

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

© 2011 В.И. Павлов, М.А. Кузнецов

Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского

Поступила в редакцию 03.10.2011

На основании данных отечественной литературы изучены современные проблемы здоровья студенческой молодежи, формирования здорового образа жизни как основного фактора здоровья.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, качество жизни, профилактика*

Одним из главных направлений молодежной политики в современной России обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью. Негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет. Тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Анализ научной литературы, посвященной здоровью студенческой молодежи, показывает, что за время обучения в вузе здоровье студентов не только не улучшается, но и в ряде случаев ухудшается [1]. По данным разных авторов, сами студенты практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят здоровье на второе место после образования, вполне понимая, что высокий уровень здоровья дает конкурентные преимущества на рынке труда [1, 7]. По данным Л.Н. Семченко, С.А. Батрымбетовой ко второму курсу обучения количество случаев заболеваний увеличивается на 23%, к четвертому – на 43%. Ежегодно увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Анализ функционального состояния выявил, что состояние здоровья студентов характеризуется следующими показателями: высокий уровень здоровья – 1,8%; средний – 7,7%; низкий – 21,5%; очень низкий – 69% [7]. По мнению Бальсевича В.К. и Кряжева В.Д., сегодня психосоматическое здоровье влияет на успешность учебной и трудовой деятельности, на

отношение в семье и коллективе, на стабильности настроения и жизнеспособности личности [1, 4]. Проблема укрепления здоровья студентов на современном этапе, который характеризуется обострением финансовых противоречий в мире, недостатками кадрового обеспечения учреждений здравоохранения, является крайне актуальной для государства и общества [2, 3]. Указанные факторы негативно сказываются на состоянии физического и психического здоровья студентов. Академик Ю.П. Лисицын в конце прошлого столетия научно обосновал модель социальной обусловленности здоровья, которая получила одобрение и признание экспертов Всемирной организации здравоохранения. Согласно данной модели уровень здоровья населения более чем на 50% зависит от образа жизни и условий жизни; по 15-20% занимают наследственные факторы и состояние окружающей среды и около 10-15% приходится на работу органов и учреждений здравоохранения [6]. Студенты-медики представляют собой основной кадровый резерв отечественного здравоохранения, поэтому основной задачей медицинских вузов является подготовка физически здоровых специалистов, способных долго сохранять работоспособность и активную жизненную позицию. Освоение комплекса медицинских знаний требует от студентов больших умственных, физических и психоэмоциональных затрат, следовательно высокий уровень здоровья является необходимым условием получения высшего профессионального образования. Физическое воспитание в вузах является неотъемлемой частью образования. От качества организации и проведения занятий со студентами зависит уровень их физической подготовленности и здоровья, а также отношение к физической культуре по окончании высших учебных заведений. Анализ реального состояния дел в физическом воспитании студентов даёт основание полагать, что эффективность этого процесса далека от желаемой [5]. Так, среди первокурсников Нижегородских вузов курит около 30% студентов. На четвертом курсе курят уже 45% студентов. При этом только около 50% студентов осведомлены о неблагоприятном воздействии табакокурения на здоровье. В качестве побудительных

Павлов Владимир Иванович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания. E-mail: Pavlov-sgmu@rambler.ru

Кузнецов Михаил Александрович, старший преподаватель кафедры физического воспитания

причин курения и употребления алкоголя студенты называют «облегчение общения». В определенной степени этот мотив обнадеживает, так как при соответствующих условиях и разъяснительной работе подавляющее большинство студентов могут легко расстаться с этими пагубными для здоровья воздействиями, тем более что как устойчивая привычка табакокурение и употребление алкоголя оформляются только у 18-19% потребителей при условии достаточно длительного периода воздействия этих вредных факторов на организм [5]. Сегодня новые государственные образовательные стандарты высшего профессионального образования требуют разработки и внедрения профилированных программ обучения будущих специалистов. Исследование проводилось в течение 6 лет на базе Саратовского государственного медицинского университета им. В.И. Разумовского и включало в себя: анкетирование (авторская анкета – 50 вопросов, 244 варианта ответов); комплексное изучение состояния здоровья студентов, изучение режима труда и отдыха.

Цель исследования: разработка и внедрение в педагогическую практику профилактических программ, пособий и рекомендаций по формированию здорового образа жизни будущих медицинских специалистов на этапах довузовской вузовской и послевузовской подготовки.

На сегодняшний день в медицинском университете многое делается для формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Профилактические программы по данной тематике разрабатываются с участием ведущих преподавателей кафедр физического воспитания, организации здравоохранения, общественного здоровья и медицинского права, гигиены, наркологии и других специалистов. Совместно с отделом межведомственного взаимодействия в сфере профилактики управления федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков по Саратовской области проводится работа по профилактике вредных привычек в студенческой среде. Систематически проводятся диспуты в общежитиях университета из серии «Наркотики: мифы и реальность», демонстрируются фильмы о губительном влиянии на здоровье и правовых последствиях применения наркотических веществ. На ряде кафедр при реализации учебных программ проводится популяризация здорового образа жизни. Так, на кафедре акушерства и гинекологии педиатрического факультета проводится акция «Медики против СПИДа», посвященной Всемирному Дню борьбы со СПИДом. На кафедре анатомии человека для студентов младших курсов медицинского университета, колледжа, лицей, молодых людей других вузов, школ г. Саратова и Саратовской области регулярно проводятся экскурсии по анатомическому музею университета с демонстрацией пороков развития плода, являющихся следствием наличия вредных привычек и приверженности нездоровому образу жизни. В университете функционируют открытые спортивные площадки

в зеленой зоне города, лыжная база, тренажерный и спортивные залы, спортивно-оздоровительный лагерь «Медик», организованы секционные занятия по 20 видам спорта. Строится физкультурно-оздоровительный комплекс, плавательный бассейн. Ежегодно проводятся межфакультетские спартакиады среди первокурсников «Бодрость и здоровье», студенческие соревнования по лыжным гонкам, легкой атлетике, аэробике, настольному теннису, шахматам, дартсу, мини-футболу, армспорту, гиревому спорту, «Дни здоровья». Для студентов, проживающих в общежитии, проводится спартакиада по 8 видам спорта. В этих массовых мероприятиях ежегодно принимают участие более двух тысяч студентов

Среди неблагоприятных факторов студенческой жизни, кроме указанных, студенты назвали выраженное чувство одиночества (71,5%), которое, возможно, связано со сложным микроклиматом в коллективе, на который указывают 45,7% опрошенных студентов. Больше 50% студентов указали на высокий уровень тревожности, вызванный предстоящей трудовой деятельностью. Около 35% студентов не уверены, что они будут востребованы как специалисты после окончания учебы. Для снятия хронического стресса, подавления тревожности, обусловленной вышеперечисленными факторами, молодые люди достаточно легко прибегают к снятию стресса «приемом алкоголя» (20%), «курением» (35%), «приемом легких психотропных средств» (8,5%). При этом большая часть опрошенных уверена в абсолютной безвредности пива, занимающего первое место в структуре употребляемых студентами алкогольных напитков. Исследования самооценки здоровья студентов выявили связь состояния здоровья и уровня жизни. Чем выше оценка уровня жизни, тем лучше самооценка собственного здоровья. Студенты, имеющие собственное жилье и оценивающие условия проживания как хорошие, гораздо чаще других считают себя здоровыми (68,9%). Среди студентов, проживающих в общежитии, здоровыми себя считают в 1,5 раза меньше. По мнению студентов первостепенным фактором, неблагоприятно влияющим на здоровье, является постоянное переутомление, связанное с высокой интенсивностью учебной нагрузки и необходимостью работать параллельно с учебой. На втором месте – неудовлетворительные жилищные условия, затем следуют: безразличное и отношение к собственному здоровью, проблемы в семье, несбалансированное питание, вредные привычки. Педагогический эксперимент подтвердил то, что по мере увеличения стажа занятий по программе профилированной физической культуры число лиц контрольной группы с высоким уровнем функционального состояния ССС нарастает: от 60 до 82% (соответственно при стаже занятий до 1 года, 3 года и более). Полученные данные в группе педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что рассматриваемые характеристики функционального состояния организма улучшились уже к концу 5-го курса на 17,2%

(различия статистически достоверны, $P < 0,001$). В начале 6-го курса по сравнению с предыдущим этапом исследования произошло снижение результатов теста, но разница была статистически не значима ($P > 0,05$). К концу 6-го курса показатели корректурной пробы по сравнению с данными начала эксперимента выросли на 3,8% ($P > 0,05$), а, по сравнению от исходного уровня – на 17,9% ($P < 0,001$). В группе сравнения у респондентов выявлено статистически значимое снижение когнитивных психических функций (на 6%, по сравнению с концом 6-го курса, $P < 0,05$), а в конце – дальнейшее ухудшение данных теста (на 7,5%, по сравнению с предыдущим обследованием, $P < 0,05$). В контрольной группе к концу обучения в вузе, по сравнению с достигнутым уровнем устойчивости внимания и скорости переработки информации на 6-ом курсе, результаты пробы снизились на 13,1% (различия статистически достоверны, $P < 0,001$).

Выводы:

1. Существующая система образования должна быть комплексной и учитывать биологические, психофизические, экономические, экологические факторы, а также социальные условия, влияющие на здоровье студенческой молодежи.

2. В современных социально-экономических условиях в связи с негативными тенденциями показателей, характеризующих здоровье студентов, в процессе учебы в медицинском университете необходимо формировать в молодежной среде установки на здоровый образ жизни.

3. Результаты проведенного исследования дали нам возможность подготовить и опубликовать

2 учебно-методических пособия, рекомендованных УМО и ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава» к использованию в образовательном процессе медицинских вузов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. *Батрымбетова, С.А.* Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов: СГМУ, 2007. С. 165-179.
2. *Гафиатулина, Н.Х.* Специфика отношения учащейся молодежи России к здоровью в социокультурном контексте: автореф. дис. ...канд. социолог, наук / Н.Х. Гафиатулина. – Ростов-на-Дону, 2007. 31 с.
3. *Козина, Г.Ю.* Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи: Автореф. дис. ...канд. социолог, наук / Г.Ю. Козина. – Пенза, 2007. 23 с.
4. *Кряжев, В.Д.* Двигательные возможности человека: методологические аспекты развития, сохранения и восстановления // Теория и практика физической культуры. 2003. №1. С. 58-61.
5. *Куприянова, Э.В.* Здоровый образ жизни как метод сохранения и укрепления здоровья студентов: Автореф. дис. ...канд. социолог, наук / Э.В. Куприянова. – Пенза, 2007. 27 с.
6. *Лисицын, Ю.П.* Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. С. 300-303.
7. *Семченко, Л.Н.* Социальное благополучие и уровень здоровья студенческой молодежи по данным ее самооценки / Л.Н. Семченко, С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. – Саратов: СГМУ, 2007. С. 136-138.

PROBLEMS OF FORMATION THE HEALTHY LIFESTYLE AT STUDENTS

© 2011 V.I. Pavlov, M.A. Kuznetsov

Saratov State Medical University named after V.I. Razumovskiy

On the basis of data from domestic literature modern problems of student's health, formation the healthy lifestyle as the basic health care factor are studied.

Key words: *healthy lifestyle, life quality, profilactics*