

3. Чем грозит сидячий образ жизни: 7 типичных болезней менеджера. Официальный сайт «Аргументы и Факты» // [Электрон. ресурс] / Режим доступа: <http://www.aif.ru/health/life/3082> (дата обращения: 10.02.2014 г.).

Колбанов В.В., Лезарева Т.А.

Первый Санкт-Петербургский государственный
медицинский университет им. акад. И. П. Павлова,
Санкт-Петербург, Россия

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ: ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ключевые слова: образ жизни, здоровье, студенты.

Kolbanov V.V., Lezareva T.A.

The first St. Petersburg State Pavlov Medical University,
Saint Petersburg, Russia

THE HEALTH STATUS OF MEDICAL STUDENTS: EVALUATION OF LIFE STYLE

Keywords: lifestyle, health, students.

Посредством анкетирования исследованы образ жизни и здоровье студентов второго курса ПСПбГМУ. Количество респондентов – 244 человек в возрасте от 17 до 34 лет, из них 83,54% – в возрасте 18-19 лет. Из числа обследованных студентов 155 человек (63,5%) составили лица женского пола и 89 человек (36,5%) – мужского пола. Обработка результатов проводилась с помощью программы «Statistica 10».

Главным фактором, влияющим на здоровье, 53,7% опрошенных назвали образ жизни, тогда как медицинское обеспечение сочли важным всего 1,7% респондентов.

Свое здоровье назвали отличным 12,7% студентов, хорошим – 50,4%, удовлетворительным – 32,0%. Простудные болезни в предыдущем году выявлены: 1-2 у 63% студентов, 3 и более – у 23,5%. Вовсе не болели только – 13,5%. Такой результат не удивляет, если обратить на низкую активность студентов в области закаливания (в среднем 3 и менее баллов по 10-балльной системе оценок). Закаливанием занимаются 14,5% студентов, полноценный или близкий к полноценному сон имеют 39,5% человек. О наличии хронических болезней заявили 88 (36%) участников исследования, из них 67 человек (43%) – лица женского по-

ла и 21 человек (29,5%) – мужского пола. Неожиданными оказались неосведомлённость и индифферентное отношение к наличию или отсутствию хронических болезней у 10% студенток и 12% студентов-юношей. Прослеживается небрежное отношение к своему здоровью, несколько более выраженное у юношей по сравнению с девушками, но одновременно возникает вывод о не вполне качественном медицинском обеспечении.

Физическими упражнениями 52,9% студентов занимаются регулярно, 10% ежедневно, о низкой двигательной активности заявили 3,7%. О полноценном питании заявили 66,1% студентов, регулярно питаются только 56,8%, что объясняется недостатками организации питания на территории университета.

На вопросы о жилищных условиях, отношениях в семье и с сокурсниками абсолютное большинство отвечало как о хороших.

Никогда не пробовали курить 63,8%, не пробовали наркотики 92,2%, употребление спиртных напитков отрицали только 26,7%.

Более половины респондентов заявили, что основным источником информации о здоровом образе жизни является семья, что свидетельствует о недостаточной работе школы и вуза в этом направлении.

Из анализа корреляционных взаимосвязей наблюдается прямая зависимость между оценкой своего здоровья, отсутствием хронических болезней, качеством и регулярностью питания, закаливанием, отношениями в семье и с сокурсниками и отрицательная корреляция с трудностью учебы. Также выявлены следующие зависимости ($r \geq |0,2|$, $p < 0,05$):

- из всех видов двигательной активности студенты-мужчины наиболее предпочитают игровые виды спорта;
- мужчины указывают более гармоничную половую жизнь по сравнению с женщинами;
- мужчины чаще употребляют алкоголь по сравнению с женщинами;
- получавшие информацию в семье чаще говорят об отличном и хорошем состоянии здоровья на данный момент, чем получавшие информацию из других источников.

Кластерный анализ позволил разделить всех участников исследования на две группы:

- ведущие активный, полноценный образ жизни и не испытывающие проблем в учебе (32,8%);

- пренебрегающие элементарными правилами здорового образа жизни и имеющие существенные трудности в учебе (53,3%);
- оставшиеся 13,9% участников не были отнесены ни к одному из классов из-за неполноты или неконкретности ответов.

Таким образом, анкетирование студентов-медиков второго курса позволило выявить, что правильная организация труда и отдыха, а также поддержание должного уровня физической активности позволяет нивелировать проблемы в обучении и добиться высокой успеваемости. В то же время остаются открытыми вопросы оптимизации учебной нагрузки, полноценного медицинского обеспечения и правильной организации питания студентов на территории университета.

Меры по сохранению и укреплению здоровья, предлагаемые студентами, в основном сводятся к оптимизации учебной нагрузки, улучшению качества и доступности питания в университете, созданию более благоприятных условий для занятий физической культурой и спортом.

Недостаточная осведомленность студентов-второкурсников в вопросах здорового образа жизни, очевидно, требует внесения корректив и в учебный процесс, и в систему воспитательных мероприятий.

Организация учебного процесса без учёта динамики умственной работоспособности отрицательно сказывается на успеваемости и здоровье студентов.

Колокольцев М.М., Шпорин Э.Г., Наталевич Л.Ф.
Национальный исследовательский
Иркутский государственный технический университет,
Иркутск, Россия

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА НА ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Рассматриваются вопросы технологии формирования культуры здоровья студентов НИ ИрГТУ, как основы повышения качества жизни выпускников вуза. На основе совершенствования учебно-воспитательного процесса по физической культуре, интеграции с различными структурами университета и руководствуясь комплексным решением воспитательных, образовательных и оздоровительных задач удастся в значительной мере повысить культуру здоровья студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, культура здоровья.