

## ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ И ФАКТОРЫ ЕГО ФОРМИРОВАНИЯ

© 2007 г.

*Я.В. Ушакова*

Нижегородский госуниверситет им. Н.И. Лобачевского

[yana@fsn.unn.ru](mailto:yana@fsn.unn.ru)

*Поступила в редакцию 8.06.2007*

Изучается состояние здоровья студентов и факторы, оказывающие влияние на его формирование. Дается общая характеристика состояния здоровья и деятельности студентов по его поддержанию, источников получения информации о здоровом образе жизни. Рассматриваются субъективные факторы формирования здоровья и здорового образа жизни: режим питания, физкультурно-спортивная деятельность, досуг студентов, наличие или отсутствие вредных привычек. В статье представлены некоторые результаты мониторингового исследования «Образ жизни и здоровье студентов» (2003 г., 2007 г.) и исследования «Физкультура и спорт в жизни студентов ННГУ» (2005 г.), проведенных с участием автора статьи.

Здоровье и здоровый образ жизни – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, их активного долголетия, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Однако российские студенты не рассматривают свое здоровье как капитал, который нужно сохранять и преумножать, дабы в перспективе он принес свои дивиденды. Молодые люди довольно уверенно ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных ценностей и приоритетов, но при этом, как показывают социологические исследования, они не предпринимают должных мер к сохранению и приращению этого капитала.

*Общая характеристика состояния здоровья студентов.* На формирование здоровья студенческой молодежи в процессе обучения влияет множество факторов, которые условно можно разделить на две группы. Первая группа – это объективные факторы, непосредственно связанные с учебным процессом (продолжительность учебного дня, учебная нагрузка, обусловленная расписанием, перерывы между занятиями, состояние учебных аудиторий и т.д.). Вторая группа факторов – субъективные, личностные характеристики (режим питания, двигательная активность, организация досуга, наличие или отсутствие вредных привычек и т.д.).

В реальных условиях обучения и быта именно вторая группа факторов, характеризующая образ жизни студентов, в большей степени влияет на здоровье. Социологические исследования показали, что большинство студентов университета считают себя здоровыми: 74% – в 2003 г., 81% – в 2005 г. и 2007 г. По сравнению с 2003 г. этот

показатель заметно вырос, и в последние годы ситуация остается стабильной. Оценки собственного здоровья молодыми людьми показывают, что в большинстве своем они скорее не думают о своем здоровье, чем действительно обладают им. Этот момент находит подтверждение в том обстоятельстве, что почти половина студентов признаются в том, что они не обладают какой-либо информацией о своем здоровье. Самооценка здоровья может служить важным индикатором состояния и динамики здоровья студентов в дополнение к объективным медицинским исследованиям. С другой стороны, самооценка здоровья отражает субъективную характеристику человека, его удовлетворенность условиями жизни, определенный качественный результат социальной политики. Именно в последнее время в нашей стране все большее распространение приобретают различные социальные программы, направленные на укрепление и сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни.

В марте 2003 г. Минздравом РФ была принята отраслевая программа «Охрана и укрепление здоровья здоровых на 2003–2010 гг.», которая должна осуществляться в рамках Концепции охраны здоровья здоровых в РФ. Программа направлена на все слои населения, и одним из приоритетных направлений является здоровье молодежи. Молодежь должна быть более здоровой и лучше подготовленной к тому, чтобы выполнять свои обязанности в обществе. Необходимо учитывать, что в подростковом возрасте закладывается отношение к питанию, физкультуре, курению, формируется образ жизни, сексуальное поведение и одновременно проявляются факторы риска хронических

заболеваний старшего возраста. Резко изменяется структура угроз здоровью, включающих алкоголь и наркотики, правонарушения, групповое насилие и нежелательную беременность [1].

Несмотря на высокую оценку собственного здоровья, у студентов остаются серьезные

таких обращений связано с необходимостью получить справку о состоянии здоровья, а не пройти профилактический медицинский осмотр. В связи с продолжающимся развитием организма студентов в период обучения, он более подвержен различным неблагоприятным воздействиям. Это приводит к срыву процесса

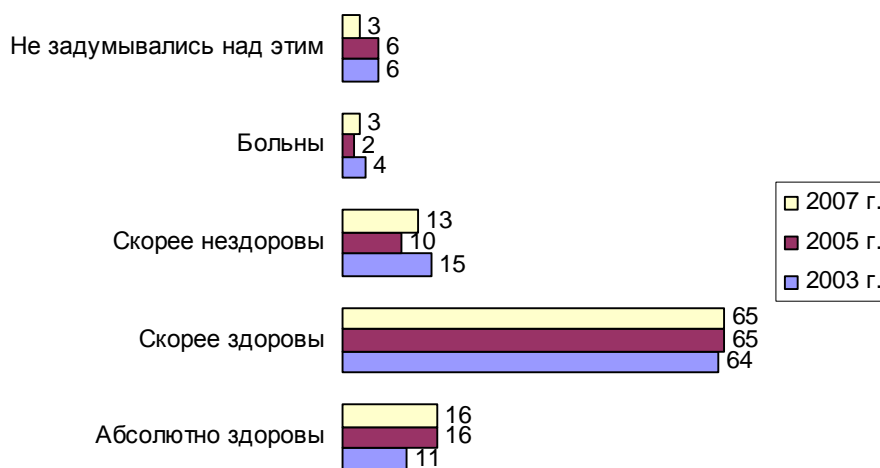


Рис. 1. Оценка собственного здоровья, %

проблемы со здоровьем. За последние пять лет эта ситуация в лучшую сторону, к сожалению, не изменилась. В структуре этих проблем первое место по-прежнему занимают усталость (отметили 50% студентов), легкие недомогания (26%), угнетенное психологическое состояние (25%), головные боли (18%). Не снижается уровень простудных заболеваний (21%), заболеваний сердечно-сосудистой (14%) и пищеварительной системы (14%). Без изменений остается ситуация с заболеваниями, требующими как более пристального внимания со стороны самих учащихся, так и контроля со стороны родственников и врачей-специалистов. На заболевания аллергией указали 11% студентов, зубов – 10%, заболевания мочеполовой системы (урология, гинекология) – 2%. Заметим, что субъективная оценка здоровья студентами отражает реальную ситуацию с заболеваемостью. На диспансерном учете находятся более 8% студентов, страдающих хроническими заболеваниями, требующими постоянного медицинского наблюдения. Практически каждый десятый студент университета серьезно болен [2].

Эта ситуация с заболеваниями подтверждается данными о частоте посещения врача студентами ННГУ. Чуть менее половины студентов предпочитают обращаться к врачу не чаще одного раза в год. Очевидно, большинство

адаптации и развитию целого ряда заболеваний. Рост заболеваемости студентов снижает эффективность учебного процесса, а в дальнейшем ограничивает их профессиональную деятельность.

Таблица 1

Частота посещения врача по состоянию здоровья, %

Частота посещений	2003 г.	2007 г.
Один раз в месяц	4	4
Один раз в несколько месяцев	25	22
Один раз в полгода	27	27
Не чаще одного раза в год	41	46

*Деятельность студентов по поддержанию здоровья.* Тем не менее результаты социологических исследований демонстрируют устойчивый интерес к собственному здоровью и здоровому образу жизни в студенческой среде. Среди мер по поддержанию собственного здоровья наряду с мерами, которые не требуют от студентов особых усилий (прием витаминов и прогулки на свежем воздухе), лидирующие позиции занимают занятия физической культурой и спортом. Однако занятия различными видами спорта, поддержание своей физической формы не являются распространенными способами поддержания своего здоровья среди студентов. Следует обратить внимание, что менее трети студентов

имеют возможность поддерживать регулярный и полноценный режим питания. При этом студенты, имеющие жалобы на органы пищеварения, чаще остальных студентов стараются соблюдать диету. Они реже остальных отмечают, что могут иметь регулярное и качественное питание.

телевидения. Более половины студентов получают информацию в пассивном режиме просмотра телепередач (отметили 58% студентов). Характерная черта нашего времени – высокая популярность Интернета как информационного источника. По сравнению с 2003 г. этот показатель вырос с 13% до 41%. В

Таблица 2

Меры для поддержания своего здоровья, %

Меры	2003 г.	2005 г.	2007 г.
Принимают витамины	45	40	41
Стараются больше бывать на свежем воздухе	39	52	45
Занимаются спортом	36	42	40
Питаются регулярно и полноценно	29	36	31
Пьют чай из целебных трав	18	18	19
Занимаются аэробикой, фитнесом	14	14	14
Делают утреннюю зарядку	13	14	14
Включают в питание биодобавки	11	10	8
Соблюдают режим (вовремя питаются и ложатся спать)	8	9	9
Соблюдают диету	7	7	7
Делают прививки (например, против гриппа)	7	17	6
Делают закаливающие процедуры	6	7	6
Делают физиопроцедуры, массаж	6	8	4
Предпочитают вегетарианскую пищу	5	5	3
Регулярно посещают врачей в профилактических целях	4	7	7
Занимаются восточными видами боевого искусства	3	3	2
Занимаются йогой, оздоровительными практиками	3	2	3

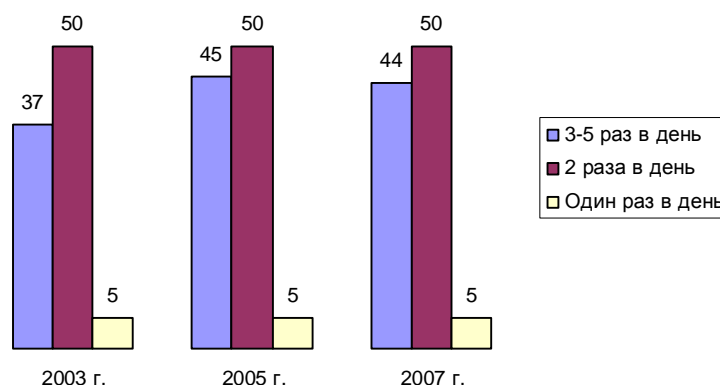


Рис. 2. Регулярность питания студентов, %

Субъектами формирования здорового образа жизни являются не только семья, образовательные учреждения, но средства массовой информации, искусство и литература. Уровень интереса к информации о здоровом образе жизни и способах улучшения здоровья в студенческой среде достаточно высок. Большинство студентов в той или иной степени проявляют интерес к подобной информации: 40% молодых очень интересуется такая информация, 41% – интересуется в некоторой степени. Основной канал информации о здоровом образе жизни – программы

связи с этим уменьшается интерес студентов к специализированным источникам информации – журналам (в 2003 г. – 23%, а в 2007 г. – 13%), книгам и брошюрам о здоровье (в 2003 г. – 23%, а в 2007 г. – 19%). Также студенты не рассматривают в качестве основного источника информации и специализированные курсы в университете (10%).

*Питание студентов.* Важным фактором формирования здоровья студентов и характеристикой их образа жизни является организация питания. Характер питания зависит не только от объективных условий: организации

учебного процесса, места жительства, материального достатка семьи, организации общественного питания в вузе (здесь важно отметить, что в последние годы кафе и столовая ННГУ получили качественно новое развитие). Он во многом определяется самими студентами, является отражением их социальных установок. Заметим, что характер питания студентов за последние пять лет не претерпел существенных изменений.

Питание студентов не отличается особой рациональностью и сбалансированностью. Половина студентов питается два раза в течение суток. Еще 5% потребляют пищу один раз в день. Эти студенты представляют группу риска по заболеваниям пищеварительной системы. Предприятия общественного питания ННГУ выступают основным местом обеда для студентов в учебные дни. Для большинства студентов обычным местом обеда являются кафе университета, где предпочитают питаться почти половина студентов. Еще четверть обедает в столовой университета. Этот сравнительно низкий показатель объясняется тем, что столовая ННГУ находится на территории университетского городка, а здания различных факультетов расположены по всему городу. Причем не на каждом факультете есть стационарная точка питания. Уровень удовлетворенности студентов качеством своего питания нельзя назвать высоким. Только менее половины студентов остаются удовлетворены этим показателем, и он не меняется на протяжении пяти последних лет. Почти четверть студентов не удовлетворены качеством питания, и этот показатель вырос на 8% в 2007 г. по сравнению с 2005 г. В основном удовлетворенность питанием демонстрируют студенты, которые проживают вместе с родителями.

*Организация досуга.* Существуют три

досуговые сферы, в которых студенты наиболее активны: посещение спортивных и оздоровительных центров; кафе и баров; кинотеатров, театров, дискотек. Самым популярным видом досуга у студентов остаются посещения кинотеатров и концертных залов – чуть более половины студентов посещают их с регулярностью один раз в месяц. Второе место в этом рейтинге делят, с одной стороны, такие пассивные виды времяпрепровождения, как кафе и бары (31% посещает один раз в месяц, а 29% – один-два раза в неделю), частое посещение которых оказывает только пагубное влияние на организм любого человека, с другой стороны, почти треть студентов предпочитают активный отдых. Они хотя бы один раз в месяц отдыхают на природе, ходят в турпоходы. На третьем месте по популярности – посещение спортивных и оздоровительных центров. 15% студентов посвящают время физкультуре и спорту один раз в месяц, 23% – один-два раза в неделю. Физическая культура и спорт представляют социально-позитивные виды досуга. Они способствуют не только удовлетворению потребности молодежи в общении со сверстниками, в саморазвитии, но и являются активной формой укрепления здоровья, профилактикой различных заболеваний массового характера. Стоит отметить, что 40% студентов университета вообще не интересуются подобной формой досуга. Практически не пользуются популярностью такие коллективные виды отдыха, как рок-концерты, спортивные состязания. Наименее популярен среди студентов такой вид отдыха, как посещение казино и залов игровых автоматов. В целом за последние пять лет существенных изменений в структуре досуговой деятельности студентов не произошло.

*Физкультурно-спортивная деятельность*

Таблица 3

Традиционные места обеда студентов в учебные дни, %

Места обеда	2003 г.	2007 г.
В кафе университета	50	45
Дома, в общежитии	42	40
В столовой университета	18	27
В кафе, в Макдоналдсе, в кафе быстрого питания	6	12
Приносят с собой бутерброды из дома	7	4
Покупают еду на улице	8	8

Таблица 4

Отношение к курению, %

Отношение к курению		2003 г.	2007 г.
Состояние	Курят	19	20
	Не курят	80	78
Количество сигарет, выкуриваемых в день	До 5 сигарет	38	37
	5–10 сигарет	38	33
	Около пачки	20	27
	Больше пачки	3	3
Попытка бросить курить	Пытались	69	68
	Не пытались	21	28

студентов. Физкультурно-спортивная деятельность является одним из основных элементов здорового образа жизни. Почти 10 лет назад в России регулярные занятия спортом, охватывающие не менее одного часа в день, практиковали четверть студентов [3]. Результаты мониторингового исследования свидетельствуют, что этот показатель, хотя и медленно, но все-таки растет год от года. Так, в 2003 г. этим занятиям в среднем не менее одного часа в день посвящали 30% студентов университета, а в 2005 г. – 34%. При этом 49% юношей и 64% девушек посвящают занятиям спортом один-два раза в неделю, а 29% и 19% соответственно – три-четыре раза в неделю. Среди основных причин, побуждающих к занятиям физкультурой и спортом, студенты отмечают желание укрепить собственное здоровье (57%), заботу о внешнем виде (51%) и желание улучшить фигуру (47%), повысить физическую подготовленность (49%), снять усталость и повысить работоспособность (26%). Но как элемент здорового образа жизни физкультуру и спорт воспринимают лишь 39%. Серьезные опасения вызывает и тот факт, что большинство студентов (75%) не рассматривают физкультурно-спортивную деятельность как способ отказаться от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков). А более половины студентов не считают такие занятия рациональным времяпрепровождением в свободные от занятий в университете часы.

Наиболее привлекательными формами физической активности половина студентов называют активный отдых (прогулки, путешествия, игры и занятия на свежем воздухе), секционные занятия по видам спорта – 48%, клубная форма по интересам – 22%. При этом занятия в группах, как форма организации физкультурно-спортивной деятельности, предпочтительна для 68% студентов университета. А вот участие в массовых физкультурно-оздоровительных мероприятиях вызывает интерес лишь у 10% студентов.

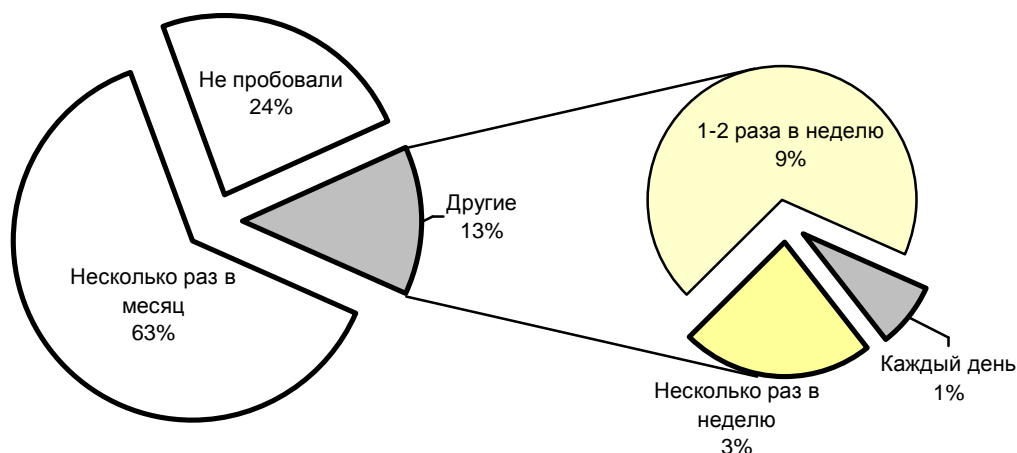
*Отношение студентов к курению и*

*алкоголю.* Конечно, каждый студент знает, какое губительное воздействие на организм оказывает употребление табака и спиртных напитков. Тем не менее практика курения и употребления спиртных напитков довольно широко распространены в студенческой среде. Поэтому отношение студентов к курению и алкоголю важно при оценке их образа жизни. Декларируемое отношение к курению в студенческой среде вполне укладывается в рамки нормативной модели, согласно которой курение представляется вредной привычкой, опасной для здоровья. Так, 80% студентов заявляют, что они не курят. Можно предположить, что реальное число курильщиков несколько больше, так как некоторые могут скрывать факт своего курения, а некоторые студенты, нерегулярно прибегающие к подобным практикам (например, только на вечеринках, в дружеских компаниях), также могут относить себя к числу некурящих.

В группе курильщиков существует некоторая дифференциация по степени вовлеченности: большинство студентов заявляют, что выкуривают не больше половины пачки сигарет в день (70% курильщиков). Те, кто выкуривает пачку и больше, составляют 30% от числа курящих студентов. Таким образом, относительно большое число студентов испытывают серьезную зависимость от курения, хотя следует учитывать фактор преуменьшения числа выкуриваемых в день сигарет. Из тех студентов, которые курят, бросить эту привычку пытались 68%, 28% заявляют, что и не пытались бросить курить.

Курение выполняет у студентов в основном коммуникационную функцию, является способом завязать отношения, поддерживать разговор в компании. Еще одним коммуникативным фактором является употребление спиртных напитков.

Подавляющее большинство студентов – три четверти – выпивают, причем в большинстве своем несколько раз в месяц. Группу риска составляют 13% студентов, для которых частота



употребления алкоголя составляет более одного раза в неделю. Однако число тех, кто выпивает каждый день, незначительно и составляет 1%. Однако, если исходить из того, что ежедневное употребление крепких напитков молодыми людьми чревато алкоголизмом, ситуация становится тревожной. Причем, как и в отношении курения, следует учитывать фактор преуменьшения количества употребляемого алкоголя, эта цифра, очевидно, является более значимой. Важно отметить, правда, что почти четверть студентов заявляют, что вообще не пробовали спиртные напитки.

Основные требования здорового образа жизни – двигательная активность, рациональное питание, комфортные условия труда (учебы) и быта, рациональный режим труда и отдыха, оптимальная физическая нагрузка, отказ от вредных привычек, нормальная интимная жизнь, использование традиционных и нетрадиционных средств оздоровления. Большинство этих требований носит субъективный характер, и их выполнение зависит исключительно от самого человека. Проблема здорового образа жизни студентов ННГУ стоит достаточно остро, в студенческой среде ощущается недостаток знаний на эту тему, и многие из них испытывают потребность в получении соответствующей

совершенствованию подготовки высококвалифицированных кадров тесно связано с укреплением и охраной здоровья, а также повышением работоспособности студенческой молодежи. Реальную помощь в решении этих проблем может оказать создание целевой программы, направленной на укрепление здоровья студентов и формирование здорового образа жизни, которая может рассматриваться как часть общей системы учебно-воспитательной работы в университете. Естественно, в такой масштабной работе должна быть задействована не только администрация ННГУ, преподаватели профильных дисциплин, медицинские работники, исследовательские коллективы, но и студенческие общественные организации.

#### *Список литературы*

1. <http://www.minzdrav-health.ru>
2. Лебедев В.В. О работе ректората и студенческих общественных организаций Нижегородского государственного университета по оздоровлению студентов и пропаганде здорового образа жизни // Вестник ННГУ им. Н.И. Лобачевского. Серия Инновации в образовании. Выпуск 1(4). – Н. Новгород, Изд-во ННГУ. – 2003.
3. Шереги Ф.Э. Харчева В.Г., Сериков В.В.

## STUDENTS' HEALTH AND FACTORS CONTRIBUTING TO ITS FORMATION

*Ya. V. Ushakova*

Students' health and some factors contributing to its formation are investigated. A general description is presented of the state of students' health and their activities for health maintenance along with the sources of information about healthy way of life. Some subjective factors in the formation of students' health and healthy way of life (dietary pattern, sports, leisure and recreation activities, pernicious habits or lack of them) are discussed. The results of the monitoring research «Students' way of life and their health» (2003, 2005) and the research «Physical culture and sports in the life of UNN students» (2005) conducted with the participation of the author are presented.

информации. Успешное решение задач по

Социология образования: прикладной аспект. – М.,  
1997.