

Панкратова Ю.Ю., Крумкачева А.Ю, Софин В.В.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПРИВЕРЖЕННОСТИ К ЗДОРОВОМУ ПОВЕДЕНИЮ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

*Белорусский государственный медицинский университет,
Минск, Беларусь*

Под здоровым образом жизни (ЗОЖ) следует понимать формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая успешное выполнение им социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций [1]. В основе формирования ЗОЖ лежит здоровое поведение (ЗП), т.е. действия, предпринимаемые здоровыми людьми, направленные на сохранение их здоровья [2, 3].

Одним из обязательных факторов ЗОЖ является использование систематических, соответствующих полу, возрасту и состоянию здоровья физических нагрузок. Указанные нагрузки представляют собой разнообразные

двигательные действия, выполняемые в повседневной жизни, в сочетании с организованными и самостоятельными занятиями спортом. В процессе систематических занятий физическими упражнениями не только укрепляется здоровье, но и улучшаются самочувствие, настроение, появляется чувство бодрости, жизнерадостности [4].

Физическая культура влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в ЗОЖ, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека [5].

В наше время число людей с различными заболеваниями постоянно растёт, а физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, который неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата (утолщением костной ткани, усилением ее прочности и эластичности связочного аппарата, большей подвижностью суставов, активизацией обмена веществ. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечнососудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, снижением артериального давления. Физические упражнения благотворно влияют на деятельность дыхательной системы, способствуя увеличению жизненной емкости легких, более продуктивному использованию кислорода из вдыхаемого воздуха [4].

Целью данного исследования являлось изучение приверженности к ЗП студентов шестого (терапевты и хирурги) и первого курсов, в сравнении с отдельно взятой группой добровольцев без медицинского образования, не имеющих хронических заболеваний.

Исследование проводилось методом анкетирования. Использовался переведенный на русский язык опросник «Health Style: A Self-Test», предложенный в 1981 году Отделом профилактики и пропаганды ЗОЖ Министерства здравоохранения США. Анкета содержала вопросы, касающиеся курения, употребления алкоголя и наркотиков, поддержания физической формы, контроля над стрессом, безопасного поведения в обществе, полового воспитания. Особенностью опросника являлась возможность самостоятельной оценки респондентом своей приверженности к ЗП по определенным позициям с последующим внесением позитивных изменений в свою жизнь [2]. Блок вопросов, посвященный физической активности, включал оценку стабильности веса, кратность и продолжительность выполнения различных упражнений, занятие групповыми или индивидуальными видами спорта.

В анкетировании приняли участие 77 человек. Их разделили на 3 группы: студенты 6 курса (n=29), 1 курса (n=24), контроль (n=24). Среди опрошиваемых выпускников 15 занимались в группах хирургического профиля, а 14 – в

терапевтических. Статистический анализ проводился с помощью программ Statistica 6.0 и Biostat, для сравнительного анализа использовали параметрические и непараметрические методы. Группы были сопоставимы по полу: $\chi^2 = 8,9$, $p > 0,05$.

Оказалось, что около половины анкетированных постоянно следят за поддержанием стабильной массы тела. Среди шестикурсников и добровольцев за своей массой тела всегда следят как мужчины, так женщины. Среди первокурсников удержание стабильного веса постоянно интересует исключительно женщин. Только 14% шестикурсников и 4% из группы добровольцев никогда не обращают внимание на свой вес.

Выполняют «физические упражнения в течение пятнадцати-тридцати минут по крайней мере три раза в неделю» (в том числе, бег, плавание) примерно треть респондентов во всех группах. Среди студентов-медиков такую физическую нагрузку имеют преимущественно женщины, а среди здоровых добровольцев – мужчины ($N=5,3$; $p < 0,05$). Студентки первого и шестого курса чаще имели данный вид физической нагрузки, чем женщины из контрольной группы ($N=6,5$; $p < 0,05$).

«Делают упражнения на укрепление мышечной системы в течение пятнадцати-тридцати минут как минимум три раза в неделю (например, занятия йогой, гимнастикой)» иногда примерно пятая часть опрошенных в группах.

Основная масса анкетированных редко занимается индивидуальными, семейными и командными видами спорта, чтобы улучшить свою физическую форму (например, игра в волейбол, баскетбол, футбол, теннис).

В целом, опрошиваемые прилагали примерно одинаковые усилия к поддержанию физической формы ($\chi^2 = 3,1$; $p > 0,05$). По сумме баллов за блок вопросов, посвящённых физической активности, в контрольной группе мужчины лучше следили за своим физическим состоянием ($N=4,35$; $p < 0,05$). Постоянную физическую нагрузку имеют только 21% выпускников, 25% первокурсников и 33% добровольцев, предпочитающих заниматься бегом или плаванием. Выявлено, что 17% шестикурсников, 21% первокурсников и 29% респондентов контрольной группы не выполняют никаких физических упражнений и никогда не занимаются спортом.

Оценка ЗП по другим разделам анкеты выявила, что большинство опрошенных в группах не курит. Только десятая часть респондентов не употребляет алкогольные напитки. 80% среди «непьющих» – девушки. При этом женщины, по результатам анкетирования, более привержены к ЗП, чем мужчины ($t=3,6$; $p < 0,01$). Также не выявлено различий по результатам анкетирования выпускников-терапевтов и хирургов. Студенты 6 курса питаются лучше, чем добровольцы ($t=2,2$; $p < 0,05$). Студенты-медики чаще ограничивают насыщенные жиры и холестерин по сравнению с контролем ($\chi^2 = 16,8$; $p < 0,0001$). Около трети студентов и 17% добровольцев ограничивают употребление соли и сахара. По сумме баллов первокурсники лидируют по вопросам правильного полового воспитания ($N=10,6$; $p < 0,005$).

Максимальное количество баллов по результатам анкетирования (66) не набрал никто. В целом, первокурсники и шестикурсники ведут одинаково ЗОЖ ($p > 0,05$). Первокурсники более привержены к здоровому поведению, чем респонденты из группы контроля ($t = 2,3$; $p < 0,05$)

Таким образом, результаты проведенного анкетирования выявили основные вопросы и направления дальнейшей санитарно-просветительской и валеологической работы, которую необходимо проводить в целевых группах. Анкетлируемые информированы о дополнительных возможностях по улучшению своего ЗП. Более активная пропаганда ЗП и ЗОЖ должна проводиться среди молодежи, не получающей медицинского образования, возможно, с использованием волонтеров из студентов-медиков.

Литература:

1. Касперович, Е.В. Проблемы в формировании здорового образа жизни / Е.В. Касперович // Здоровый образ жизни: сб.ст. вып. 3 / редколл.: В.М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. – Мн.: БГУ, 2005. – С. 5-6.
 2. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб.: Питер, 2002. – С. 57-62.
 3. Рафикова, А.Р. Здоровое поведение как ключевой фактор оздоровления нации / А. Р. Рафикова, И. И. Ганчеренок // Беларуская думка. – №7. – 2008. – С. 46-51.
 4. Кузнецова, Н.В. Роль физической культуры в условиях современной жизни / Н.В. Кузнецова [и др.] // Образование XXI века – основа формирования интеллектуального капитала нации: сборник материалов Международной научно-практической конференции. – Йошкар-Ола, 2013. – С. 87-94.
- Власова, Ж.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни / Ж.Н. Власова // Гуманитарный вектор. – 2009. – № 1. – С. 58-61.