

ФАКТОРЫ, ФОРМИРУЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

FACTORS FORMING HEALTH OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS IN MODERN CONDITIONS

Р.А. ФЕДОРЧЕНКО, П.А. БУЛЬБА

R.A. FEDORCHENKO, P.A. BULBA

Запорожский государственный медицинский университет

г.Запорожье, Украина

Zaporizhzhya State Medical University

Zaporizhia, Ukraine

e-mail: ruslanafedorchenko2016@gmail.com

Состояние здоровья студентов-медиков является важным индикатором будущего трудового, экономического и культурного потенциала общества. Поэтому знать, как формируется здоровье молодых людей, от каких факторов зависит и как на эти факторы воздействовать – чрезвычайно важная гигиеническая задача. Среди негативных факторов, влияющих на формирование здоровья студентов-медиков определены: высокие психоэмоциональные нагрузки, интенсивный режим аудиторной и самостоятельной работы, низкая физическая активность, нарушение режима дня, наличие вредных привычек, нарушение принципов рационального питания.

Ключевые слова: здоровье, студенты-медики, заболеваемость, вредные привычки.

The health status of medical students is an important indicator of the future labor, economic, and cultural potential of a society. Therefore, knowing how the health of young people is shaped, on what factors it depends and how to influence these factors is an extremely important hygienic task. Among the negative factors that shape the health of medical students, high psycho-emotional stress, intensive mode of classroom and independent work, low physical activity, violation of the daily routine, bad habits, and violation of rational nutrition principles are identified.

Key words: health, medical students, morbidity, bad habits.

Состояние здоровья студентов как значимой социальной группы нашего общества – не только показатель существующего социально-экономического и общественного развития страны, но и важный индикатор будущего трудового, экономического, культурного, оборонного потенциала общества

Ни для кого не секрет, что в современном обществе существует жесткая конкуренция между молодыми специалистами. Чтобы победить в ней, мало быть знатоком своего дела - надо еще обладать хорошим здоровьем, самоорганизацией, не иметь вредных привычек. Все это заставляет молодых людей задумываться о формировании у себя привычки к здоровому образу жизни [3, с. 85]. Анализ научной литературы, посвященной проблеме здоровья студенческой молодежи, показывает, что за последние годы она стала очень актуальной [1, с. 40]. В ряде работ отмечается, что количество студентов специальной медицинской группы увеличилось с 10 до 20–25 %, а в некоторых вузах достигает 40 %; по прогнозам в дальнейшем может достигнуть 50 % от общего количества студентов [2, с. 135]. За время обучения в вузе здоровье студентов не улучшается, ряд авторов отмечают его ухудшение. Четверть студентов переходит в более низкую медицинскую группу. Практически каждый десятый студент ВУЗа серьезно болен. Поэтому знать, как формируется здоровье молодых людей, от каких факторов зависит и как на эти факторы воздействовать с целью получения позитивных результатов – чрезвычайно важная гигиеническая задача.

Цель исследований - определить факторы, влияющие на здоровье студентов-медиков, обучающихся на разных факультетах: изучить заболеваемость, особенности питания, соблюдение режима дня, наличие вредных привычек, оценить физическую активность и умственную нагрузку в современных условиях обучения.

В работе использованы эпидемиологический, статистический методы исследований, а также проведено анкетирование 800 студентов, обучающихся на медицинском и международном факультетах на 1-6 курсах, из них 510 девушек и 290 юношей.

Результаты. Традиционно среди факторов, влияющих на здоровье населения (по данным ВОЗ) выделяют генетические -20, экологические-20, уровень медицинского обеспечения -10 и образ жизни -50%.

Исследованиями установлено, что 60-70% первокурсников имеют хроническую патологию. Заболеваемость студентов зависит от профиля высшего учебного заведения, а самые низкие показатели здоровья были зарегистрированы у студентов-медиков.

Установлено, что в структуре заболеваемости студентов-подростков первые места занимают болезни органов дыхания 71%; мочеполовой системы – 6,5%; болезни глаз – 6,4%; болезни кожи и подкожной клетчатки – 3,8%; болезни уха, болезни костно-мышечной системы. В структуре заболеваемости студентов старше 18-летнего возраста обнаружены некоторые отличия, а именно уменьшилась доля болезней органов дыхания

на 10%, при увеличении удельного веса болезней мочеполовой системы. Следующие позиции занимали болезни кожи и подкожной клетчатки, болезни глаз, болезни уха и болезни кровообращения.

Анализ часто болеющих студентов (4 раза и более по причине ОРВИ) показал, что среди лиц мужского и женского пола отличий не было. Для иностранных студентов, прибывших на обучение из Индии и Марокко, установлены закономерности: если на первом курсе часто болел каждый второй студент, на третьем - около трети девушек и 15% парней, то на 6 курсе выделилась группа студентов, которая не болела ни разу: 15 % девушек и 35 % парней. Но при этом обращались в ЛП города Запорожья 80 % девушек и только 60 % парней.

Оценка такого социологического показателя как «самооценка здоровья», позволяет косвенным образом характеризовать здоровье тех респондентов, которые не обращались к врачам, хотя имели отклонения в здоровье, а в совокупности с другими позволяет прогнозировать поведение людей в случае формирования групп риска. Мы разделили всех опрошенных на три группы – с «хорошим здоровьем», «удовлетворительным» и «плохим». Ответы подтверждают традиционно более оптимистичные оценки здоровья мужчинами: 71 % опрошенных считает его «хорошим», что не противоречит данным других исследований, например проведенных в Великобритании. Студенты неславянских национальностей (индусы, марокканцы), и мужчины, и женщины, чаще, чем украинские студенты, оценивали свое физическое здоровье как «хорошее», но более высокий процент отмечался у женщин (95% против 83% у мужчин).

До 75% респондентов проживает в общежитии. При этом половина из них в комнатах с 3-4 соседями. Треть опрошенных как среди женщин, так и мужчин жалуются на то, что соседи им часто мешают в полном объеме выполнять домашние задания, соблюдать режим питания и даже регулярно проветривать помещение.

Особая ситуация сложилась с негативными эмоциями, которые испытывают студенты в ходе обучения. Девушки в целом испытывают их чаще: 95,7% против 86,8%. Чем хуже самооценка здоровья (по мере движения от 1-й группы к 3-й), тем больше доля юношей и девушек, «часто» испытывающих негативные эмоции 31,6% и 27,7%. При этом параллельно сокращается – примерно в 1,5 раза – доля юношей и девушек, которые «никогда их не испытывают». Но особое внимание необходимо обратить на студентов 2-го медицинского факультета, ибо они в 2 раза чаще, чем студенты международного факультета, испытывают негативные эмоции в категории «постоянно».

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Большинство студентов с пренебрежением относятся к данному вопросу, ибо «постоянно» соблюдают принципы рационального питания только 1/3 часть студентов и 1/4 часть студенток. Беспокоит рост популярности у студентов продуктов питания быстрого приготовления, содержащие в своем составе большое количество вкусовых добавок, ароматизаторов, красителей, модифицированных компонентов.

Имеют место несбалансированность пищевых рационов, недостаточное потребление полноценных белков, избыточное потребление тугоплавких жиров и рафинированных продуктов, недостаточное потребление свежих овощей и фруктов, молочных продуктов. Студенты отдают предпочтение такому способу кулинарной обработке, как «обжаривание». В одних случаях наблюдается энергетическая недостаточность рациона, в других – избыточное употребление. Поэтому неправильное питание становится серьезным фактором риска развития ожирения, сахарного диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Установлено, что 68% парней и только 43% девушек - студенток добавляют в свой рацион питания витамины, поливитамины, а также витаминно-минеральные комплексы. Самыми популярными среди них Ундевит, Витрум, Алфавит, Биоритм, Допельгерц, Тяньши.

Частота распространённости вредных привычек среди всех студентов медиков колебалась от 15% у девушек до 24 % у парней. Но особое внимание следует обратить на украинских студентов, ибо каждая 4 девушка и каждый второй парень имеют их. Курят 15% девушек и 36% парней, употребляют слабоалкогольные напитки, пиво и вино 25% девушек и 43% парней.

Для техногенной цивилизации характерно снижение двигательной активности человека и соответственно его энергетических затрат. Это результат сокращения физических нагрузок в сферах производства, быта и обучения. Как показали наши исследования, регулярные занятия спортом и утренняя гимнастика не пользуются популярностью у студентов-медиков. Только 15% студентов выполняют их. К сожалению, до 18 % студентов не выполняют физических упражнений никогда. Пребывают на свежем воздухе до 2-х часов ежедневно 74% студентов, ходят пешком до 1 км в день практически все. Пассивные формы досуга и развитие средств коммуникации приводят к распространению гиподинамии и среди студентов-медиков.

55% девушек тратит на выполнение домашних заданий более 4 часов ежедневно, 15% - от 2 до 4 часов, в то время, как 45% парней обходятся

2 часами. Закономерным является и ощущение усталости, которое чаще испытывают также девушки, до 90% украинские.

Оценивают своё материальное положение «ниже среднего» 75% девушек и 50% украинских парней, в то время среди иностранных студентов их только 20%. На момент опроса сочетали учебу с работой 24 % опрошенных юношей и 34 % девушек. При этом с сфере лечебно-профилактических и фармацевтических учреждений (медбратьями, медсестрами, менеджерами) подрабатывали 75% респондентов, обучающихся преимущественно на старших курсах. Среди опрошенных были студенты, подрабатывающие тренерами по фитнесу, и такие, кто подрабатывали в сфере общественного питания, а также девушки, занимающиеся сетевым маркетингом и продажами в системе интернете в режиме on-line. У 80% респондентов-юношей в работе использовались элементы умственного и физического характера труда. У девушек преобладал умственный характер труда.

Выводы

1. Среди негативных факторов, формирующих здоровье студентов-медиков, определены высокие психоэмоциональные нагрузки, интенсивный режим аудиторной и самостоятельной работы, низкая физическая активность, нарушение режима дня, наличие вредных привычек, нарушение принципов рационального питания.

2. В составе комплекса оздоровительных мероприятий по отношению к часто и длительно болеющим студентам, особенно из Индии и Марокко, обязательное систематическое выполнение режима дня, соблюдение принципов рационального питания и достаточная двигательная нагрузка.

3. Основные направления использования оздоровительных мероприятий для украинских студентов должны быть сосредоточены на соблюдении режима дня, борьбе с вредными привычками, негативными эмоциями, повышении физической активности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Романова, Н.Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді : монографія / Н.Ф. Романова // Протидія соціально небезпечним хворобам : вивчення українського досвіду / за ред. Т. В. Семигіної. – К. : Пульсари, 2010. – С. 39–48.
2. Лопатина, Р.Ф. Здоровье студентов ВУЗА как актуальная социальная проблема / Р.Ф. Лопатина, Н.А. Лопатин // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств, 2017. – № 1. – С. 135–140.
3. Шубович, М.М. Здоровьесберегающие технологии по профилактике вредных привычек студенческой молодежи / М.М Шубович, Е.А. Гринева, Н.В.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ В
УНИВЕРСИТЕТАХ ЖАН ЖОРЕС И БОРДО**

**PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN UNIVERSITIES
JEAN JAURÈS AND BORDEAUX**

Е. Ф. ТВЕРДОХЛЕБ, Т. А. НАЗРУК
О. F. TVERDOKHLIV, T. A. NAZARUK

Национальный технический университет Украины «Киевский политехнический институт им. Игоря Сикорского»

Киев, Украина

National Technical University of Ukraine «Ihor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute»
Kyiv, Ukraine

e-mail: elleo2208@gmail.com

В статье рассматриваются вопросы организации физического воспитания и занятий спортом студентов в университетах Франции Жан Жорес и Бордо. Показано, что в высших учебных заведениях Франции обеспечены условия для развития студенческого спорта на самом высоком уровне. Показателем этого является подготовка из числа студентов членов сборной команды Франции, которые принимают участие и побеждают в международных чемпионатах, чемпионатах Европы, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Ключевые слова: университеты Франции, физическое воспитание, студенческий спорт

The paper studies the matters of students' physical education and sports organization at the universities Jean Jaurès and Bordeaux of France. It had been shown that the higher educational institutions in France provided conditions for the highest level development of students' sports. An indicator of this is the fact that some students are the members of national team of France who participate and post wins in the European Championships, World Championships and Olympic Games.

Keywords: universities of France, physical education, students' sports

Университетский спорт занял подобающее место во французской университетской системе в 70-х годах XX столетия, благодаря ряду принятых государственных законов и в результате активности студенческих союзов, которые в начале века организовали университетские спортивные клубы [1–5].