

## Сравнительный анализ физического здоровья у студентов на 1 и 6 курсах обучения

ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России, г. Красноярск

Petrova M.M., Kaskaeva D.S., Tutynina O.V., Romanova I.V.

### Comparative analysis of physical health of students in the 1st and 6th years of study

#### Резюме

**Введение.** Физическая культура – это средство не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности студентов, значительно влияющих на развитие социальной структуры общества. В последние годы в России сложилась неблагоприятная тенденция: к моменту окончания ВУЗа значительная доля студентов имеет в среднем 2-3 хронических заболевания. Это связано как с социально-экономической ситуацией в нашей стране, так и со снижением адаптационных возможностей функциональных систем молодого организма на фоне низкого уровня физической активности. Стойкое снижение состояния здоровья трудоспособного населения представляет собой угрозу национальной безопасности и требует решения проблемы на государственном уровне.

**Цель исследования.** Сравнительная оценка уровня здоровья студентов КрасГМУ и их отношения к спорту и физической культуре на 1 и 6 курсе.

**Материалы и методы.** В исследовании приняли участие 337 студентов, из которых 237 (70,3%) девушек и 100 (29,7%) юношей, которые прошли углубленный медицинский осмотр. На основании осмотра проведен ретроспективный анализ амбулаторных медицинских карт и анкетные данные.

**Результаты.** Среди студентов КрасГМУ отмечается положительная тенденция в состоянии здоровья студентов, уровне физической активности и заинтересованности в ведении здорового образа жизни.

**Выводы.** Работа, проводимая в КрасГМУ по сохранению и укреплению здоровья обучающейся молодежи, дает положительные результаты. Формирование здорового образа жизни, пропаганда спорта, повышение интереса к физической активности – необходимые элементы воспитательного процесса, направленные на укрепление здоровья молодого трудоспособного поколения. Здоровье молодежи – здоровье нации и гарант национальной безопасности

**Ключевые слова:** студенты, физическая активность, здоровый образ жизни, спорт, молодежь

**Для цитирования:** Петрова М.М., Каскаева Д.С., Тутынина О.В., Романова И.В., Сравнительный анализ физического здоровья у студентов на 1 и 6 курсах обучения, Уральский медицинский журнал, №10 (193) 2020, с. 184 - 187, DOI 10.25694/URMJ.2020.10.35

#### Summary

**Introduction.** Physical culture is a means of not only physical improvement and recovery, but also the upbringing of students' social, labor and creative activity, which significantly affects the development of the social structure of society. In recent years, an unfavorable trend has developed in Russia: by the time the university graduates, a significant proportion of students have an average of 2-3 chronic diseases. This is due both to the socio-economic situation in our country, and to a decrease in the adaptive capabilities of the functional systems of the young organism against the background of a low level of physical activity. A persistent decline in the health of the working-age population poses a threat to national security and requires a solution to the problem at the state level.

**Purpose of the study.** Assessment of the level of health of students of Krasnoyarsk State Medical University and their attitude to sport, as well as the percentage of students who entered the specialized medical group at the 1st and 6th year.

**Materials and methods.** The study involved 337 students, of which 237 (70.3%) were girls and 100 (29.7%) were boys. The average age of the study group is  $23 \pm 1$  years. An analysis of outpatient medical records, a questionnaire survey was conducted.

**Results.** Among the students of Krasnoyarsk State Medical University there is a positive trend in the students' health status,

level of physical activity and interest in maintaining a healthy lifestyle.

Findings. The work carried out in KrasSMU on preserving and strengthening the health of studying youth gives positive results. The formation of a healthy lifestyle, the promotion of sports, and an increase in interest in physical activity are necessary elements of the educational process aimed at strengthening the health of the young able-bodied generation. Youth health is the health of the nation and the guarantor of national security

**Key words:** students, physical activity, healthy lifestyle, sport, youth

**For citation:** Petrova M.M., Kaskaeva D.S., Tutynina O.V., Romanova I.V., Comparative analysis of physical health of students in the 1st and 6th years of study, Ural Medical Journal, No. 10 (193) 2020, p. 184 - 187, DOI 10.25694/URMJ.2020.10.35

## Введение

Данные официальной статистики и научных исследований по проблеме здоровья свидетельствуют о том, что сегодня продолжают сохраняться негативные тенденции в состоянии здоровья российской молодежи и трудоспособного населения, что представляет уже непосредственную угрозу национальной безопасности страны. Число студентов с ослабленным здоровьем, за последние 10-15 лет увеличилось во многих ВУЗах страны почти в 2 раза и в среднем по регионам приближается к цифре – 35 % [7, 12, 13].

По данным научно-исследовательского центра Института молодежи, физическая подготовка студентов имеет низкий уровень в связи со слабым состоянием здоровья, причиной чему является избыточный вес, частые заболевания, нарушения опорно-двигательного аппарата, дефекты зрения и нервно-психические отклонения [4, 18]. Физическая культура – это средство не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности студентов, оказывающего значительное влияние на развитие социальной структуры общества [2, 17-19].

Физическая культура и здоровый образ жизни – это приоритетные жизненные ценности, которые обеспечивают человеку возможность успешной профессиональной и социальной самореализации [3]. Здоровье и здоровый образ жизни являются предпосылкой развития человека как полноценной личности, реализации его творческого потенциала, высокого качества жизни [16]. Понимание феномена здоровья зависит, прежде всего, от осознанного его восприятия учащейся молодежью. В связи с этим, в учебном заведении должны быть созданы предпосылки и организационно-педагогические условия для формирования, популяризации и распространения духовных ценностей физической культуры, главными из которых являются генерирование здоровья, здоровый образ жизни человека, оптимальная двигательная активность [11]. Физическая культура – это, прежде всего, фактор духовного воспитания человека, развития его внутреннего мировоззрения. Инициатор возрождения современного олимпийского движения барон Пьер де Кубертен главной силой и достижением спорта считал то, что он является школой морального благородства и чистоты, физической выносливости и энергии. В спорте особенно четко выражаются все человеческие качества: характер, отношение к делу, воля, совесть, честность. Это именно тот вид деятельности, где особенно четко проверяются морально-во-

левые качества человека [6].

Специалистам известно, что в настоящее время молодые люди, получающие высшее образование в различных вузах Российской Федерации, в полной мере испытывают воздействие большого числа неблагоприятных факторов, связанных со сложной социально-экономической ситуацией в нашей стране [1, 9]. К данным факторам следует отнести как экономические трудности (ухудшение качества питания, условий жизни, необходимость дополнительного заработка для большинства обучающихся), так и значительную интенсификацию процесса обучения, что требует от студентов больших физических, умственных и психоэмоциональных затрат [10]. Исследования одного из авторов статьи показывают, что у большинства современных студентов в прямой зависимости от курса обучения в ВУЗе увеличивается частота хронической патологии, что связано с переходом различных функциональных отклонений в хронические формы заболеваний [5]. Кроме того, у студентов старших курсов обучения выявлен значительный процент вновь возникших морфофункциональных отклонений и существенное снижение уровня адаптационных возможностей функциональных систем организма. Общий рост числа заболеваний у данных студентов происходит на фоне значительного снижения уровня физического развития и функциональной подготовленности молодых людей [8]. Эта печальная тенденция подтверждается исследованиями И.А. Ушаковой, которая утверждает, что за время обучения в вузе уровень здоровья студентов значительно ухудшается от курса к курсу [15].

По мнению Т.А. Ульриха, крупные отечественные вузы, обладающие на сегодняшний день довольно значительными информационными, финансовыми, материально-техническими и организационными ресурсами, способны внести значительный вклад в деятельность, направленную на сохранение и укрепление физического здоровья студентов путем формирования у них ориентации на ведение здорового образа жизни и регулярные занятия физкультурой и спортом [14].

Цель исследования.

Сравнительная оценка уровня здоровья студентов КрасГМУ и их отношения к спорту и физической культуре 1 и 6 курсе обучения.

## Материалы и методы

Участники. В исследовании приняли участие студенты 6 курса лечебного и педиатрического факультетов

КрасГМУ (n=337), из которых 237 (70,9%) девушек и 100 (29,7%) юношей. Все студенты подписали информированное согласие на участие в исследовании.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе отделения Общей врачебной практики КрасГМУ. В 2016 г. был проведен углубленный профилактический осмотр студентов 6 курса, включающий осмотр узких специалистов и терапевта. По итогам осмотра проводился ретроспективный анализ амбулаторных карт, при котором выявляли студентов, относящихся к специализированной медицинской группе по занятиям физической культурой. Также проводился сравнительный анализ доли студентов, относящихся к специализированной медицинской группе на 6 курсе и доли этих же студентов, относящихся к специализированной медицинской группе, на 1 курсе. Проводилось анкетирование студентов 6 курса лечебного факультета об отношении к физической культуре и спорту, в котором приняли участие 242 человека, из них 164 (67,8%) девушки и 78 (32,2%) юношей.

Статистический анализ. Материалы исследования были обработаны методом математической статистики (Excel, Statistika).

## Результаты и обсуждение

При проведении исследования доля абсолютно здоровых лиц на 1 курсе обучения составила 13,0% (n=44), на 6 курсе – 16,6% (n=56). Число студентов, относящихся к специализированной медицинской группе, на 1 курсе обучения составило 21,9% (n=74), а на 6 курсе – 13,6% (n=46).

По данным анкетирования не занимаются спортом 39,2% студентов (n=95), занимаются один раз в неделю 8,2% (n=20), 1-2 раза в неделю – 25,6% (n=62), 3-4 раза в неделю 25,6% (n=62), 5-6 раз в неделю 1,2% (n=3). Длительность занятий спортом до 10 минут отмечается у 28,9% студентов (n=70), до 30 минут уделяют спорту 29,3% (n=71), более 1 часа – 41,7% лиц (n=101). Также, по данным анкетирования, удалось выяснить, что только 18,6% (n=45) обеспечивают себя сами. Собственное жилье имеют 41,3% студента (n=100), 39,6% (n=96) проживают в общежитии и 19,0% (n=46) снимают квартиру. У 50,8% опрошенных успеваемость складывалась из «троек» и «четвёрок» (n=123), на «четыре» и «пять» учились 43,4% (n=105). Большинство студентов питаются 3-4 раза в день – 70,2% (n=170), один-два раза в день – 20,6% (n=50), пять - шесть раз – 9,09% (n=22).

### Дискуссия.

Анализ научной литературы показывает, что здоровье студентов за время обучения в вузе ухудшается. Этому способствует ряд факторов: работа в ночное время, равно как и посещение ночных клубов, перекусы между занятиями, курение и употребление алкоголя и, конечно, сам учебный процесс.

Данные же нашего исследования показали, что за время обучения уровень заболеваемости снижается, на 1 курсе количество абсолютно здоровых лиц меньше, чем на 6, при этом к специализированной медицинской группе по занятиям физической культуры на 1 курсе относи-

лось больше студентов, чем на 6 курсе.

По данным нашего исследования можно сделать вывод, что большинство студентов ведут здоровый образ жизни. Полученные результаты можно связать с воспитательной работой, проводимой в Красноярском государственном медицинском университете им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России (КрасГМУ) по формированию навыков здорового образа жизни среди студенческой молодежи, работой по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. На базе отделения Общей врачебной практики КрасГМУ ежегодно проводятся углубленные медицинские осмотры и диспансерное наблюдение студентов. На основании полученных данных изучается общая заболеваемость студентов, эффективность профилактических и лечебных мер. На кафедре поликлинической терапии и семейной медицины с курсом последипломного образования для студентов первого курса была разработана и внедрена дисциплина «Здоровый образ жизни», тематика которой посвящена наиболее актуальным проблемам среди нашего общества, таким как, гиподинамия, нерациональное питание, ожирение, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками.

В дальнейшем нами планируется проведение динамического анализа заболеваемости студентов с 1 курса обучения до окончания КрасГМУ.

## Выводы

1. Уровень физической активности студентов 6 курса высокий, преобладающее число студентов занимаются теми или иными физическими нагрузками – 60,2%, при этом большинство соблюдают принципы рационального питания и принимают пищу 3-4 раза в день.

2. Наблюдается положительная тенденция в снижении числа лиц, занимающихся в специализированной медицинской группе, на 6 курсе по сравнению с 1 курсом.

3. Установлено, что в процессе обучения показатель абсолютно здоровых лиц повышается. Так, на 1 курсе обучения доля здоровых студентов составляла 13%, а на 6 – 16,6% (p<0,05).

4. Работа по сохранению и укреплению здоровья студентов КрасГМУ дает положительные результаты. Систематический подход и воспитание у студентов ответственности за собственное физическое и психологическое благополучие – важнейшие составляющие в направлении формирования здорового образа жизни среди молодежи. ■

*Петрова Марина Михайловна – д.м.н., проф., первый проректор, заведующий кафедрой поликлинической терапии и семейной медицины с курсом ПО, КрасГМУ, Каскаева Дарья Сергеевна – к.м.н., доцент кафедры поликлинической терапии и семейной медицины с курсом ПО, КрасГМУ, Тутынина Ольга Васильевна – к.м.н., доцент кафедры поликлинической терапии и семейной медицины с курсом ПО, КрасГМУ. Автор, ответственный за переписку: Петрова М. М. 660075, Красноярск, ул. Охраны труда, д. 3, кв. 99., E-mail: stk99@yandex.ru, тел.: 8(902)923-02-11.*

## Литература:

1. Артюхов, И.П. Анализ случаев временной нетрудоспособности за 2014 год как компонент корпоративной политики по охране здоровья студентов КрасГМУ им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого / И.П. Артюхов, М.М. Петрова, Д.С. Каскаева // *Современные исследования социальных проблем*. – 2015. – № 3 (23). – С. 7–18.
2. Артюхов, И.П. Социальная характеристика состояния здоровья студентов на примере города Красноярск / И.П. Артюхов, М.М. Петрова, Д.С. Каскаева // *В мире научных открытий*. – 2015. – № 12.2 (72). – С. 441–454.
3. Валенский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Валенский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
4. Каскаева, Д.С. Анализ заболеваемости студентов первого курса в ходе углубленного медицинского осмотра за период с 2012-2015 годы в Красноярском государственном медицинском университете / Д.С. Каскаева, Е.Б. Дашиева // *Сибирский медицинский журнал*. – 2016. – Т. 143 (№ 4). – С. 26–28.
5. Каскаева, Д.С. Результаты углубленного медицинского осмотра студентов I курса Красноярского государственного медицинского университета / Д.С. Каскаева, М.М. Петрова, Е.Б. Дашиева // *В мире научных открытий*. – 2016. – № 11 (83). – С. 10–26.
6. Кубертен, Пьер де. Олимпийские мемуары / Пьер де, Кубертен; пер. с фр. - М.: Рид Групп, 2011. – 176 с.
7. Любецкий, Н.П. Интеллектуальный потенциал студенчества современной России как стратегический приоритет государственной молодежной политики / Н.П. Любецкий, А.М. Шевченко, С.И. Самыгин // *Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки*. – 2016. – № 10. – С. 86–91.
8. Осипов, А.Ю. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания / А.Ю. Осипов, Л.А. Гольм, С.А. Михайлова // *Вестник Череповецкого государственного университета*. – 2012. – № 2 (39). – Т. 2. – С. 178–182.
9. Павлов, Б.С. Валеологическое самочувствие и воспитание тинейджеров в родительской семье на Урале / Б.С. Павлов // *Социум и власть*. – № 2 (52). – 2015. – С. 22–30.
10. Петунова, А.Н. К вопросу сохранения и укрепления здоровья студентов / А.Н. Петунова, Г.И. Рогалева // *Вестник Бурятского государственного университета*. – 2009. – № 12. – С. 41–44.
11. Пристинский, В.Н. Здоровье и здоровый образ жизни школьников. Подвижно-познавательные технологии / В.Н. Пристинский. – Saarbrücken, Deutschland: Palmarium Academic Publishing, 2013. – 145 с.
12. Сысоева, Ю.В. Физическая культура в жизни студентов / Ю.В. Сысоева, А.В. Седнев // *Молодой ученый*. – 2018. – № 46. – С. 419–420.
13. Шагина, И.Р. Влияние учебного процесса на здоровье студентов / И.Р. Шагина // *Астраханский медицинский журнал*. – 2010. – № 2. – С. 26–29.
14. Ульрих, Т.А. Формирование здорового жизненного стиля студентов с использованием инновационных форм и многовариантного подхода / Т.А. Ульрих, Т.П. Царапина, А.Д. Платонов // *Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета*. – 2009. – № 4. – С. 185–192.
15. Ушакова, И.А. Пути повышения здоровьесберегающей деятельности студентов вуза / И.А. Ушакова, Е.Г. Прыткова, В.В. Ушаков // *Известия Волгоградского государственного технического университета*. – 2013. – № 13 (116). – Т. 10. – С. 139–141.
16. Additive pressor effects of caffeine and stress in male medical students at risk for hypertension / J.D. Schepard, M. AlAbsi, T.L. Whitsett et al. // *Am. J. Hypertens*. – 2000. – Vol. 13. – P. 475–481.
17. Jagiello, W. Positive health profile and survivability of female students with different levels of physical activity / W. Jagiello, S. Savchin, M. Michalowska-Savchin // *Theory and Practice of Physical Culture*. – 2013. – № 5. – P. 3.
18. Physical activity and health promotion in italian university students / A.A. Telemann, C. De Waure, V. Soffiani et al. // *Annali dell'Istituto Superiore di Sanita*. – 2015. – Т. 51. – № 2. – P. 106–110.
19. Piko, B. Health-related predictors of self-perceived health in a student population: the importance of physical activity / B. Piko // *J. of Community Health*. – 2000. – Т. 25. – № 2. – P. 125–137.