

УДК 304.3 + 613.96

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ИРКУТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

¹Колесникова Л.И., ¹Долгих В.В., ¹Рычкова Л.В., ²Головко Е.А., ²Сухинина К.В.,
³Простокишина Н.Н., ²Гордеева Е.И., ²Каширин К.О.

¹ФГБНУ «Научный центр проблем здоровья семьи и репродукции человека»
Российской академии наук, Иркутск, e-mail: iphr@sbamsr.irk.ru;

²ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный университет», Иркутск, e-mail: kfv@admin.isu.ru,
elena-golovko@mail.ru, biosoil.isu.ru;

³ОГБУЗ «Иркутская городская поликлиника № 11», Иркутск, e-mail: Nprostokishina@yandex.ru

Проведено анкетирование 341 человека, студентов-первокурсников с разным профилем обучения: естественно-биологическим, гуманитарным, физико-математическим). Исследователи подробно описывают образ жизни современного первокурсника (режим дня, хобби, вкусовые предпочтения, занятия спортом, особенности начального образования, наличие вредных привычек). В статье приводятся данные о распространенности соматических заболеваний у студентов-первокурсников на момент поступления в вуз. Выявлено, что наиболее часто регистрировались заболевания органов зрения и опорно-двигательного аппарата. Особый интерес представляют данные о частоте встречаемости головокружений, чувства раздражения и тошноты, наличие которые уже свидетельствует о проявлении астенического синдрома (вегетативных расстройств) у первокурсников на начальном этапе обучения.

Ключевые слова: состояние здоровья, соматические заболевания, вегетативные нарушения, физическое развитие, студенты-первокурсники, образ жизни, профиль обучения

HEALTH STATUS AND THE MODE OF LIFE PECULIARITIES OF THE FIRST-YEARS STUDENTS OF IRKUTSK STATE UNIVERSITY

¹Kolesnikova L.I., ¹Dolgikh V.V., ¹Rychkova L.V., ²Golovko E.A., ²Sukhinina K.V.,
³Prostokishina N.N., ²Gordeeva E.I., ²Kashirin K.O.

¹Scientific Centre of the Family Health and Human Reproduction Problems, RAS, Irkutsk,
e-mail: iphr@sbamsr.irk.ru;

²Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional Education «Irkutsk State
University, Center for Physical Activity and Health», Irkutsk,
e-mail: kfv@admin.isu.ru, math.isu.ru, biosoil.isu.ru;

³Regional State Institution of Health Irkutsk City Out-patient Hospital № 11,
Irkutsk, e-mail: prostokishina@yandex.ru

The questionnaire survey of 341 first-year students of different fields of study (social sciences, humanities, physics and mathematics) was conducted. The researchers give profound descriptions of the modern Freshman lifestyle (mode of the day, hobbies, food preferences, sport activity, primary education peculiarities, harmful habits). The article provides the data on the somatic disorders of the first-year students at the time of admission to the university. It was discovered that the diseases of *organs* of vision and locomotor apparatus were registered very frequently. The data on dizziness, nausea and irritation frequency are of the special interest. It proves the presence of asthenic syndrome (autonomic disorders) among first-year students at the initial stage of studying.

Keywords: health, somatic disease, autonomic disorders, physical development, first-year students (freshmen), lifestyle, fields of study

В современных условиях жизни человек подвергается значительным психическим и физическим нагрузкам, которые, в свою очередь, накладывают на его здоровье [3, 5, 6].

Согласно литературным данным, за 15–20 лет наблюдается увеличение заболеваемости среди молодежи на 8–10% [4, 10]. Если среди старшеклассников страдают хроническими заболеваниями 40–50%, то к окончанию вуза их количество достигает 85–95% [5, 7, 8].

В связи с этим проблема изучения и сохранения здоровья студентов является на сегодня весьма современной.

В настоящее время весьма актуальным является выявление факторов риска и создание здоровьесберегающих программ, которые будут способствовать сохранению и повышению адаптации студентов в период обучения в вузе [1, 9, 11, 12].

Многочисленными исследованиями доказано, что здоровый образ жизни помогает человеку полноценно развиваться

и реализовывать свой физический и духовный потенциал [2, 9].

Особый научный и практический интерес представляет выявление особенностей образа жизни и проведение оценки уровня здоровья первокурсников на начальном этапе обучения в вузе.

С целью изучения образа жизни и уровня здоровья студентов нами было проведено исследование показателей здоровья, физического развития и особенностей образа жизни первокурсников ИГУ.

Материалы и методы исследования

Описательный, аналитический, метод письменного анкетирования. Характеристики анкеты были следующими: возраст, вес тела, рост, индекс массы тела (ИМТ), состав семьи, место жительства, особенности образования и профиля обучения в школе, наличие хобби, наличие вредных привычек, характеристики режима дня, вкусовые пристрастия, особенности проведения досуга. Также использовали метод описательной статистики с применением пакета программ Microsoft Excel с вычислением средней величины.

Результаты исследования и их обсуждение

Были обследованы студенты 1 курса ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный университет», всего 341 человек, 116 юноши и 225 девушек, студентов 6 факультетов: биолого-почвенного, психологическо-

го, физического, исторического, факультета филологии и журналистики, института математики и информатики (табл. 1).

Таким образом, было отмечено, что среди первых курсов обучалось больше девушек (66% – 225 человек), чем юношей.

Далее мы провели исследование показателей веса тела и роста с вычислением индекса массы тела (ИМТ). Средний возраст обследуемых ($n = 331$) составил $18,2 \pm 0,03$ лет, средний вес тела – $59,4 \pm 0,57$ кг, средний рост ($n = 320$) – $168,6 \pm 0,45$ см, индекс массы тела обследуемых ($n = 315$) в среднем составил $21,1 \pm 0,12$.

Таким образом, нами была выявлена тенденция в виде снижения показателей ИМТ у студентов-первокурсников. Многие исследователи отмечают изменение показателей ИМТ студентов-первокурсников с каждым годом [5, 9]. Авторы отмечают тенденцию к снижению ИМТ и приближению его к нижней границе нормы [9].

Согласно данным табл. 2 как юноши, так и девушки имели ИМТ в норме ($21,8 \pm 0,3$ и $21,0 \pm 0,37$ соответственно).

Студенты-первокурсники физического факультета характеризовались наибольшими показателями роста, тогда как наибольший вес тела и ИМТ были отмечены у студентов биолого-почвенного факультета, а наименьший рост тела был установлен у студентов исторического факультета (табл. 2).

Таблица 1

Обследованные студенты 1 курса ФГБОУ ВПО ИГУ ($n = 341$)

Факультет (общее количество человек), $n = 341$	Юноши (количество человек), $n = 116$	Девушки (количество человек), $n = 225$
Биолого-почвенный, психологический ($n = 100$)	21 (17,0%)	79 (76,0%)
Институт математики и экономики, физический факультет ($n = 160$)	82 (66,6%)	78 (49,0%)
Исторический, психологический, факультет филологии и журналистики ($n = 81$)	13 (16,4%)	68 (83,6%)

Таблица 2

Показатели веса тела, роста и ИМТ у студентов-первокурсников в зависимости от профиля обучения

Факультет	Вес тела	Рост	ИМТ
Биолого-почвенный ($n = 71$)	$56,5 \pm 6,7$ ($n = 67$)	$167,5 \pm 0,9$ ($n = 69$)	$22,2 \pm 0,5$ ($n = 66$)
ИМЭИ ($n = 112$)	$63,0 \pm 1,6$ ($n = 100$)	$171,7 \pm 0,9$ ($n = 100$)	$21,3 \pm 0,3$ ($n = 100$)
Исторический ($n = 46$)	$57,6 \pm 1,6$ ($n = 45$)	$164,9 \pm 1,5$ ($n = 45$)	$21,0 \pm 0,4$ ($n = 45$)
Психологический ($n = 28$)	$57,9 \pm 2,6$ ($n = 26$)	$168,1 \pm 1,3$ ($n = 1,3$)	$20,8 \pm 0,08$ ($n = 26$)
Факультет филологии и журналистики ($n = 35$)	$56,1 \pm 1,47$ ($n = 32$)	$166,4 \pm 1,0$ ($n = 33$)	$19,8 \pm 0,46$ ($n = 32$)
Физический ($n = 48$)	$64,0 \pm 1,5$ ($n = 48$)	$173,8 \pm 1,3$ ($n = 48$)	$20,9 \pm 0,3$ ($n = 48$)

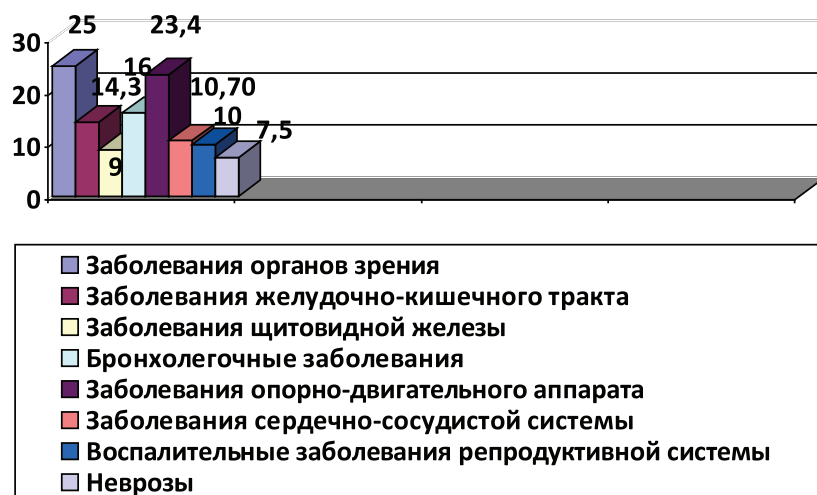


Рис. 1. Частота встречаемости хронических заболеваний у студентов-первокурсников ФГБОУ ВПО ИГУ ($n = 322$)

Наибольшее количество студентов-первокурсников – 66,3% (246 человек) – было определено в общую группу, тогда как специальную медицинскую группу составили 16,1% (55 человек). Специальную медицинскую группу составили 19% (39 девушек), тогда как юношей в специальной медицинской группе было только 8,7% (10 человек). Большинство юношей (74,1%), 86 человек, составили основную группу.

Наиболее часто встречающимися заболеваниями оказались заболевания органов зрения (миопии различной степени тяжести), которые составили 25% случаев (80 человек) (рис. 1).

На втором месте по частоте встречаемости оказались заболевания опорно-двигательной системы (нарушения осанки, сколиозы различной степени, плоскостопия), данная патология встречалась у 23,4% (70 человек).

На третьем месте были заболевания бронхолегочной системы у 16% (52 студентов) в виде бронхиальной астмы, аллергии. Также стоит отметить, что часто встречались желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) в виде хронического гастрита и заболеваний заболевания желчного пузыря (14,3%, 46 человек). Была выявлена частота встречаемости заболеваний сердечно-сосудистой системы у 10,7% (35 студентов-первокурсников).

Результаты нашего исследования совпадают с результатами других авторов и свидетельствуют о том, что значительная часть молодежи приходит в студенческую среду с какими-либо отклонениями в состоянии здоровья [8, 10].

Следует отметить, что из всех обследованных студентов-первокурсников 72,6%

(234 человека) являлись городскими жителями, а 27,3% (88 человек) – жителями сельской местности.

Большинство опрошенных – 80% (258 человек) закончили среднюю общеобразовательную школу, 1% (3 человека) опрошенных учились в колледжах, 3% (10 первокурсников) – в гимназиях. Наибольшее количество первокурсников – 64% (218 человек) утром не делают зарядку, в то же время бывают на свежем воздухе ежедневно 52,3% (180 человек).

Далее мы исследовали отношение первокурсников к спорту. Из всех опрошенных занимались массовым видом спорта 47,8% (163 человека). Наиболее популярным массовым видом спорта среди молодежи оказался волейбол, на втором месте – баскетбол, на 3 месте – легкая атлетика. В среднем студенты занимались спортом до поступления в вуз от 2 до 4 лет. Большинство студентов (60%, 193 человека) занимались спортом для улучшения общего физического состояния, тогда как 40% (129 человек) – с целью привести в порядок фигуру, причем желание заниматься дальше аэробными нагрузками указали 40% (129 человек), силовыми – 30% (97 студентов), стретчингом – 10% (33 человека).

Таким образом, большинство первокурсников осознают положительную роль воздействия физических упражнений на организм человека.

Далее мы подробно изучили структуру свободного времени, которая непосредственно связана с процессами, происходящими в студенческой среде [4].

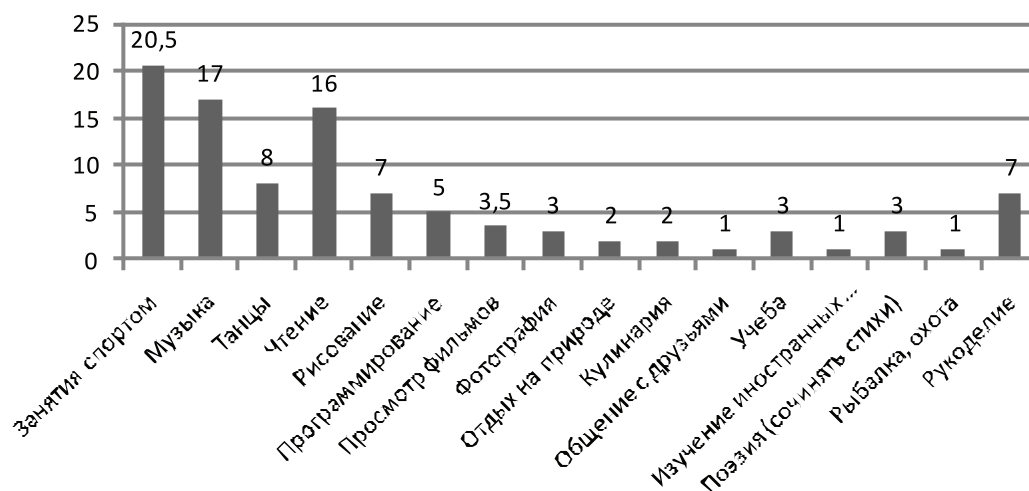


Рис. 2. Распределение студентов-первокурсников по интересам

Согласно полученным данным, свое свободное время первокурсники обычно проводят, встречаясь с друзьями, слушая музыку, за компьютером, в Интернете, занимаясь хобби или спортом (рис. 2). В то же время студенты математического и физического профилей обучения предпочитали проводить досуг дома, сидя за компьютером, тогда как для студентов гуманитарного профиля обучения было характерно проводить досуг за чтением книг, просмотром фильмов, рукоделием.

Согласно нашему исследованию, большинству студентов (50,4%, 172 человека) нравится учиться. Из всех опрошенных 31,7% (108 человек) считают, что цель поступления заключается в том, чтобы узнать все необходимое о будущей профессии, в то же время 26,5% (90 человек) ответили, что поступили в университет, чтобы получить диплом.

Таким образом, большинство первокурсников считают, что получение высшего образования является одним из стартовых условий для успешной профессиональной деятельности в будущем. Наши данные совпадают с исследованиями других авторов [4, 9].

При выборе нашего университета первокурсники руководствовались в первую очередь интересом к приобретаемой специальности и высоким качеством подготовки в ИГУ.

Далее, при исследовании состава семьи, мы выяснили, что основная часть опрошенных (62,7%, 214 человек) росла и воспитывалась в полных семьях, также было установлено, что 29,6% (101 человек) имели неполную семью (их воспитывал один родитель: мать или отец). В то же время встречались и студенты-сироты или находящиеся на воспитании опекуна.

При опросе о вредных привычках 22,8% (77 человек) указали, что имеют их, 14,7% (48 человек) систематически курят, 4,3% (17 человек) употребляют алкоголь.

В ходе исследования, мы выяснили, что 72,1% (246 человек) спят в среднем 7 часов. Стоит отметить, что около половины из всего числа первокурсников (49%, 167 человек) отмечали у себя бессонницу.

Особого внимания заслуживает тот факт, что 24,3% первокурсников (83 человека) принимают пищу 2–3 раза в день, а полноценно питаются (5–6 раз в день) только 8,5% (29 человек).

Нами были получены интересные данные о вкусовых пристрастиях первокурсников: так, для юношей было характерно больше употреблять в пищу острые и кислые продукты, тогда как девушки характеризовались склонностью к сладким продуктам.

В результате мы узнали, что 71,3% (243 человека) следят за своим питанием, тогда как 28,7% (98 человек) – не уделяют должного внимания разнообразию рациона питания.

Было интересно выяснить, насколько общительны студенты-первокурсники: сколько у них друзей, любят ли они общаться и как чувствуют себя в скоплении народа (в толпе).

Мы получили следующие результаты: у большинства студентов (52,2% – 178 человек) было 2–4 близких друга, тогда как 5% (17 человек) не имели близких друзей. На вопрос «Любите ли вы общаться?» большинство студентов (90%, 290 человек) ответили положительно, также большинство опрошенных – 55% (188 человек), чувствовали себя в толпе хорошо, и только 27,2%

(93 человека) ответили, что им не комфортно находиться в большом скоплении народа.

Таким образом, большинство первокурсников были достаточно общительными и коммуникабельными [12, 13].

Далее мы провели исследование, которое определяло наличие признаков вегетативных нарушений у студентов-первокурсников на начальном этапе обучения. Было установлено, что половина опрошенных первокурсников (54,3%, 185 человек) страдали от головных болей, 50,7% (173 человека) отмечали у себя головокружения, постоянно жаловались на головокружения 9% (31 студент), не страдали от головокружений только 35% (120 человек).

Чувство раздражения часто отмечали 24,2% (75 человек), иногда отмечали 41,6% (133 человека), редко отмечали раздражение 34,2% (109 человек).

Наличие этих симптомов отражает существенные проблемы с социальной адаптацией и свидетельствует о наличии проблем с уровнем здоровья обследуемых. В данном случае это свидетельствует об астеническом синдроме – состоянии, характеризующемся повышенной утомляемостью, истощаемостью, ослаблением или утратой способности к продолжительному физическому или умственному напряжению, раздражительностью, частой сменой настроения, слезливостью, капризностью [11].

Таким образом, согласно результатам нашего исследования можно сделать следующие выводы.

1. На момент поступления в вуз наиболее часто встречаются заболевания органов зрения, опорно-двигательного аппарата и бронхолегочные заболевания.

2. Образ жизни современного первокурсника характеризуется недостаточной продолжительностью сна, наличием бессонницы, недостаточным количеством приемов пищи в день, наличием у половины опрошенных студентов головных болей и головокружений с чувством раздражения.

3. Большинство первокурсников являются достаточно общительными и чувствуют себя достаточно комфортно в большом скоплении народа.

С учетом полученных данных мы рекомендуем особое внимание уделять обучению студентов грамотному планированию режима дня, правильному распределению времени отдыха и сна, необходимости правильно и регулярно питаться, чтобы максимально улучшить процесс адаптации и уменьшить вероятность развития психофизиологических нарушений на первом курсе обучения в вузе.

Также в дальнейшем необходимо исследование физических показателей состояния здоровья студентов и когнитивных особенностей для выявления особенностей механизмов как физиологической, так и психологической адаптации в зависимости от профиля обучения.

Мы рекомендуем использовать результаты ежегодного мониторинга психофизиологических показателей здоровья первокурсников для разработки грамотных профилактических здоровьесберегающих программ, внедрение которых в процесс обучения улучшит качество усвояемого материала и поможет повысить адаптационные резервы обучающихся.

Список литературы

1. Афиногенова О.И. Особенности адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в университете // Новые исследования. – 2011. – № 26. – С. 55–59.
2. Елькова Л.С. Гендерные особенности в отношении к здоровому образу жизни студентов вуза // Актуальные задачи педагогики: материалы междунар. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). – Чита: Издательство Молодой ученый, 2011. – С. 207–209.
3. Загоруйко М.В., Бардымова Т.П., Рычкова Л.В. Ожирение у детей и подростков // Сибирский медицинский журнал. – Иркутск, 2010. – Т. 97. – № 6. – С. 16–19.
4. Зерщикова Т.А. Особенности адаптации первокурсников педагогического факультета // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – № 10 (часть 2). – С. 254–257.
5. Колесникова Л.И., Долгих В.В., Поляков В.М. Особенности психосоматического статуса у детей дошкольного и школьного возраста // Бюллетень Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. – 2003. – Т. 23. – № 2. – С. 17–23.
6. Колесникова Л.И., Долгих В.В., Рычкова Л.В., Ефимова Н.В., Погодина А.В., Мандзяк Т.В. Особенности формирования здоровья детей, проживающих в промышленных центрах // Бюллетень Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. – 2008. – Т. 28. – № 4. – С. 72–76.
7. Колесникова Л.И., Даренская М.А., Долгих В.В., Шенин В.А., Дутова С.В., Гребенкина Л.А., Долгих М.И. Про и антиоксидантный статус у подростков – тоффов и европеоидов // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2010. – Т. 12. – № 17. – С. 1687–1691.
8. Колесникова Л.И., Долгих В.В., Поляков В.М., Рычкова Л.В., Мадаева И.М., Погодина А.В., Протопопова О.Н. Психофизиологические взаимоотношения при артериальной гипертензии в онтогенезе // Бюллетень Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. – 2009. – Т. 29. – № 5. – С. 79–85.
9. Результаты мониторинга физического здоровья студентов на основе активной самооценки / Е.А. Калужный, Ю.Г. Кузьмичев, С.В. Михайлов, В.Ю. Маслова // Научное мнение: научный журнал. – СПб., 2012. – № 4. – С. 133–137.
10. Сухинина К.В., Простокишина Н.Н., Гордеева Е.И. Анализ состояния здоровья студентов-первокурсников за 2002–2012 учебные годы // сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Актуальные проблемы развития системы физического воспитания, образования и подготовки спортивного резерва на современном этапе», (10–11 октября 2013 г.). Том II. – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2013. – С. 99–104.

11. Функциональная активность мозга и процессы перекисного окисления липидов у детей при формировании психосоматических расстройств / С.И. Колесников, Л.И. Колесникова, В.В. Долгих, О.В. Бугун, Н.В. Королева, В.И. Михнович, С.И. Немова, Е.В. Осипова, В.А. Петрова, В.М. Поляков, Л.В. Рычкова – Новосибирск, 2008. – 200 с.

12. Dilekmen M. Orientation and adaptation of university students // *Psychology Rep.* – 2007. – Vol. 101. – P. 1141–1144.

13. Dyson R., Renk R. Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress, and coping // *J Clin. Psychol.* – 2006. – Vol. 62 (10). – P. 1231–1244.

References

1. Afinogenova O.I. *Novye issledovaniya*, 2011, no. 26, pp. 55–59.

2. Elkova L.S. Materialy mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii «Aktualnye zadachi pedagogiki», Chita, 2011, pp. 207–209.

3. Zagoruyko M.V., Bardymova T.P., Rychkova L.V., *Sibirskiy meditsinskiy zhurnal*, 2010, t.97, no.6, pp. 16–19.

4. Zvershchikova T.A., *Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnykh i fundamentalnykh issledovaniy*, 2013, no. 10 (ch.2), pp. 254–257.

5. Kalyznyy E.A., Kyzmichev Y.G., Mikhailov S.V., Maslova V.Y., *Naychnoe mnenie*, 2012, no.4, pp. 133–137.

6. Kolesnikova L.I., Dolgikh V.V., Polyakov V.M., *Bulleten Sibirskogo otdeleniya Rossiyskoy akademii meditsinskikh nauk*, 2003, T.23, no. 2, pp. 17–23.

7. Kolesnikova L.I., Dolgikh V.V., Rychkova L.V., Efimova N.V., Pogodina A.V., Mandzyak T.V., *Bulleten Sibirskogo otdeleniya Rossiyskoy akademii meditsinskikh nauk*, 2008, T.28, no. 4, pp. 72–76.

8. Kolesnikova L.I., Darenskaya M.A., Dolgikh V.V., Shenin V.A., Dutova S.V., Grebenkina L.A., Dolgikh M.I., *Izvestiya Samarskogo naychnogo tsentra Rossiskoy akademii nauk*, 2010, T. 12, no.17, pp. 1687–1691.

9. Kolesnikova L.I., Dolgikh V.V., Polyakov V.M., Protopopova O.N., *Bulleten Sibirskogo otdeleniya Rossiyskoy akademii meditsinskikh nauk*, 2008, T.29, no.5, pp. 79–85.

10. Sukhinina K.V., Prostokishina N.N., Gordeeva E.I., *Sbornik materialov Vserossiyskoy s mezhdynarodnym uchastiem naychno-prakticheskoy konferentsii «Aktualnye problemy razvitiya sistemy fizicheskogo vospitaniya, obrazovaniya i podgotovki sportivnogo rezerva na sovremennom etape»*, Irkutsk, 2013. pp. 99–10.

11. Kolesnikov S.I., Kolesnikova L.I., Dolgikh V.V., Bugun O.V., Koroleva N.V., Mikhnovich V.I., Nemova S.I., Osipova E.V., Petrova V.A., Polyakov V.M., Rychkova L.V. *Funktsionalnaya aktivnost mozga i protsessy perekisnogo okisleniya lipidov u detey pri formirovaniy psikhosomaticheskikh rasstroystv (Children 's functional brain activity and lipid peroxidation in formation of psychosomatic disorders)*. Novosibirsk, 2008, 200 p.

12. Dilekmen M. Orientation and adaptation of university students // *Psychology Rep.* 2007, Vol. 101. pp. 1141–1144.

13. Dyson R, Renk R. Freshmen adaptation to university life: depressive symptoms, stress, and coping // *J Clin. Psychol.*, 2006, Vol. 62 (10). pp. 1231–1244.

Рецензенты:

Стом Д.И., д.б.н., профессор кафедры гидробиологии и зоологии беспозвоночных, заведующий лабораторией водной токсикологии НИИ биологии, ФГБОУ ВПО «Иркутский государственный университет», г. Иркутск;

Бугун О.В., д.м.н., старший научный сотрудник лаборатории педиатрии и кардиоваскулярной лаборатории, ФГБУ «НЦ проблем здоровья семьи и репродукции человека» (СО РАМН), г. Иркутск.

Работа поступила в редакцию 18.03.2015.