

## ОЦЕНКА РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ФАКТОРОВ РИСКА ЗДОРОВЬЮ СРЕДИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖЕЙ

Кочев Д.И., Чебыкина О.В., Казанцева А.В., Набойченко Е.С.

*ФГБОУ ВО Уральский государственный медицинский университет Минздрава РФ*

**Резюме.** В статье представлены результаты анонимного анкетирования о приверженности к здоровьесбережению среди студентов гуманитарных и технических колледжей города Екатеринбурга. Анкета включала разделы, оценивающие пищевое поведение, физическую активность студентов, а также наличие или отсутствие вредных привычек.

**Ключевые слова:** студенты колледжей, факторы риска, здоровье.

## ASSESSMENT OF THE PREVALENCE OF HEALTH RISK FACTORS AMONG COLLEGE STUDENTS

Kochev D.I., Chebykina O.V., Kazantseva A.V., Naboychenko E.S.

*Ural State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation*

**Summary.** The article presents the results of an anonymous survey on commitment to health preservation among students of humanitarian and technical colleges in the city of Yekaterinburg. The questionnaire included sections assessing eating behavior, physical activity of students, and the presence or absence of bad habits.

**Keywords:** students, risk factors, health.

### Введение

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к здоровью и интеллектуальным возможностям молодежи, значительную и постоянно возрастающую долю которой составляют студенты организаций среднего профессионального образования – колледжей и техникумов. Вместе с тем исследователи отмечают ухудшение показателей здоровья студенческого контингента, что составляет серьезную социальную и медицинскую проблему [1,2]. Образ жизни студентов характеризуется напряженным ритмом обучения, интенсивной психоэмоциональной нагрузкой. Распространены нарушения режима дня, проявляющиеся в недостаточной двигательной активности, нерациональном использовании свободного времени, изменением в характере питания, широким распространением таких вредных привычек как курение и интернет-аддикции [3].

**Цель исследования** - оценить распространенность факторов риска для здоровья среди студентов колледжей и техникумов города Екатеринбурга.

#### **Материалы и методы исследования.**

Проведен срез анонимного одномоментного анкетирования среди 469 студентов (из них 191 юноша и 278 девушек) из шести колледжей и техникумов города Екатеринбурга. Средний возраст респондентов составил  $17 \pm 0,5$  лет. Оценивались параметры поведенческих факторов риска: табакокурение, режим питания, уровень физической активности и время, проводимое в интернете.

Для расчёта и сравнения процентного распределения среди респондентов в зависимости от пола и профиля учебного заведения использовалась программа Microsoft Excel. Для оценки достоверности различий рассчитан критерий Стьюдента, различия принимались как значимые при  $p < 0,05$ .

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Одной наиболее частых форм зависимого поведения в подростковом и юношеском возрасте является курение. Так по данным ВОЗ среди студентов привержены к табакокурению 30,5% юношей и 24,3% девушек [4]. По данным проведенного исследования регулярно курящими признали себя 24,3% респондентов, при этом распространенность курения среди юношей была на 21% больше ( $p < 0,05$ ). Полученные данные в целом соотносятся с международными показателями [3-5].

Среди людей в исследуемой группе постоянно курят сигареты 19,4% опрошенных молодых людей и 15,5% опрошенных девушек ( $p < 0,05$ ). Надо отметить, что за последние годы распространенность традиционных форм табака снижается при возрастающей популярности его альтернатив [3]. Отчасти такая ситуация связана с более строгим законодательным регулированием продажи, ценообразования и ограничениями табакокурения в общественных местах. В то время как на электронные испарители ограничительные нормы законов действуют мягче.

Следует отметить, что курение кальяна в последнее время приобретает всё более и более популярный статус среди молодежи. Так более половины респондентов ответили, что пробовали курить кальян, регулярно его курят и в компании друзей, из них 51,8% юношей и 58,9% девушек ( $p < 0,05$ ).

По данным опроса электронные сигареты имеют достоверно большую популярность ( $p < 0,05$ ) среди юношей - используют постоянно электронные испарители – 21,5%, а среди девушек – 5,75%.

При сравнении полученных данных с результатами исследований в г. Казань и Красноярск, следует отметить, что схожа распространенность курения сигарет, однако курение кальяна было более распространено среди молодежи Татарстана и составило 74,0%. Вероятно влияет не только мода, но и культура, мнение о безвредности. Распространенность курения электронных аналогов среди студентов Татарстана оказалась ниже (8,4%).

Характер питания оказывает значительное влияние на состояние здоровья. Рост, физическое и умственное развитие, настроение и самочувствие – все эти процессы происходят с большими затратами энергии, а восполнить ее запасы можно только с помощью еды. По данным проведенного анкетирования нерегулярно питаются достоверно больше половины опрошенных студентов: 1 раз в день - 21,46% молодых людей и 32,01% девушек, 2 раза в день – 35,6% молодых людей и 42,8% девушек. Девушки в среднем на 34,65% чаще склонны снижению кратности питания ( $p < 0,05$ ), что вероятно связано со стремлением выглядеть стройнее. Однако нерегулярный прием полноценной пищи в течение дня ведет к увеличению частоты вредных перекусов. Так 27,2% молодых людей и 21,94% девушек, участвующих в опросе признали, что не реже, чем раз в 2-4 дня в неделю едят снеки (батончики, чипсы и т.д.), особенно во время того как работают или проводят досуг за компьютером и гаджетами. Конфеты и шоколад тоже пользуются большой популярностью: 1 раз в день и чаще эти продукты употребляют 19,37% молодых людей и 21,58% девушек. Газированные и сладкие напитки 2-4 раза в неделю употребляют 30,37% респондентов среди молодых людей и 21,94% среди девушек. В то время как свежие овощи и фрукты составляют рацион гораздо в меньшем количестве, только 17,9% опрошенных употребляют овощи 1 раз в день, 20,9% опрошенных употребляют фрукты 1 раз в день. Таким образом, несбалансированное питание, характерное для более половины опрошенных, влечет развития гиповитаминоза, хронических заболеваний пищеварительной системы, а также является фактором риска развития сахарного диабета и ожирения. Недостаточное количество нутриентов в пище снижает когнитивные возможности, что может сказаться на успеваемости подростков [6].

Обращает на себя внимание распространенность недостаточного уровня физической активности среди студентов колледжей и техникумов: 17,27% молодых людей и 15,11% ( $p < 0,05$ ) девушек ответили, что не имеют физической нагрузки, от которой они потеют или учащено дышат. С другой стороны 27,75% молодых людей и 28,78%

( $p < 0,05$ ) девушек обозначили, что за последнюю неделю не занимались физической деятельностью более 60 минут в день.

Гиподинамия отчасти связана с технологическим прогрессом. Так, по данным нашего опроса, большое количество времени студенты проводят за просмотром телевизора, за телефоном и прочими девайсами, формируя интернет-аддикцию. Так по будням 27,22% опрошенных юношей и 16,19% девушек от 6 часов и более в день смотрят телевизор или видео на YouTube, а по выходным полученные цифры увеличиваются на 7% ( $p < 0,05$ ). В общей сложности доля студентов, проводящих ежедневно за экранами гаджетов от 3 до 6 часов составила 59,53% ( $p < 0,05$ ). Данные показатели практически совпадают с результатами аналогичных исследований [2]. Такое значительное количество времени, проведенного в интернете, вероятно связано с необходимостью получения информации при выполнении домашних заданий. Данный опрос был проведен вне карантина, но следует предположить, что в условиях пандемии эта доля только возросла. Однако, у опрашиваемой нами группы студентов колледжей на заданный вопрос «По будням сколько часов в день в свободное время ты обычно играешь на компьютере, игровой приставке, планшете, смартфоне или другом электронном устройстве?» большинство ответов соответствовали продолжительности от 1 до 6 часов и более. Лишь 35,8% на этот вопрос ответили «никогда» и «менее 1 часа» ( $p < 0,05$ ). При этом вариант ответа «6 часов и больше» дало 27,22% юношей и 12,23% девушек, а по выходным – 34,55% юношей и 13,67% девушек ( $p < 0,05$ ).

На вопрос «По выходным сколько часов в день в свободное время ты обычно играешь на компьютере, игровой приставке, планшете, смартфоне или другом электронном устройстве?» ответ «6 часов и больше» дало достоверно больше студентов из технических колледжей ( $p < 0,05$ ): 9,8% опрошенных гуманитарных колледжей, 30,18% - из технических.

Таким образом, при оценке распространенности факторов риска для здоровья среди студентов колледжей и техникумов города Екатеринбурга на первом месте стоит интернет-зависимость (интернет-аддикция), которая у юношей больше, чем у девушек ( $p < 0,05$ ). Второе место занимает гиподинамия, которая в равной степени распределена между молодыми людьми и девушками. Третье место разделяют между собой нарушения в режиме и характере питания и такая вредная привычка как курение. Девушки в среднем на 34,65% чаще склонны снижению кратности питания ( $p < 0,05$ ). Распространенность курения среди юношей была на 21% больше ( $p < 0,05$ ).

Данные проблемы являются актуальными, что подтверждается, в том числе данными исследователей других субъектов страны, и требуют разработки адекватных мероприятий, направленных на предотвращение рискованных форм поведения [2,6,7].

Необходимо акцентировать внимание на вторичной профилактике интернет-зависимости у студентов. Она может включать следующие методы: тренинги-семинары профессиональной самореализации, совместные походы с обязательным участием психолога, групповые методы работы (мозговой штурм, мастер-класс, круглый стол), социально-психологический тренинг, но в колледжах едва ли найдется такое количество психологов, поэтому можно внедрить работы в тьюторских группах с первых курсов под руководством старшекурсников [1,2].

По данным исследований, проведенных в ряде образовательных учреждений [7] мы можем утверждать, что посещаемость такой пары в колледже или техникуме, как физическая культура очень низкая. Сложившуюся ситуацию совершенно точно можно изменить в лучшую сторону. Все занятия физической культуры проходят со школьной скамьи одинаково. Нужно разнообразить различными соревнованиями по баскетболу, волейболу, например, за победу в которых будет поощрение в качестве дополнительных баллов, оценок. В УрФУ студенты с первых дней обучения имеют возможность выбрать определенную секцию. Есть возможность записаться на один из 24 предложенных видов спорта: бокс, легкая атлетика, кроссфит, фитнес, скалолазание и плавание [8]. Для повышения заинтересованности подростков в ФА в колледже могут быть организованы различные соревнования, интерактивы, а также секции, куда студенты будут записываться исходя из своих интересов, что будет однозначно увеличивать заинтересованность студента в посещении дисциплины. Помимо утверждения локальных регламентов, запрещающих курение табака на территориях образовательных учреждений, необходимо усилить контроль их соблюдения и проведение просветительской работы среди студентов с участием медицинских работников колледжа. В качестве примеров мероприятий, проводимых в целях реализации вышеназванных документов, можно выделить ежегодную конкурс-эстафету наилучшую студенческую видео-работу, посвященную здоровому образу жизни и антитабачной пропаганде проведение ежемесячных тематических кураторских часов и т.д. [9].

Одним из направлений профилактики нарушений в характере питания у студентов должно быть формирование культуры здоровья и культуры питания. Для коррекции нарушений в характере питания студентов образовательными организациями могут

быть введены интерактивные варианты организации работы буфетов и столовых, например, ввести возможность заказа онлайн как через приложение на телефоне, так и в автомате, расположенном на территории столовой или буфета. Для профилактики изменения характера питания у учащихся колледжей и ВУЗов следует изменить список продукции, продаваемый в вендинговых автоматах, например, убрать чипсы/сухари, шоколадки и газированные напитки.

Нельзя не рассматривать необходимость внедрения инновационных технологий в работу по профилактике выявленных нами рисков. Размещение на сайте колледжей в доступной для студентов форме информации о вредном воздействии вышеперечисленных факторов способствует формированию адекватного, критического, продуктивного отношения к своему здоровью у обучающихся.

### **Выводы.**

Анализ результатов исследования показал, что интернет и телевидение занимает значительное место в жизни молодежи, и они готовы пренебрегать приемом пищи, учебой и работой ради того, чтобы провести лишние часы за девайсами.

Для достижения успехов в решении данной проблем необходимо совместное взаимодействие педагогов и психологов, членов семьи и медицинской службы в направлении формирования культуры питания и культуры здоровья учащихся, формирования у студентов мотивации отказа от вредных привычек.

### Список литературы:

1. Шаматова Ю.Ю. Интернет зависимость среди молодежи. Таврический научный обозреватель 2016; (11). С. 50-52.
2. Ванюшиной Е. А. Современные тенденции формирования интернет–зависимости у студентов медицинского университета / Е. А. Ванюшиной, М. А. Гончаровой // Бюллетень науки и практики – научный журнал 2017; (3). С. 134-138.
3. Чичерина Е.Н. Распространённость курения среди студентов медицинских и немедицинских вузов г. Кирова / Е.Н. Чичерина, Н.Д. Виногорова, О.Л. // Альдемирова Вятский медицинский вестник 2019; (1). С. 66-70.
4. Аглиуллина С.Т. Анализ распространённости курения среди молодёжи / Аглиуллина С.Т., Наумов А.С., Валиев Р.И. [и др.] // Медицинский альманах 2018; (4). С. 123-125.
5. Данилова Л. К. Распространённость табакокурения среди студентов высших учебных заведений г. Красноярска / Л. К. Данилова, И. В. Демко, М. М. Петрова [и др.] / Сибирское медицинское обозрение 2014; (6). С. 64-67.

6. Порецкова Г.Ю. Формирование культуры питания и культуры здорового образа жизни как один из аспектов медицинского обеспечения детей школьного возраста / Г.Ю. Порецкова, Д.В. Печуров // Ульяновский медико-биологический журнал 2016; (3). С. 112-119.
7. Карушина В.Ю. Физическая культура в жизни студента / В.Ю. Карушина, А.В. Смольянов // Журнал Проблемы и перспективы развития образования в России 2015; (3). С. 21-25.
8. sport.urfu [Электронный ресурс]: Запись на физкультуру для первокурсников - sport.urfu. – Электронные данные. Режим доступа: URL: <https://sport.urfu.ru/activity/stati/zapis-na-fizkulturu-dlja-pervokursnikov/> свободный – (дата обращения 18.10.2020)
9. Феоктистов В. А. Проблемы профилактики девиантного поведения среди несовершеннолетних в средних профессиональных учебных заведениях на примере многопрофильного колледжа Пензенского государственного университета / В. А. Феоктистов, О. А. Тимошкина // Вестник Пензенского государственного университета 2017; (3). С. 19-23.
10. Лавриненко С.В. Интернет-аддикция и проблемы адаптации студентов первого курса к учебно-профессиональной среде технического вуза. Вестник Томского государственного университета 2018; (436). С. 213-218.
11. Ларионова С. О. Интернет-зависимость у студентов: вопросы профилактики / С. О. Ларионова, А. С. Дегтерев // Педагогическое образование в России 2013; (2). С. 232-239.