

О. В. Филипчик
ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
Научный руководитель: ассист. Е. С. Алексеева
Кафедра поликлинической терапии,
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

O. V. Filipchik
FEATURES OF LIFESTYLE STUDENTS OF MEDICAL FACULTY
Tutors: assistant E.S. Alekseyeva
Department of outpatient therapy
Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. Проведен анализ образа жизни студентов 1 и 4 курсов лечебного факультета учреждения образования «Белорусский государственный медицинский университет». Большая часть студентов (61% на первом курсе и 64% на четвертом курсе) удовлетворены своим самочувствием, но при этом свой образ жизни считают здоровым только 43% студентов 1 курса и 37% студентов 4 курса.

Ключевые слова: здоровье, питание, режим дня, активность, студент.

Resume. The analysis of the lifestyle of students 1 and 4 courses of the medical faculty of the educational institution “Belarusian State Medical University” was conducted. Most of the students (61% in the first year and 64% in the fourth year) are satisfied with their state of health, but only 43% of the 1st year students and 37% of the 4th year students consider their lifestyle as healthy.

Keywords: health, daily regime, nutrition, activity, student.

Актуальность. Качество профессиональной подготовки будущих врачей во многом определяется работоспособностью студентов. На работоспособность влияет комплекс таких факторов, как состояние здоровья, уровень физической активности, достаточность и качество сна, умение адаптироваться к стрессовым ситуациям, соответствие помещения гигиеническим нормам, настроение, мотивация студента.

Исследования по изучению профессиональной адаптации студентов показывают, что самыми распространенными погрешностями в образе жизни являются нерегулярность питания (отсутствие завтрака, 2х-разовое питание, употребление фаст-фуда), низкая физическая активность, неправильный режим труда и отдыха, особенно во время сессии [1]. Подсчитано, что в среднем количество шагов в период учебных занятий составляет 50 – 65% от суточной потребности, а в экзаменационный период - всего 18—22%. Это свидетельствует о реально существующем дефиците движений на протяжении 10 месяцев в году [2].

Экспериментальные данные свидетельствуют о стимулирующем влиянии оптимально организованной двигательной активности на уровень умственной работоспособности студентов, на улучшение функций внимания. Например, ежедневные занятия физическими упражнениями небольшой интенсивности (по 30 мин) положительно воздействуют на функцию произвольного внимания студентов с любым уровнем физической подготовленности [1]. Высокие эмоционально-интеллектуальные нагрузки, несоответствие ожиданий студентов действительности, неудовлетворенность соб-

ственной успеваемостью дополнительно обуславливают развитие у 20-80 % студентов нарушения адаптации [3]. Дезадаптация опасна снижением успеваемости и социальной активности, ухудшению показателей соматического здоровья. Нервно-психические расстройства занимают первое место по приросту дней нетрудоспособности и годовому росту заболеваемости, что в 31-47% случаев приводит к оформлению академических отпусков [4].

Цель: Выявить особенности образа жизни студентов лечебного факультета БГМУ (характер питания, биоритмологические особенности, режим дня, физическая активность, наличие вредных привычек).

Материал и методы. В исследовании принимали участие 70 студентов первого и 70 студентов четвертого курса лечебного факультета. Среди принявших участие в исследовании студентов первого курса было 27% лиц мужского пола и 73% женского, а среди студентов 4 курса - 21% и 79% соответственно. Студентам было предложено заполнить анкету, содержащую вопросы, касающиеся особенностей питания, физической активности, факторов риска хронических заболеваний, занятий спортом, вредных привычек, а также тест на определение уровня ситуативной и личной тревожности по шкале Спилбергера-Ханина. Расчет основных показателей произведен с помощью MS Office Excel 2016.

Результаты и их обсуждение. Около 10% первокурсников отметили наличие такой вредной привычки, как курение. Систематически (чаще, чем несколько раз в месяц) употребляют алкогольные напитки 49% студентов 1 курса, причем более высокий показатель у лиц мужского пола ($p < 0,05$). Среди учащихся на 4 курсе отмечается меньшее количество лиц, отметивших эти особенности образа жизни – 6% студентов курят и 41% употребляют алкоголь. Наиболее популярными напитками среди студентов являются вино и пиво (табл. 1).

Табл. 1. Отношение студентов к курению и употреблению алкоголя

	КУРИТЕ ЛИ ВЫ?					
	1 курс			4 курс		
	юноши	девушки	все	юноши	девушки	все
Да	11%	12%	11%	0%	7%	6%
Нет	89%	88%	89%	0%	93%	94%
	УПОТРЕБЛЯЕТЕ ЛИ ВЫ АЛКОГОЛЬ?					
	1 курс			4 курс		
	юноши	девушки	все	юноши	девушки	все
Да	58%	45%	49%	20%	37%	41%
Нет	42%	55%	51%	80%	63%	59%

Большинство студентов имеют нормальную массу тела, однако на четвертом курсе значительно увеличивается количество юношей, страдающих лишним весом - 5% среди первокурсников и 47% среди четверокурсников ($p < 0,05$) (табл. 2).

Средняя суточная калорийность продуктов составляет 1500 – 2000 ккал как у первокурсников, так и у четверокурсников.

Табл.2. Распределение студентов в зависимости от показателя «индекс массы тела»

	1 курс			4 курс		
	юноши	девушки	все	юноши	девушки	все
Недостаток массы тела	0%	16%	11%	7%	9%	9%
Нормальная масса тела	95%	78%	83%	47%	89%	91%
Избыток массы тела	5%	6%	6%	47%	2%	11%

По данным анкетирования не было выявлено значительных различий в питании студентов 1 и 4 курсов. Большинство учащихся употребляют овощи и фрукты несколько раз в неделю, ежедневно – мясные и молочные продукты и несколько раз в месяц рыбу. Употребление сдобы и сладостей на регулярной основе (ежедневно и несколько раз в неделю) отмечают 83% студентов 1 курса и 93% студентов 4 курса. Фастфуд постоянно употребляют 10% студентов 1 курса и 15% студентов 4 курса, а сладкие газированные напитки – 27% первокурсников и 18% четверокурсников.

Большинство студентов первого курса ложатся спать в промежутке от 00:30 до 02:00 и встают в 06:00 – 07:00. Студенты четвертого курса отправляются спать в 23:00 – 00:30, а просыпаются в 6:00 – 7:00 (табл. 3). Среди студентов 1 курса 21% является «жаворонками», 14% - «совами», остальные 65% - «голуби». Среди студентов 4 курса «жаворонков» 23%, «сов» - 19%, «голубей» - 57%

Таким образом, первокурсники не получают необходимых для организма 7-8 часов полноценного сна, в результате чего они чаще, чем студенты 4 курса ощущают усталость в течение дня.

Табл.3. Особенности режима дня студентов 1 и 4 курсов

	В КАКОЕ ВРЕМЯ ВЫ ОБЫЧНО ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ?					
	1 курс			4 курс		
	юноши	девушки	все	юноши	девушки	все
Раньше 23:00	0%	10%	7%	27%	16%	19%
23:00-00:30	37%	37%	37%	33%	58%	53%
00:30 - 02:00	37%	45%	43%	40%	24%	27%
Позже 02:00	26%	8%	13%	0%	2%	1%

	В КАКОЕ ВРЕМЯ ВЫ ОБЫЧНО ПРОСЫПАЕТЕСЬ УТРОМ?					
	1 курс			4 курс		
	юноши	девушки	все	юноши	девушки	все
5.00-6.00	5%	4%	4%	0%	11%	9%
6.00-7.00	68%	86%	81%	33%	53%	49%
7.00-8.00	26%	10%	14%	33%	27%	29%
Позже 8.00	0%	0%	0%	33%	9%	14%

Около 45% студентов предпочитают активный образ жизни и регулярно занимаются спортом. При этом показатели выше среди лиц мужского пола ($p < 0,05$). Большинство студентов тренируется 1-2 раза в неделю (табл. 4).

У большинства (46%) первокурсников отмечается повышенный уровень личностной тревожности, но по ситуативной тревожности большая часть (53%) из них

находится в группе умеренного риска. У студентов 4 курса ситуация противоположная – у 56% студентов умеренный уровень ситуативной тревожности, а у 61% высокий уровень личностной тревожности.

Табл.4. Физическая активность студентов 1 и 4 курсов

ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ СПОРТОМ?						
	1 курс			4 курс		
	юноши	девушки	все	юноши	девушки	все
Да	58%	37%	43%	53%	44%	46%
Нет	42%	63%	57%	47%	56%	54%
КАК ЧАСТО ВЫ ТРЕНИРУЕТЕСЬ?						
Реже 1 раза в неделю	9%	17%	14%	14%	17%	16%
1-2 раза в неделю	64%	54%	57%	86%	42%	50%
3-4 раза в неделю	27%	25%	26%	0%	25%	19%
Каждый день	0%	4%	3%	14%	17%	16%

На первом и на четвертом курсе 54% студентов болеют острыми респираторными заболеваниями 1-3 раза в год. При этом среди первокурсников 13% студентов отмечают более 6 случаев в год, среди четверокурсников таких студентов всего 3%. Болеют реже, чем раз в год 34% четверокурсников и 17% первокурсников.

Основная масса студентов не принимает витаминные комплексы для профилактики заболеваний (34% первокурсников и 44% четверокурсников). Остальные студенты используют витамины курсами 1-2 раза в год и всего 14% студентов употребляют витаминные комплексы на регулярной основе.

Выводы:

1 Большая часть студентов (61% на первом курсе и 64% на четвертом курсе) удовлетворены своим самочувствием, но при этом свой образ жизни считают здоровым только 43% студентов 1 курса и 37% студентов 4 курса.

2 Самооценка студентами их образа жизни свидетельствует о существенных недостатках и отклонениях от общепринятых принципов здорового образа жизни, а именно:

- высокая приверженность к курению (9%) и периодическое употребление алкогольных напитков (45%);
- увеличение лиц с избыточной массой тела на 4 курсе (11%), особенно среди лиц мужского пола (47%);
- недостаток ночного сна среди студентов 1 курса;
- отсутствие ежедневного употребления овощей и фруктов;
- злоупотребление сдобой и сладостями на регулярной основе (88%);
- регулярное употребление фастфуда (12%) и сладких газированных напитков (22%).

3 Среди студентов 4 курса отмечается снижение приверженности к вредным привычкам, что, возможно, связано с формированием более ответственного отношения к собственному здоровью.

Литература

- 1.Ильинич В.И.Физическая культура студента / В.И. Ильинича. - М.: Гарда-рики, 2000. — 448 с.
- 2.Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И.Евсеев. – Изд.3-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 382с.
- 3.Беляков, Н.И. Формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры на основе личностно-деятельностного подхода. Тема диссертации и автореферата по ВАК РФ 13.00.08, кандидат педагогических наук /Н.И. Беляков. - Усть-Каменогорск, 2001. – 165с
- 4.Бехтерева Н.П. Здоровый и больной мозг человека / Н.П.Бехтерева; под ред. С.В.Медведева. – М.: АСТ; СПб; Сова; Владимир: ВКТ, 2010 – 399с.