

УДК 613.1/614.2-057.875:378.144/.146

ВЗАИМОСВЯЗЬ ОБРАЗА ЖИЗНИ И КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ПРОЦЕССОМ АДАПТАЦИИ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Абишева З.С., Жетписбаева Г.Д., Даутова М.Б., Раисов Т.К., Айхожаева М.Т.,
Искакова У.Б., Асан Г.К., Исмагулова Т.М.

*Казахский Национальный медицинский университет им. С.Д. Асфендиярова, Алматы,
e-mail: valueology@kaznmu.kz*

Изучены взаимосвязи особенностей образа жизни и уровня культуры здоровья с показателями адаптации студентов медицинского университета в процессе обучения. Установлено улучшение показателей образа жизни студентов от 1-го ко 2-му курсу в соответствии с повышением у них уровня культуры здоровья. Выявлено положительное влияние здорового образа жизни на успешность физиологической и социально-психологической адаптации студентов к процессу обучения в вузе.

Ключевые слова: студенты, адаптация к учебному процессу, образ жизни, культура здоровья

THE RELATIONSHIP OF STUDENTS' LIFESTYLE AND HEALTH CULTURE WITH ADAPTATION PROCESSES TO LERNING ACTIVITIES

Abisheva Z.S., Zhetpisbayeva G.D., Dautova M.B., Raisov T.K., Aykhozhaeva M.T.,
Iskakova U.B., Ismagulova T.M., Asan G.K.

Asfendiyarov Kazakh National Medical University, Almaty, e-mail: valueology@kaznmu.kz

The article is devoted to the relationship of adaptation indicators with lifestyle peculiarities and the level of health culture in the learning process. The improvement of students' lifestyle indicators from the first to the third course in accordance with an increase in their level of health culture discovered. Positive influence of healthy lifestyle on the success of the physiological and socio-psychological adaptation of students to the learning process proved.

Keywords: students, adaptation to the training load, lifestyle, health culture

При обучении в любом вузе студент вынужден адаптироваться к комплексу нередко весьма неблагоприятно действующих на состояние здоровья факторов (бытовых, климато-географических, экологических, информационных перегрузок, ускорения темпа и ритма жизни, интенсификации современных программ обучения и др.) [1].

Обучение в вузе в современных условиях сопровождается оптимизацией учебного процесса, действием инновационных методов обучения, изучаемым самостоятельно большим информационным потоком, что предъявляет организму студентов повышенные требования. Особенно на первых курсах наблюдается определенное напряжение функциональных компенсаторно-приспособительных систем организма обучающихся молодых людей [3].

У студентов г. Алматы к указанным факторам присоединяются трудности адаптации проживания в загрязненном воздушном бассейне города. Климато-географические особенности города Алматы (зона среднегорья, резко континентальный климат с высокой запыленностью и значительной концентрацией химических веществ – свинца, аммиака, окислов азота, окиси углерода, сернистого газа и др.) оказывают выраженное влияние на функциональное состояние

организма и требуют определенной адаптации для сохранения гомеостаза.

Адаптация студентов к разнообразию новых специфических факторов Высшей школы – это комплекс многоуровневых социально-психологических процессов, сопровождающихся значительным напряжением нервно-психических процессов и перестройкой деятельности многих функциональных систем. Одной из причин развития дезадаптации среди студентов является низкий уровень культуры здоровья, связанный с отсутствием целенаправленного, систематического обучения сохранению и укреплению здоровья и пропаганды здорового образа жизни в школе и в семье [2, 4, 7].

Известно, что 77-80% всех случаев болезней и 57% случаев неправильного физического развития связаны с отрицательным влиянием окружающей среды и неправильным отношением человека к своему здоровью. Установлено, что из основных причин, приводящих к смерти, удельный вес нездорового образа жизни составляет, в частности, при болезнях органов кровообращения – 52,0%, при новообразованиях – 35,0%, при несчастных случаях, отравлениях и травмах – 59,0% [5,6].

Исходя из вышеизложенного следует, что мобилизация человеческого фактора

в самосохранении здоровья – неотложная задача валеологии. Сознательное и ответственное отношение каждого человека к личному и общественному здоровью должно стать нормой жизни.

Цель исследования. Данное исследование мы провели с целью выявления корреляции между процессом социально-психологической и физиологической адаптации к учебной деятельности и образа жизни и культуры здоровья студентов-медиков.

Материалы и методы исследования

Для достижения целей были исследованы 185 студентов 1-2 курсов КазНМУ. Физиологические и психо-социальные индексы адаптации изучались в динамике в течение учебного года. Образ жизни и привычки выявлялись путем анкетирования по стандартному опроснику «Карта медико-социального изучения образа жизни и здоровья студентов». Анкеты заполнялись самими студентами под контролем исследователей. Оценивались уровень культуры здоровья и мотивации к обучению. Математическая обработка собранных данных была проведена с помощью программного пакета «Statistica 8.0».

Результаты исследования и их обсуждение

Образ жизни молодежи – это сочетание субъективного и объективного, при этом объективными факторами выступают социально-экономические условия, режим учебной деятельности в вузе. Субъективные факторы в образе жизни многообразны: ценностные ориентиры личности, мотивы общения, цели деятельности. Понятно, что в одних и тех же социальных условиях, отдельные индивиды ведут различный образ жизни, в зависимости от целеустремленности, воли, характера и других личностных качеств (таблица).

вычек: табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков. Исследование показало, что в целом 11,8% студентов курят, 38,8% – бросили курить, около половины опрошенных (49,4%) никогда не курили. Последний показатель выше среди девушек, чем среди молодых людей (55,9% против 34,5%).

Важным моментом при анализе этого вопроса является определение возраста, когда впервые наши студенты начали курить. Оказалось, что четвертая часть респондентов (25,2%) стали употреблять табак в возрасте до 16 лет, 45,4% – в возрасте 17-18 лет. Эти показатели различны у девушек и юношей, у городских и сельских жителей.

Респонденты указали различные причины курения табака, но чаще студенты отвечали, что курение снимает стресс, успокаивает (47,2%), для 19,7% студентов курение доставляет удовольствие, для 13,0% студентов курение стало привычкой. Немаловажной характеристикой образа жизни студентов является их ориентированность на отказ от привычки курения. Сравнительный анализ данных показал, что девушки достоверно чаще бросают курить (67%), чем юноши (58,8%, $t=2,9$).

По нашим данным, студенты употребляли алкогольные напитки по праздникам (41,1% юношей и 53,9% девушек) или не чаще 1 раза в месяц (14,7% юношей и 13,0% девушек).

В целом, среди студентов-медиков 30,7% опрошенных лиц впервые стали употреблять алкоголь до 16 лет, 47,9% – в возрасте 17-18 лет. Эти показатели у жителей г. Алматы выше по сравнению со студентами, уроженцами сельской местности.

В силу ряда причин, при исследованиях молодежь не всегда дает полную картину

Количество студентов с разным образом жизни от 1 ко 2 курсу

Год обучения	ЗОЖ	Стиль жизни с нарушениями ЗОЖ	Нездоровый образ жизни
1	9,3%	63,8%	26,9%
2	27,7%	51,7%	20,6%

Наши исследования выявили следующие особенности привычки питания студентов: 36,5% юношей и 51,8% девушек 1 курса и 56,1% юношей и 69,7% девушек 2 курса соблюдают режим питания. 13,53% из молодых мужчин и 20% девушек имеют рациональное питание в первый год, и во второй год обучения их число увеличивается на 7% и 15% соответственно.

Период обучения в вузе является критическим для развития многих вредных при-

своей подверженности наркомании: лиц, употребляющих наркотические средства, нами не выявлено.

В ходе анкетирования было определено отношение студентов к проблеме вредных привычек. Среди респондентов 96% (47% юношей и 53% девушек) не переносят и резко осуждают их. Студентов, которые не видят вреда в табакокурении, употреблении алкоголя и наркотиков и положительно относятся к ним, не обнаружено. Куриль-

щиков, которые намерены в будущем продолжать курить, не имея желания бросить курить, также не установлено.

Следует отметить, что с повышением курса обучения наблюдается положительная тенденция в отношении вредных привычек: количество курильщиков среди юношей снизилось на 7,8%, среди девушек – на 10%. Данный факт свидетельствует о выработке у студентов достаточно стойкой мотивации к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ) и ответственному отношению к собственному здоровью в процессе обучения на модуле валеологии. Студенты 2 курса хорошо информированы по вопросам научных основ охраны здоровья, по различным методам оздоровления; 30,8% опрошенных лиц занимаются оздоровлением своего организма; считают себя готовыми к проведению работы по пропаганде здорового образа жизни среди молодежи и населения в целом.

Известно, что большое значение в распространении вредных привычек среди учащейся молодежи имеет характер их занятости в свободное время. Так, анализ опроса показал, что физически активные студенты, уделяющие больше времени и внимания физической культуре и спорту, активным видам отдыха, умеющие организовать свой досуг, как правило, не прибегают к курению и употреблению алкоголя и наркотиков.

Также наши исследования выявили, что с 1-го по 2-й год обучения в вузе у студентов изменяются и ценностные приоритеты. В то время как большинство студентов-первокурсников ставят семью, школу, дружбу и отдых на первых местах, а здоровье у них занимает только 7 или 8-е место, ко второму году значение здоровья становится ведущим (№ 1), что указывает на образование мотивации к индивидуальному здоровью. Половина молодых людей и треть девушек занимаются различными формами физической активности и спорта, в том числе обязательными занятиями физической культурой в университете, но их число сократилось на 3% ко второму году обучения. Студенты всех курсов отмечают, что регулярным занятиям спортом мешает большая учебная загруженность, дороговизна хорошей спортивной формы и высокая оплата занятий в городских спортивных клубах. Например, 58,8% юношей и 62,6% девушек ссылаются на отсутствие времени, у 23,3% нет средств для занятий спортом, 6,1% отмечают слабое здоровье, а 15,7% указали отсутствие силы воли. Снижение двигательной активности, как один из ведущих факторов риска здоровья, приводит к снижению защитных

сил организма, негативно влияет на физические показатели здоровья и ведут к росту общей заболеваемости.

Анализ факторов, влияющих на возникновение хронической патологии на первом курсе показал, что уровень хронических заболеваний одинаков у студентов, проживающих в общежитии и в домашних условиях, у отличников и успевающих на «хорошо» и «удовлетворительно», у нарушающих и соблюдающих режим питания, имеющих вредные привычки и только приобщившихся к ним. Это позволило нам сделать вывод, что на первом курсе обучения данные факторы, вследствие их непродолжительного действия, вредного влияния на здоровье студентов не оказывают.

Корреляционный анализ выявил, что показатели образа жизни зависят от уровня культуры здоровья студента: студенты с высоким уровнем здоровья и валеологических знаний о здоровом образе жизни характеризуются наличием рационального питания и оптимального режима в повседневной жизни, которые способствуют укреплению и сохранению здоровья. Эти студенты более объективно оценивают состояние своего здоровья и занимаются охраной своего здоровья, что свидетельствует о выработке устойчивой мотивации на здоровый образ жизни. Они сознательно чаще участвуют в различных спортивных, игровых и развлекательных мероприятиях ради укрепления собственного здоровья. Сознательное и ответственное отношение к своему здоровью все больше становится нормой их жизни и поведения.

Кроме того, нами выявлено улучшение функционального состояния центральной нервной системы и психо-эмоционального состояния испытуемых, на что указывает эффективность функционирования мозга и снижение простого времени зрительной моторной реакции, снижение количества студентов с высоким уровнем ситуативной и личностной тревожности и увеличение количества студентов с высоким уровнем психо-социальной адаптации. В динамике учебного процесса от первого до второго года обучения наблюдается высокий уровень активности и настроения обследуемых лиц. Эти данные позволяют предположить успешный процесс психолого-социальной адаптации студентов, в результате чего количество отлично успевающих студентов было увеличено с 30,8% до 39,3%. В то же время установлено, что «ценой» высокой успеваемости студентов является перенапряжение регуляторных механизмов организма: достоверное увеличение СИ и количества девушек с большим напряжением.

Как правило, это студенты с низким уровнем эффективности мозга. Корреляционный анализ показал, что студенты с низкой эффективностью мозга имеют низкий уровень активности и, соответственно, больше проблем с психо-социальной адаптацией (снижение мотивации к обучению и высокий ситуационный стресс).

Таким образом, установлена корреляция между образом жизни и адаптацией студентов к учебной деятельности. Юноши и девушки с высоким уровнем двигательной активности, рациональным питанием, не имеющие вредных привычек, низким уровнем личностной тревожности, высоким уровнем позитивного настроения и небольшого количества дней, пропущенных по болезни, лучше адаптируются к учебному процессу в вузе.

Выводы

Основной вывод нашего исследования заключается в том, что успешная социальная и психологическая адаптация студентов к процессу обучения с минимальной физиологической «ценой» в большей степени определяется, в основном, здоровым образом жизни. Одним из наиболее адекватных способов продвижения здорового образа жизни для гармоничного развития личности, выдающихся научных и карьерных достижений заключается в развитии теоретических и практических знаний студентов

в области сохранения и укрепления здоровья и здорового образа жизни студента на протяжении всего процесса валеологического обучения. Принципы и нормы ЗОЖ войти в повседневную действительность молодых людей, определяя основные черты его личности. Сегодня необходимо искать и развивать новые формы организации досуга, и здесь необходимы усилия всех, кто призван отвечать за новое поколение: педагогов, социологов, валеологов, государственных учреждений.

Список литературы

1. Агафонова И.В., Кувичкина М.В., Золотникова Г.П. Психодиагностика дезадаптивных состояний у молодых людей из техногенно-загрязненных районов // Вестник восстановительной медицины. – 2010. – Т. 3. – С. 88-91.
2. Архипова Л.Ю. Здравоохранительное поведение студентов: проблемы и возможности высшего образования / Л.Ю. Архипова, В.В. Храмов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2009. – №5. – С.39-43.
3. Блинова В.К., Кучма В.Р. Основы социогигиенического мониторинга состояния обучения в высшей школе // Гигиена и санитария. – 2012. – №4. – С.35-44.
4. Викторов Д.В. Охрана здоровья: проблемы развития мотивации у студентов университета. – Омск, 2009.
5. Миннибаев Т. Социогигиеническая, психологическая адаптация студентов // Гигиена и санитария. – 2012. – №1. – С. 48-50.
6. Проскуракова Л.А. Гигиеническая оценка питания и здоровья студентов // Гигиена и санитария. – 2008. – №3. – С.49-52.
7. Саидюсупова И.С. Применение корреляционного анализа при изучении состояния здоровья студентов медиков / И.С. Саидюсупова // Вестник ВГТУ. – Воронеж, 2007. – Т.3., № 7. – С. 43-47.