
Успеваемость и образ жизни студентов Ижевской государственной медицинской академии

Научный руководитель: **Попова Наталья Митрофановна**,
д.м.н., профессор,
зав. кафедрой общественного здоровья и здравоохранения
ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»
МЗ РФ, г. Ижевск.

Маркова Ольга Владимировна,
Тарасова Алена Владимировна,
студентки 4 курса лечебного факультета
ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»
МЗ РФ, г. Ижевск.
E-mail: vesnushka-olya@mail.ru

Резюме. Целью работы явилось изучение успеваемости и образа жизни студентов Ижевской государственной медицинской академии на 2016 год и проведение сравнительного анализа с показателями исследований 2007 и 2015 годов. Для проведения научной работы была разработана специальная анкета, включающая вопросы, оценивающие различные составляющие образа жизни студентов. Проведено анкетирование 215 студентов первого, третьего и шестого курсов лечебного факультета. В результате оценки результатов опроса и сравнения их с данными студентов прошлых лет было установлено увеличение числа студентов, учащихся удовлетворительно, употребляющих алкоголь, а также не занимающихся спортом, однако в 2016 году увеличилось число некурящих студентов и студентов, соблюдающих правильный режим питания.

Ключевые слова: студенты, образ жизни, успеваемость, спорт, вредные привычки.

Образ жизни — это определенный исторически обусловленный тип жизнедеятельности. На образ жизни влияет несколько факторов таких, как экономический — уровень жизни, социальный — уклад жизни, психологический — стиль жизни. Уровень жизни включает материальные и нематериальные факторы, воздействующие на образ жизни. Уклад жизни — порядок, регламент жизни, труда, быта и отдыха. Стиль жизни — индивидуальные особенности поведения, образа мыслей и стиля мышления. Здоровый образ жизни человека — это такие формы и способы повседневной деятельности человека, которые направлены на укрепление и сохранение здоровья, достижение активного долголетия [1].

Студенческий возраст (17-25 лет) — важнейший период в становлении человека как личности и активного члена общества. А ведь как раз общество, в свою очередь, требует от человека больших усилий для выживания в наших нелегких условиях. Студенческая молодежь является основой социального развития, а также воспроизводственным потенциалом нации. В модели здоровья нового поколения на долю образа жизни приходится 50-55%, на экологию среды- 18-20%, роль наследственности — 15-20%, здравоохранения- 10-15% [2,3].

Ухудшение социально-экономических условий жизни населения страны, уменьшение доступности медицинской помощи, нарастание экологического неблагополучия и ряд других факторов привели к увеличению заболеваемости, нарушению основ здорового образа и качества жизни в молодёжной среде. Показано, что ведение молодыми людьми неправильного образа жизни способствует возникновению течения ряда заболеваний, которые впоследствии негативным

образом могут отразиться на репродуктивном здоровье. Ухудшение здоровья студенческой молодежи происходит еще и за счет комплексного воздействия неблагоприятных факторов обучения, характеризующихся интенсификацией умственной деятельности, обусловленной повышением объёма учебной нагрузки в условиях дефицита учебного времени в процессе обучения. Особый социальный статус, специфические условия трудовой деятельности, быта и образа жизни студентов отличаются от всех других категорий населения и делают эту группу чрезвычайно уязвимой в социальном плане, подверженной воздействию негативных факторов общественной жизни. Доказано, что за период обучения в вузе происходит ухудшение состояния здоровья студентов. Состояние здоровья студенческой молодежи в условиях экономического и демографического кризиса приобретает характер первостепенных задач национальной политики, определяет основные тенденции формирования здоровья всего населения Российской Федерации и его трудовой потенциал в ближайшей перспективе. На сегодня мероприятия по формированию здорового образа жизни студентов базируются на следующих принципах: приближение уровня здоровья к общественно необходимому значению; культивирование с помощью средств массовой информации «моды на здоровье»; повышение санологической культуры с помощью активного гигиенического тренинга; включение профилактических программ в структуру учебного процесса с учетом индивидуальных психологических особенностей. Медико-социальный мониторинг факторов риска, характеризующих условия и образ жизни студенческой молодежи в качественно изменяющейся социальной среде, позволяет не только глубже понять основу происходящих в наше время тенденций, но и является важным резервом повышения эффективной деятельности учреждений здравоохранения [4].

Поэтому важно оценивать текущее состояние образа жизни студентов и просматривать его в динамике для последующего формирования предпосылок для соблюдения здорового образа жизни последующих поколений.

Цель работы — изучить успеваемость и образ жизни студентов Ижевской государственной медицинской академии на 2016 год и сравнить с показателями исследований 2007 и 2015 годов.

Задачи: 1) Оценить образ жизни студентов ИГМА 2016 года с помощью их анкетирования.

2) Провести сравнение показателей образа жизни студентов ИГМА с данными образа жизни студентов прошлых лет (2007 и 2015 годов).

Материалы и методы. В исследовании 2016 года приняли участие 215 студентов (1 курс — 63,3 курс — 94,6 курс — 58) лечебного факультета. С целью изучения успеваемости и образа жизни студентов нами была специально разработана анкета, состоящая из 16 вопросов, включающих оценку режима питания, учебы и отдыха, физической активности, сна, наличие вредных привычек и имеющиеся хронические заболевания. Был проведен сравнительный анализ с данными научных работ студентов [5,6].

Для обработки материала применялись компьютерные программы *MicrosoftWord* и *MicrosoftExcel*.

Результаты. По данным исследования из 215 студентов 28,8% опрошенных составили студенты первого курса, 43,3% — третьего курса, 27,9% — шестого курса. При исследовании выявлено, что 9,8% учатся «отлично», 37,7% — «хорошо», 52,6% — «удовлетворительно». Среди принявших участие в исследовании посещают спортивные секции 27% опрошенных. Особое внимание при анкетировании было уделено наличию вредных привычек у студентов. Выявлено, что употребляют алкоголь 61,9%, из них 52,6% употребляют очень редко, 6%-1-2 раза в месяц, 3,3% — чаще 4 раз в месяц. Употребляют табак 13,0%, из них 7,4% — менее 5 сигарет в день, 4,7% — курят регулярно, 0,9% — курят очень много. Соблюдают правильный режим питания 59,5 % респондентов, а 40,5% —

не соблюдает. Важным является оцененный показатель сна студентов, по данным которого выявилась следующая закономерность: 44,2% спят 6 часов и менее, 41,9% спят 7-8 часов, 13,9% спят 9 часов и более (таблица 1,2,3,4).

Таблица 1. Характеристика социально-гигиенических факторов образа жизни студентов ИГМА 2015, 2016 гг. (на 100 опрошенных)

Факторы образа жизни	2015 г		2016 г	
	Да	Нет	Да	Нет
Курение	15,8%	84,2%	13,0%	87,0%
Употребление алкоголя	41,5%	68,5%	61,9%	38,1%
Занятия спортом	49,5%	50,5%	27,0%	73,0%

Таблица 2. Характеристика успеваемости студентов ИГМА 2015, 2016 гг. (на 100 опрошенных)

Успеваемость	2015 г	2016 г
Удовлетворительно	26,8%	52,6%
Хорошо	59,4%	37,7%
Отлично	13,8%	9,8%

Таблица 3. Характеристика сна и режима питания студентов ИГМА 2007, 2016 гг. (на 100 опрошенных)

Факторы образа жизни	2007 г		2016 г	
	7-9 часов	6 и менее	7-9 часов	6 и менее
Сон	69%	31%	55,8%	44,2%
Режим питания	Соблюдают	Не соблюдают	Соблюдают	Не соблюдают
	40,9%	59,1%	59,5%	40,5%

Таблица 4. Характеристика социально-гигиенических факторов образа жизни студентов ИГМА 2007, 2016 гг. (на 100 опрошенных)

Факторы образа жизни	2007 г		2016 г	
	Да	Нет	Да	Нет
Курение	32,0%	68,0%	13,0%	87,0%
Употребление алкоголя	88,5%	11,5%	61,9%	38,1%
Занятия спортом	39,4%	60,6%	27,0%	73,0%

Обсуждение. Проведенное исследование позволило получить следующие сведения об успеваемости студентов ИГМА: у студентов 2015 года преобладали оценки «хорошо» и «отлично», а у студентов 2016 года — «удовлетворительно». Число курящих студентов 2016 году уменьшилось по сравнению с 2007 и 2015 годами. В 2015 году доля студентов, потребляющих алкоголь, была наименьшей за изученный временной период, а число студентов, занимающихся спортом, — наибольшим. Студенты 2016 года стали уделять больше внимания правильному питанию, однако время, выделяемое ими на сон, уменьшилось по сравнению с длительностью сна студентов 2007 года.

Выводы. 1. В результате исследования выявлена тенденция к ухудшению показателей успеваемости студентов различных курсов, что связано со снижением их физической активности, времени, уделяемого на сон, а также увеличилось потребление алкоголя.

2. Занятия физической культурой и спортом студентами благотворно влияют на показатели их успеваемости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Савельев В.Н., Ежова Н.Н., Попова Н.М. Основы современной профилактики. Ижевск: ИГМА, 2009. 122 с.
2. Букин В.П., Егоров А.Н. Здоровый образ жизни студенческой молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2011. № 2 (18). С. 105-113.
3. Самарин А.В. Влияние факторов риска на формирование здоровья студенческой молодежи // Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 5-летию программы утверждения и сохранения Трезвости в России «Трезвость — воля народа!». Тюмень, 2014. С. 196-201.
4. Попов А.В. Комплексное социально-гигиеническое исследование здоровья студентов медицинского ВУЗа: Автореф. дис. на соискание ученой степени канд.мед.наук. М., 2008. 26 с.
5. Знаев Н.В., Ксенович О.С. Успеваемость, образ жизни и репродуктивные установки студентов Ижевской государственной медицинской академии // Современные аспекты медицины и биологии. 2015. С. 100-101.
6. Иващенко Л.В., Нагорных Т.А. Уровень физического развития студентов первого курса ИГМА // Современные аспекты медицины и биологии. 2007. С.76-77.