной молодежи можно назвать здоровым в исключительных случаях. Чаще всего студенты не соблюдают режим труда и отдыха, небрежно относятся к питанию, недостаточно двигаются, много времени проводят у компьютеров, не умеют регулировать свое психоэмоциональное состояние, злоупотребляют вредными привычками, а в системе жизненных ценностей здоровье у них занимает, в лучшем случае, третье – шестое места.

Осознание ценности здоровья часто приходит тогда, когда оно утрачено. Чтобы сохранить, укрепить и восстановить свое здоровье человек должен совершать какие-то определенные действия. Установка на здоровый образ жизни не появляется сама собой, а формируется в результате обучения. Необходимо обучать здоровью с самого раннего

возраста, постепенно и последовательно формируя индивидуальный способ здорового образа жизни. Педагогическая стратегия формирования здорового образа жизни способствует выработке индивидуального поведения, основанного на устойчивой мотивации здорового образа жизни [2].

Анализ медицинских карт студентов первого курса СГПИ филиал ПГНИУ свидетельствует о том, что большинство из них имеют вторую группу здоровья, в анамнезе присутствуют хронические заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов выделения, у многих выявлены нарушения осанки, аномалии рефракции (близорукость). Поэтому целью нашей работы явилась разработка технологии оценки индивидуального здоровья студентов с применением комплекса методов («Паспорт здоровья»).

Технология оценки индивидуального здоровья включает целый ряд скрининговых обследований, обобщение которых в «Паспорте здоровья» позволит сделать развернутое, достаточно объективное заключение о состоянии индивидуального здоровья испытуемого, а также разработать соответствующие рекомендации по его сохранению и укреплению [3].

Первый блок - изучение системы жизненных ценностей студентов, их ориентации на здоровый образ жизни - проводится с помощью анкетирования. Для выявления жизненных ценностей студентам необходимо из предложенного перечня терминальных ценностей выбрать наиболее значимые для них в данный момент времени и расположить в порядке убывания. Ценности, оказавшиеся на первых местах будут наиболее значимыми. Анкеты, направленные на изучение образа жизни студентов, традиционно содержат вопросы, касающиеся питания, физической активности, вредных привычек, организации умственной деятельности, досуга и отдыха. Интерпретация полученных данных позволяет сделать соответствующие выводы и нацеливает обучающихся на дальнейшие действия.

Второй блок - оценка показателей физического здоровья начинается с анамнеза. Анамнез собирается по определенному плану и позволяет детально познакомиться с испытуемым, сделать предварительные выводы о текущем состоянии его здоровья и обозначить последующие действия. Далее проводится **оценка** уровня физического развития методом индексов: студенты рассчитывают следующие показатели - показатель упитанности, весо-ростовой показатель, индекс массы тела, индекс общего физического развития. Эти показатели в основном характеризуют соответствие массы тела росту испытуемого и отражают в целом уровень физического развития: крепкое, среднее, слабое. Выявленный индивидуальный уровень физического развития студентов является важным фактором для оценки его физического здоровья.

Третий блок - оценка функционального состояния организма - проводится по системе проб для дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Оценка функционального состояния дыхательной системы включает расчет индекса Скибинского, который характеризует функциональный статус кардиореспираторной системы и пробу с задержкой дыхания, что показывает устойчивость организма к кислородной недостаточности. При оценке функционального состояния сердечно-сосудистой системы проводится проба с физической нагрузкой и рассчитывается показатель реакции сердечно-сосудистой системы на нее, определяется кардиореспираторный резерв. Полученные данные отражают наличие функциональных резервов организма испытуемых, являясь свидетельством адаптационных возможностей на уровне физического здоровья.

Четвертый блок - оценка состояния здоровья с использованием различных подходов. Студентам предлагается определить коэффициент здоровья по модифицированной формуле Р.М. Баевского. Полученный результат отражает адаптационные возможности всего организма. Далее студенты определяют уровень соматического здоровья по методу экспресс-оценки Г.Л. Апанасенко и выявляют

уровень индивидуального здоровья: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий. Для этого ими используются следующие показатели: частота сердечных сокращений, систолическое давление, время восстановления пульса после физической дозированной нагрузки, жизненная емкость легких, динамометрия кисти, масса тела.

Пятый блок - оценка физической активности – позволяет выявить является ли достаточной двигательная активность студента. Учитываются разнообразные виды физических нагрузок: выполнение упражнений утренней гимнастики, ходьба пешком, подъемы по лестницам без лифта, занятия физическими упражнениями в институте, в свободное время, участие в массовых спортивных и оздоровительных мероприятиях, физический труд в саду (огороде), дома. За наличие вредных привычек, несоблюдение режима дня, нарушение режима питания начисляются штрафные баллы.

Шестой блок - определение уровня стресса. Для определения уровня стресса нами используется шкала психологического стресса, разработанная Ридером. Методика позволяет диагностировать уровень стресса у студентов и при дальнейшем анализе утверждений теста выделить наиболее значимые для испытуемого факторы и проявления стрессоров и стрессовых ситуаций. Кроме этого, тест, проведенный для студентов первого курса, может отражать их индивидуальную адаптацию к условиям обучения в вузе.

Седьмой блок - оценка адекватности питания. Предложенные анкеты по оценке адекватности питания дают возможность студентам выяснить: каким образом отражается их питание на профилактике развития опасных болезней цивилизации - атеросклероза, других заболеваний сердца и кровеносных сосудов; какова частота употребления жиров, зерновых продуктов, овощей и фруктов. Полученные данные отражают характер рациональности питания и соблюдения основных физиологических гигиенических требований к его организации.

Восьмой блок - расчет индекса наследственности (ИН). Для расчета индекса наследственности необходимо сосчитать количество болезней у самых близких родственников студента (родители, бабушки, дедушки), а затем найти отношение количества болезней у близких родственников к количеству человек, участвующих в расчете. Полученный результат свидетельствует о хорошем или неудовлетворительном прогнозе в отношении наследственных заболеваний и заболеваний с наследственной предрасположенностью.

После проведенных скрининговых обследований все полученные материалы заносятся для обобщения в «Паспорт здоровья». Студентам требуется сделать развернутое заключение о текущем состоянии своего здоровья, основываясь на сравнении показателей, соответствующих норме и индивидуальных; изучить и проанализировать основные интегральные факторы здоровья, перечень которых представлен в паспорте здоровья; в общем выводе охарактеризовать состояние здоровья: отличное, хорошее, удовлетворительное, неудовлетворительное. Далее следует отметить факторы риска для здоровья, которые можно откорректировать и те, которые являются неустранимыми (наследственность) и затем разработать на ближайшее время рекомендации для сохранения и укрепления индивидуального здоровья.

Таким образом, в разработанной технологии оценки индивидуального здоровья студентов на основе системного подхода собран и упорядочен диагностический инструментарий, позволяющий дать количественную оценку, а затем в динамике проследить все уровни индивидуального здоровья (соматический, психический, духовно-нравственный).

Заполнение Паспорта здоровья дает возможность студентам выстроить индивидуальный маршрут сохранения и укрепления своего здоровья и выбрать пути формирования здорового образа жизни.

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2017. — 214 с. — 978-5-379-02007-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html>
 2. Бакешин, К. П. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / К. П. Бакешин. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с. — 978-5-9227-0619-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html>
 3. Сугрובה Н.Ю. Методические рекомендации к составлению Паспорта здоровья. – Соликамск: РИО СГПИ (филиал) ПГНИУ, 2014. – 52с.
-