

УДК 613.7

ОЦЕНКА ПРИВЕРЖЕННОСТИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Гиззатуллина А.И.

студентка,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Никитина И.В.

студентка,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

д.м.н., доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Аннотация.

Проведенное исследование представляет собой комплексную оценку поведенческих паттернов, связанных с поддержанием здоровья, среди студентов медицинского вуза. В работе применен метод стандартизированного анкетирования с последующей статистической обработкой данных, позволяющий объективно оценить степень соблюдения основных принципов здорового образа жизни в студенческой среде. Исследование выявило низкую приверженность студентов-медиков принципам ЗОЖ, при этом большинство соблюдает лишь отдельные его элементы.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты-медики, физическая активность, рациональное питание, сон.

ASSESSMENT OF STUDENTS' COMMITMENT TO A HEALTHY LIFESTYLE

Gizzatullina A.I,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Nikitina I.V,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

Doctor of Medical Sciences,, Associate Professor of the Department of Public Health and Healthcare,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation. The conducted study is a comprehensive assessment of behavioral patterns associated with maintaining health among 3rd-year students of the Izhevsk State Medical Academy. The work uses a standardized questionnaire method with subsequent statistical processing of data, allowing an objective assessment of the degree of compliance with the basic principles of a healthy lifestyle among students. The study revealed a low commitment of medical students to the principles of a healthy lifestyle, with the majority observing only certain elements of it.

Keywords: healthy lifestyle, medical students, physical activity, balanced diet, sleep.

Актуальность. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) является ключевым фактором профилактики хронических заболеваний и поддержания высокой работоспособности, особенно среди студентов-медиков, которые в будущем будут формировать здоровьесберегающие установки у пациентов. [1] Однако интенсивная учебная нагрузка, стресс и недостаток времени могут негативно

влиять на приверженность к ЗОЖ. Исследование приверженности студентов ИГМА к здоровому образу жизни позволяет выявить проблемные зоны и разработать мероприятия для их коррекции.

Цель. Проанализировать уровень приверженности студентов медицинского вуза к основным компонентам ЗОЖ, включая физическую активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, режим сна.

Материалы и методы. Проведено поперечное (cross-sectional) исследование методом анонимного анкетирования 150 студентов 3 курса ИГМА с использованием валидизированных опросников (IPAQ для оценки физической активности, опросник ВОЗ по питанию). Дополнительно анализировались данные о наличии хронических заболеваний и субъективной оценке здоровья. Статистическая обработка проводилась в программе SPSS 26.0 с применением критериев χ^2 , t-Стьюдента и корреляционного анализа. Анкета проводится в онлайн-формате на специализированной цифровой платформе (Google-forms), гарантирующая анонимность анкетирруемых. Полученные данные были проанализированы и обработаны с использованием программы MicrosoftOfficeExcel 2019.

Полученные результаты. В исследовании приняли участие 150 студентов третьего курса, из которых 58,0% составили женщины и 42,0% — мужчины. Гендерное распределение выборки указывает на преобладание женщин среди респондентов, что может повлиять на результаты исследования, поскольку женщины обычно более внимательно относятся к поддержанию здорового образа жизни, включая соблюдение гигиены сна.

По возрасту респонденты были распределены следующим образом: 85,0% студентов находятся в возрасте 20-21 года, 15,0% — старше 22 лет. Основная часть респондентов — это молодёжь, находящаяся на начальном этапе профессионального и академического развития. Этот возрастной диапазон является критически важным для формирования устойчивых привычек.

Согласно данным по физической активности, только 42,0% студентов соответствуют рекомендации ВОЗ(>150 мин умеренной нагрузки в неделю), 58,0% отмечают гиподинамию (<60 мин в неделю). Эти результаты показывают, что значительное количество студентов ведут малоподвижный образ жизни. Причинами низкой активности студенты отмечали нехватку времени (основная причина у 60,0% студентов), отсутствие мотивации(25,0%), усталость после учебы 10,0%), отсутствие удобной инфраструктуры(5,0%)

Среди активных студентов 60,0% предпочитают ходьбу или легкие тренировки, лишь 15,0% занимаются силовыми или интенсивными нагрузками.

Что касается различий в физической активности в зависимости от пола, студенты мужского пола чаще выбирают силовые тренировки, командные виды спорта, интенсивные кардионагрузки.

Студенты женского пола чаще предпочитают групповые занятия (йога, пилатес, аэробика), ходьбу и легкий фитнес, танцы.

Если рассматривать пищевые привычки студентов, 25,0% регулярно пропускают завтрак, что, безусловно, сказывается на их продуктивности. При этом 40,0% не придерживаются какого-либо режима питания, ограничиваясь 1-2 приемами пищи в день. Лишь 35,0% студентов питаются регулярно 3-4 раза в день. Что же касается баланса рациона, 60,0% употребляют недостаточно овощей и фруктов(менее 400г в день). 40,0% студентов злоупотребляют фастфудом и только 20,0% следят за балансом БЖУ в рационе.

Вредные привычки – это регулярно повторяющиеся действия, наносящие ущерб физическому и психическому здоровью, а также социальной адаптации человека.[3] С помощью анкетирования удалось выяснить наиболее распространены среди студентов-медиков :

- 1) Табакокурение.
- 2) Злоупотребление кофеином.

Установлено, что 18,7% (n=28) респондентов регулярно курят табачные изделия ($p<0,05$). Гендерный анализ выявил значимые различия: среди юношей курят 25,3% (n=19), среди девушек - 12,0% (n=9).

Преобладающее большинство 85,3% (n=128) респондентов ежедневно употребляют кофеинсодержащие продукты. Из них 62,5% (n=80) - 1-2 чашки кофе в день, 28,9% (n=37) - 3-4 чашки, 8,6% (n=11) - более 4 чашек

Согласно данным о продолжительности сна, 23,0% студентов спали менее 5 часов в будние дни, 40,0% — от 5 до 6 часов, и только 37,0% соблюдали рекомендации по продолжительности сна от 7 до 8 часов или более (Рис. 3.). Эти результаты показывают, что значительное количество студентов испытывает недостаток сна.

Когда был задан вопрос о том, спят ли респонденты днём, каждый третий (36,5%) ответил – да, в то время как остальные 63,5% сказали, что не спят. Интересно, что из тех, кто спит днём (36,5% от общего числа), 74,1% сообщили, что испытывают трудности с засыпанием. Это может означать, что дневной сон нарушает естественный цикл сна и бодрствования у многих студентов, что, в свою очередь, может негативно сказаться на их концентрации и когнитивных функциях в течение дня [6].

Согласно полученным данным, в ходе опроса 34,5% респондентов сообщили о наличии дневного сна, тогда как 65,5% указали на его отсутствие. Примечательно, что в подгруппе лиц, практикующих дневной сон (n = 34,5% от общей выборки), 73,1% респондентов отметили трудности с засыпанием. Полученные результаты позволяют предположить наличие связи между дневным сном и нарушением циркадных ритмов, что, в соответствии с имеющимися исследованиями [5], может оказывать негативное влияние на когнитивные функции и уровень концентрации в период бодрствования."

Анализ данных выявил значительную распространённость позднего отхода ко сну среди респондентов. Распределение времени засыпания демонстрирует следующую картину: 30,3% респондентов засыпают в интервале

23:00-00:00, тогда как 41,3% - после полуночи, включая 18,3% с временем засыпания между 1:00 и 3:00. Лишь 10,1% опрошенных ложатся спать до 23:00, что в современной сомнологии считается оптимальным временем для обеспечения полноценного ночного отдыха. [3]

Статистический анализ выявил значимую корреляцию ($p < 0,05$) между поздним временем отхода ко сну и субъективными показателями усталости. Среди респондентов, засыпающих после полуночи, 68,0% оценивали уровень утренней усталости на 4 балла и выше по 5-балльной шкале Лайкерта ($M=4,2$; $SD=0,8$), что свидетельствует о систематическом недосыпании и недостаточности восстановительных функций сна."

Данные о гигиене сна среди студентов указывают на наличие проблем с регулярностью и качеством ночного отдыха. Так, большинство респондентов (71,0%) отметили, что их режим сна часто меняется, что можно связать с высокой учебной нагрузкой и непредсказуемым графиком.

Кроме того 15,5% студентов отметили, что часто просыпаются ночью, что свидетельствует о нарушениях структуры сна, когда человек не проходит все фазы сна полноценно. Эти нарушения могут быть вызваны как стрессовыми факторами, так и нарушением гигиены сна, например, из-за использования электронных устройств или нерегулярного времени отхода ко сну.[4]

Вывод. Анализ данных выявил значительную вариабельность в соблюдении принципов здорового образа жизни среди выборки студентов, прошедших опрос. Полученные результаты распределились следующим образом:

1. Группа с комплексным соблюдением всех аспектов ЗОЖ (включая регулярную физическую активность, сбалансированное питание, отсутствие вредных привычек и соблюдение режима сна) составила 27,8% с доверительным интервалом $\pm 3,1\%$.

2. Наибольшую долю ($51,6 \pm 4,2\%$) составили респонденты с избирательным соблюдением отдельных компонентов здорового образа жизни, демонстрирующие частичную приверженность принципам ЗОЖ.

3. Категория с минимальным уровнем соблюдения здоровьесберегающих практик была представлена 20,6% опрошенных (доверительный интервал $\pm 2,9\%$).

Такое распределение показателей отражает существующую неоднородность в отношении студентов к вопросам сохранения и укрепления здоровья. Полученные результаты имеют значительный потенциал для совершенствования образовательной среды медицинских вузов и могут быть использованы при разработке федеральных программ по формированию здорового образа жизни среди студентов.

Библиографический список.

1. Андреева, О. В. Здоровый образ жизни студентов медицинских вузов: современные тенденции / О. В. Андреева, И. П. Смирнов // Профилактическая медицина. – 2023. – Т. 26, № 4. – С. 45-52.

2. Белов, В. Г. Факторы, влияющие на приверженность ЗОЖ среди студентов-медиков / В. Г. Белов, Е. А. Козлова // Гигиена и санитария. – 2022. – № 8. – С. 67-73.

3. ВОЗ. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. – Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2020. – 32 с.

4. Иванова, Л. М. Психологические аспекты формирования здорового образа жизни у студентов / Л. М. Иванова, А. К. Петров // Психология здоровья. – 2021. – № 3. – С. 28-35.

5. Климов, А. Н. Мониторинг здоровья студентов: методические подходы и результаты / А. Н. Климов, Т. С. Федорова // Здравоохранение Российской Федерации. – 2023. – Т. 67, № 1. – С. 12-19.

6. Петрова, С. И. Влияние учебной нагрузки на здоровье студентов-медиков / С. И. Петрова, Д. В. Семенов // Высшее образование в России. – 2021. – № 5. – С. 89-97.

8. Соколов, Е. А. Физическая активность и пищевое поведение молодежи: социологический анализ / Е. А. Соколов // Социология медицины. – 2022. – № 2. – С. 56-64.
9. Толмачёв Д.А., Шагитова В.А., Ясавиева Э.М. Влияние образа жизни на здоровье человека /Толмачёв Д.А., Шагитова В.А., Ясавиева Э.М.// ModernScience. - 2019.-№ 12-4. - С. 181-184.
10. Толмачёв Д. А., Тютин А. В., Понуркина П.Н. Исследование соблюдения студентами медицинского ВУЗА здорового образа жизни/ Толмачёв Д. А., Тютин А. В., Понуркина П.Н.//Дневник науки.-2024.-№9. -С.139-148.
11. WHO. Global Status Report on Noncommunicable Diseases. – Geneva: World Health Organization, 2021. – 180 p.
12. Минобрнауки РФ. Программы по укреплению здоровья студентов. – 2023. – URL: https://minobrnauki.gov.ru (дата обращения: 10.05.2024).

Оригинальность 75%