

УДК 371.7

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Калмакова Ж.А.

*Кызылординский государственный университет им. Коркыт Ата, Кызылорда,
e-mail: Zha_Kalmakova@mail.ru*

Ухудшение состояния здоровья студентов высших учебных заведений (ВУЗ) в первую очередь, связано с отсутствием единой методики оздоровления студентов, реально охватывающей все аспекты их деятельности и направленной на эффективное решение вопроса формирования потребности в здоровом образе жизни, а с другой стороны с отсутствием у многих студентов мотивации вести здоровый образ жизни. В данной работе исследованы закономерности влияния некоторых факторов среды обучения на состояние здоровья учащихся проведена гигиеническая оценка условий обучения, фактического питания, физического развития и работоспособности, заболеваемости и образа жизни студентов.

Ключевые слова: состояние здоровья студентов, регрессионный анализ, здоровый образ жизни

INFLUENCE SOCIAL-HYGIENIC FACTORS AFFECT THE HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

Kalmakova Z.A.

Kyzylorda State University Korkyt Ata, Kyzylorda, e-mail: Zha_Kalmakova@mail.ru

Deterioration in the health of students in higher education institutions (HEI) is primarily due to the lack of a uniform methodology for improvement of students actually covering all aspects of their activities and to ensure the efficient solution of the problem of formation of the need for healthy lifestyles, on the other hand with the absence of many students motivation to lead a healthy lifestyle. In this paper we study patterns of influence of some factors of the learning environment on the health of students held hygienic evaluation of the learning environment, the actual nutrition, physical development and health, morbidity and lifestyle of students.

Keywords: health status of students, regression analysis, healthy lifestyle

На современном этапе особую значимость для институтов общественного здоровья имеет состояние здоровья студенческой молодежи. В тоже время условия обучения в высших учебных заведениях зачастую не соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям [1].

Актуальность проблемы определяется, с одной стороны, ухудшением состояния здоровья студентов ВУЗов, отсутствием единой методики оздоровления студентов, реально охватывающей все аспекты их деятельности и направленной на эффективное решение вопроса формирования потребности в здоровом образе жизни, а с другой – отсутствием у многих студентов мотивации вести здоровый образ жизни [1-3]. Наряду с этим, система оказания медицинской помощи студентам на государственном уровне в ряде ВУЗ-ов республики также имеет недостатки [4,5].

Материалы и методы исследования

Для выявления закономерностей влияния некоторых факторов среды обучения на состояние здоровья учащихся проведена гигиеническая оценка условий обучения, фактического питания, физического развития и работоспособности, заболеваемости и образа жизни студентов Кызылординского государственного университета им. Коркыт Ата.

Исследованием было охвачено 169 юношей и 246 девушек, обучающихся на различных курсах Кызылординского государственного университета им. Коркыт Ата.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате исследования установлено, что условия обучения в университете по ряду параметров не отвечают гигиеническим требованиям. Периодически медицинские осмотры студентов в полном объеме не проводятся. Уровень среднемесячных доходов у студентов ниже прожиточного минимума. Питание изучаемого контингента студентов несбалансированно и дефицитно по энергетической ценности, содержанию основных нутриентов, витаминному и минеральному составу. Фактические энергозатраты занимающихся спортом студентов соответствуют 4 группе интенсивности труда согласно физиологическим нормам. Юноши тратят в среднем 4010 ккал, а девушки -3075 ккал в сутки. Выявлено недостаточное питание (дефицит массы тела) у 10% юношей 22% девушек и низкий уровень физической работоспособности у 72% юношей и 65% девушек среди обследованных студентов (рис. 1)

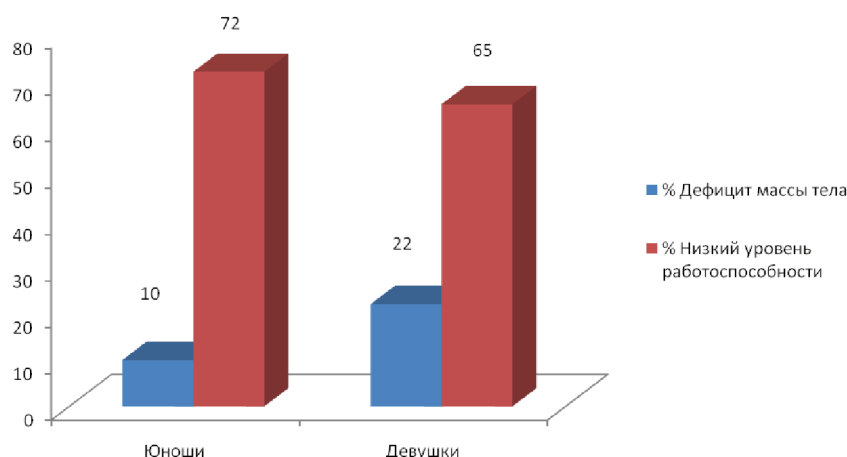


Рис. 1. Результаты обследования студентов по массе тела и по уровню работоспособности

Первое место в структуре заболеваемости студентов занимают болезни органов дыхания, второе – у юношей болезни органов пищеварения и системы кровообращения, а у девушек – органов мочевого выделения и пищеварения.

Регрессионный анализ позволил выявить вклад некоторых факторов образа жизни в состояние здоровья изучаемого контингента студентов. Наибольшее влияние на количество хронических заболеваний, физическое развитие и работоспособность студентов оказывает уровень среднемесячного дохода, вес которого в зависимости от пола и показателя здоровья составил до 62,9%. Влияние данного фактора максимально выражено в группе студентов со средним материальным достатком.

Методикой исследования было анонимное анкетирование с помощью специально разработанного теста, оценивающего уро-

вень заболеваемости, физического состояния, степень адаптированности организма к факторам окружающей среды и показатели психо-эмоционального состояния, также был проведен ряд психологических тестов (шкала социальной адаптации Холмса-Рея, тревожности Дж. Тейлора, переутомления, комплексной оценки психо-эмоционального состояния – ПЭШ.), психологические тесты взяты из официальных рекомендаций.

Исследования, проводимые в студенческом коллективе, показывают, что возрастает количество студентов-первокурсников, отнесенных к «группам риска». При анализе тестов установлено, что 63% обследуемых относятся к «группам риска», причем из них к одной «группе риска» относятся 37%, к двум – 22%, к трем – 4% (из них по признакам «заболеваемость» выявлена 16,4%, «адаптация» – 43,8%, «физическое состояние» – 6,8%, «психо-эмоциональный статус» – 26%) (рис. 2).

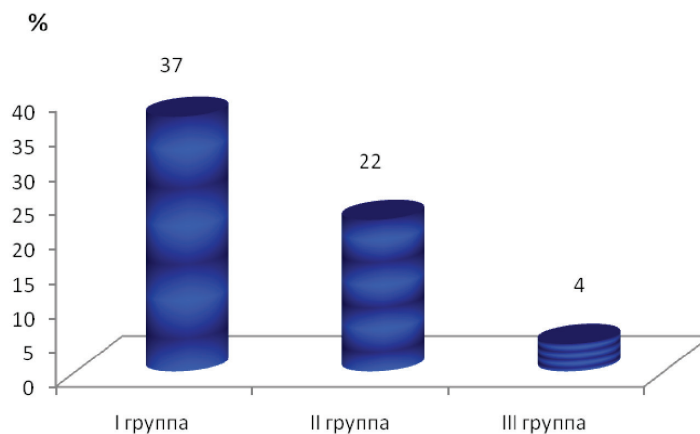


Рис. 2. Распределение обследованных студентов по группам риска

Увеличилось количество курящих (с 19,4% на 1 курсе до 28,4% на 3 и 4 курсах) и употребляющих алкоголь (с 10,6% на 1 курсе до 29,1% на 3 и 4 курсах), причем изменилась и частота употребления алкоголя к концу обучения 2-3 раза в неделю. Из общего числа участников исследования 6,4% – юноши и 2,8% девушки употребляют спиртные напитки с вышеуказанной частотой. Повышенный и очень высокий уровень стресса по шкале Холмса-Рея отмечался у 12% первокурсников и у 14,2% выпускников соответственно, а уровень тревоги по шкале Тейлора был в 4 раза ниже. Все это указывает на то, что именно эти студенты плохо адаптируются к учебной деятельности.

Следовательно, в этот период можно предупредить возникновение вредных привычек, эмоциональной невожатанности, установки на пассивный отдых, нерациональное питание, что в дальнейшем может стать факторами риска развития заболеваний.

Выявленные закономерности негативного воздействия среды обучения на состояние здоровья студентов позволили разработать комплексную программу сохранения и укрепления их здоровья. В ее основе лежит взаимодействие системы здравоохранения, образования и социальных структур, занимающихся организацией досуга студенческой молодежи.

Представляется целесообразным также углубление и расширение существующей программы медицинской подготовки с созданием и внедрением медико-педагогических технологий, повышающих уровень

индивидуального здоровья и формирующих у студентов валеологическое сознание и гигиеническое поведение, поскольку недостаточная информированность студентов о своем здоровье и причинах, вызывающих заболевания, приводит к отсутствию у них мотивации к здоровому образу жизни.

Выводы

1. Полученные результаты исследования диктуют необходимость разработки новых технологий, направленных на организацию целенаправленной учебно-воспитательной работы, которая способствовала бы формированию здорового образа жизни студентов.

2. Необходимо расширить меры по гармоничному физическому развитию, по снижению числа курящих и употребляющих алкоголь среди студенческой молодежи, а также осуществление мониторинга состояния здоровья студентов.

Список литературы

1. Яковлев Б.П., Литовченко О.В. Психофизиологическая характеристика уровня работоспособности студентов // Гиги сан. – 2008. – №1. – С.60-63.
2. Журавлева М.С., Сетко Н.П. Социально-гигиенические аспекты адаптации подростков в современных условиях жизнедеятельности // Гиги сан. – 2009. – №1. – С.49-51.
3. Шим Н.Н., Токарев А.А., Буганов А.А. Учебный процесс и здоровье детей на Крайнем Севере // Гиги сан. – 2008. – №1. – С.63-64.
4. Неменко Б.А. Критерий оценки состояния здоровья человека. // от Алматы к 2000 году – взгляд с половины пути. Сб Алма-Ата., 1988. – С. 255-261.
5. Девятко В.Н., Захаров И.С., Лаврентьева И.К. Паспорт здоровья населения – механизм совершенствования медицинской помощи региона // Материалы 11 съезда врачей и провизоров Республики Казахстан. Астана, 4-5 декабря 2002 г. –Астана, 2002. – Том 1. – 595-96 с.