

© Милушкина О.Ю., Маркелова С.В., Скоблина Н.А., Татаринчик А.А., Федотов Д.М., Королик В.В., Аль-Сабунчи А.А., 2018

УДК 613.96

ОСОБЕННОСТИ ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

О.Ю. Милушкина¹, С.В. Маркелова¹, Н.А. Скоблина¹, А.А. Татаринчик¹,
Д.М. Федотов², В.В. Королик¹, А.А. Аль-Сабунчи¹

¹ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России,
ул. Островитянова, д. 1, г. Москва, 117997, Россия

²ФГБУ ВО «Северный государственный медицинский университет» Минздрава России,
Троицкий проспект, д. 51, г. Архангельск, 163000, Россия

Результаты исследования, представленные в статье, освещают основные проблемные зоны в сфере формирования здорового образа жизни современной студенческой молодежи. Проведен анализ режима дня современных студентов, проведена оценка уровня знаний об основах рационального питания, определена частота использования различных видов информационно-коммуникативных технологий с целью обучения и проведения досуга.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, режим дня, гаджеты, информационно-коммуникативные технологии, студенческая молодежь.

O.Yu. Milushkina, S.V. Markelova, N.A. Skoblina, A.A. Tatarinchik, D.M. Fedotov, V.V. Korolik, A.A. Al-Sabunchi □ **LIFESTYLE FEATURES OF MODERN STUDENT YOUTH** □ Pirogov Russian National Research Medical University of the Ministry of Health of Russia, 1, Ostravitianova str., Moscow, 117997, Russia; Northern State Medical University of the Ministry of Health of Russia, 51, Troitsky Avenue, Arkhangelsk, 163000, Russia.

The results of the research show the main problems in the development of healthy lifestyle of modern student youth. We made the analysis of day regimen of modern students, identified the assessment of expertise level of balanced diet, found the frequency of use of the information-communication technologies different types for learning and leisure.

Key words: healthy lifestyle, day regimen, gadgets, information-communication technologies, student youth.

В настоящее время в научной среде и средствах массовой информации активно обсуждается тема о пользе здорового образа жизни (ЗОЖ) [5, 6].

Основы этой дисциплины введены в курс обучения школьников, учащихся средних и высших учебных заведений. Общеизвестным является тот факт, что здоровье постоянно нуждается в тщательной заботе.

По данным ВОЗ, важным профилактическим фактором укрепления здоровья является соответствующий образ жизни, который на 60–70 % определяет здоровье человека.

Человек, соблюдающий ЗОЖ, в своем поведении руководствуется биологическими и социальными потребностями. И если биологические потребности являются врожденными, то социальные формируются под влиянием социальной среды, в определенных условиях времени и пространства. На социальные потребности могут оказать влияние множество факторов [9]. Иными словами, предпочтение, которое каждый раз при принятии решения отдается социальным потребностям в ущерб биологическим, есть результат влияния социальной среды в прошлом (прошлый жизненный опыт, сформированный в процессе воспитания) и в данный момент времени и пространства [4].

Подрастающему поколению необходимо прививать идею о здоровом образе жизни как можно раньше, так как это позволяет добиться профилактики многих заболеваний в будущем [8].

Цель исследования – изучить особенности образа жизни современной студенческой молодежи – студентов вузов.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 398 студентов младших курсов из Москвы и Архангельска (101 юноша и 297 девушек, из них 261 из Москвы и 137 из Архангельска).

Средний возраст студентов составил 19,9 среди юношей и 20,1 года среди девушек (возрастная группа 20 лет). Студенты обучались в ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации (Сеченовский Университет), ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Министерства здравоохранения Российской Федерации (Москва) и ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова» (Архангельск). Выбранные вузы различаются по профилю обучения (медицина и математика) и расположены в регионах, различающихся по климатогеографическим и медико-социальным условиям.

Выбор организаций для исследования осуществлялся из числа тех, руководители и родительский комитет которых одобрил участие в исследовании. Выполненная работа не ущемляет прав и не подвергает опасности благополучие субъектов исследования и соответствует требованиям биомедицинской этики. Все исследования проведены с соблюдением этических норм, изложенных в Хельсинской декларации [10].

В процессе исследования проведен анкетный опрос с целью оценки использования студентами информационно-коммуникационных технологий, образа жизни и характера питания.

Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием пакета статистического анализа *Statistica 10.0 (StatSoft)*.

Результаты исследования. В настоящее время в повседневной жизни и в процессе обучения практикуется широкое использование различных информационно-коммуникационных технологий (ИКТ) с применением различных гаджетов. Это упрощает, ускоряет и делает более наглядными и доступными для понимания многие виды деятельности. Вместе с тем увеличение их доли в режиме дня, особенно молодого растущего организма, способно нанести вред состоянию здоровья. Рекомендуемый гигиенистами режим дня студентов и фактический режим дня современных студентов представлены на рис. 1, 2.

Установлено, что студенты ежедневно используют ИКТ с применением различных гаджетов (компьютер, ноутбук, планшет, мобиль-

ный телефон, электронная книга, аудиоплеер). Региональные особенности и особенности в зависимости от профиля обучения отсутствовали. Имеются достоверные различия во времени использования гаджетов юношами и девушками-студентами ($p < 0,001$). Использование гаджетов юношами-студентами составляет около 8,5 ч в обычный учебный день, а девушками-студентками – около 10 ч (в среднем 10 % от всех составляющих режима дня студентов). В выходные, праздничные и каникулярные дни время использования гаджетов составляет около 11 ч. На выполнение домашнего задания студенты тратят 3,7 ч (в среднем 16 % от всех составляющих режима дня студентов при рекомендованном 13 %). Увеличение времени использования гаджетов студентами свидетельствует о сокращении времени, предусмотренного для других режимных моментов: сна – до 27 % вместо рекомендуемых 34 %, двигательной активности (пребывание на свежем воздухе и занятия спортом) – на 4 % и даже времени, отводимого на прием пищи, – на 2 %.

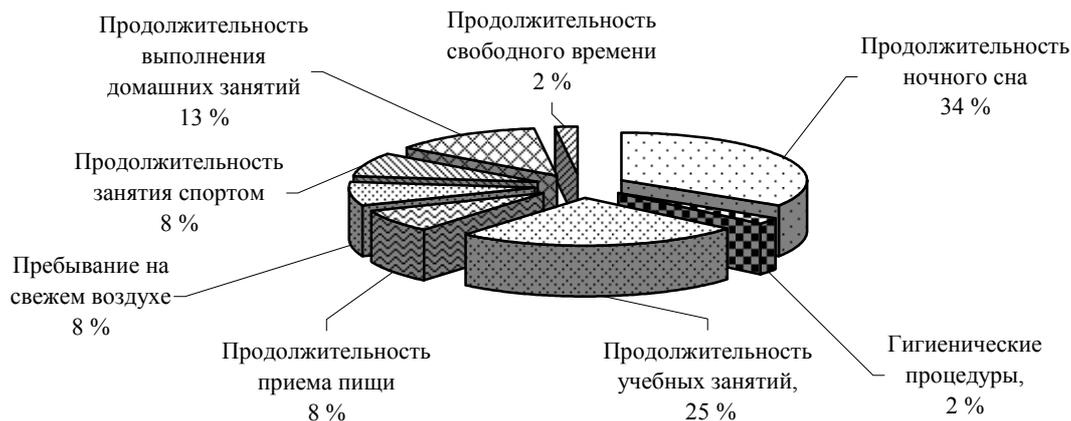


Рис. 1. Гигиенически рекомендованный режим дня студентов (% от 24 часов)

Fig. 1. Hygienically recommended student day schedule (% of 24 hours)

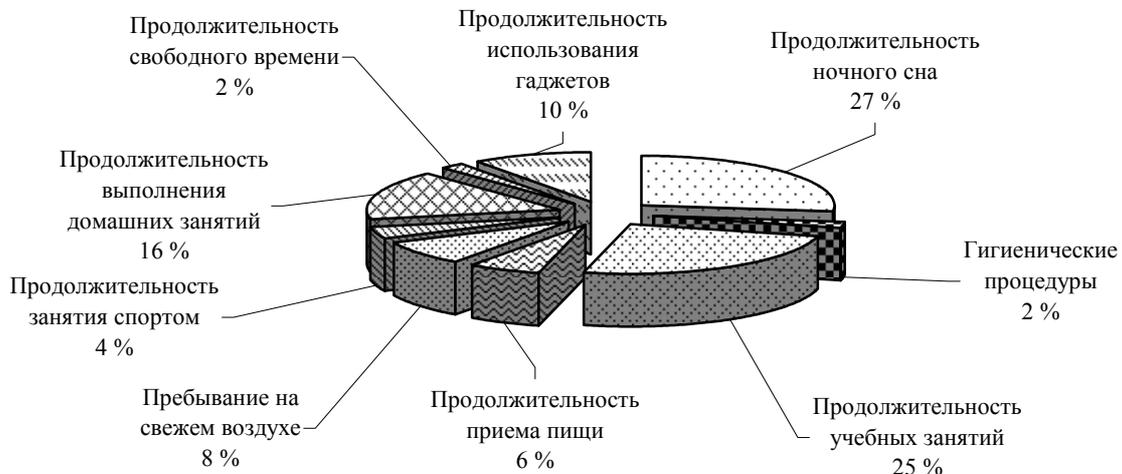


Рис. 2. Фактический режим дня студентов, активно использующих информационно-коммуникационные технологии (% от 24 часов)

Fig. 2. The actual day regimen for students actively using information and communication technologies (% of 24 hours)

Вечернее и ночное время у студентов занято ИКТ. Наиболее часто отход ко сну у студентов происходит в 23.00–24.00 – 60,7 %, 00.00–01.00 – 34,1 %. Такой поздний отход ко сну снижает время ночного сна у студентов до $(402,7 \pm 89,5)$ мин (в среднем 6,5 ч).

Имеются некоторые региональные особенности. Так, среднее время сна студентов Москвы и Архангельска составило $(380,0 \pm 84,0)$ мин (6,3 ч) и $(432,0 \pm 88,0)$ мин (7,2 ч) соответственно. Несмотря на отсутствие достоверных различий, дефицит сна больше выражен у московских студентов.

Установлено, что 94,0 % студентов из Москвы и 69,0 % студентов из Архангельска ($p < 0,05$) регулярно читают бумажные книги. Чтению обычных книг уделяют внимание 86,3 % девушек и 69,1 % юношей, что также расценивается как зрительная и статическая нагрузка.

Необходимо отметить, что только 37,5 % студентов еженедельно занимаются спортом (танцами) ($p < 0,05$), у остальной части студентов отмечается дефицит двигательной активности.

Ежедневно бывают на свежем воздухе 1,5–2,0 ч 45,5 % студентов, более 2,0 ч – 17,4 %. Юноши бывают на свежем воздухе дольше – 1,5–2,0 ч и более; девушки – 1,0–2,0 ч (коэффициент сопряженности Пирсона 0,3; $p < 0,02$).

За последние 12 месяцев только 20,2 % студентов во время каникул выезжали на отдых с семьей более 2 раз, не выезжали ни разу 29,0 % студентов. Отсутствие полноценного отдыха также не способствует повышению двигательной активности.

Питание является врожденной биологической потребностью и обязательным условием долгой, здоровой жизни. В связи с этим неправильное пищевое поведение, любые нарушения

в режиме приема пищи, ее качестве и количестве сказываются на здоровье человека и продолжительности его жизни. Характеристика питания современной студенческой молодежи представлена в табл. 1.

Результаты исследования показали, что около 70 % студентов имели трехкратный прием пищи. При этом доля юношей, получавших питание 3 раза в день и чаще, оказалась больше, чем девушек (73,2 и 67,07 % соответственно) ($p < 0,05$). Реже 2 раз в день принимали пищу 3,18 % от общего числа учащихся.

Немногим более половины студентов отметили наличие в рационе питания 2-кратный прием горячей пищи (54,05 %). При этом большая доля студентов, охваченных горячим питанием, обучалась в математическом вузе (г. Архангельск). Указали на однократный прием горячей пищи 43,06 % студентов. Около 3,0 % учащихся (все девушки-медики) не имели горячего питания вообще.

По данным опроса студентов, основными местами приема пищи являются *дом и предприятия общественного питания* (78,04 %). При этом среди девушек этот показатель оказался выше, чем среди юношей (79,92 и 73,20 % соответственно). Принимали пищу *только дома* 13,58 % студентов. Из общего числа опрошенных юношей принимали пищу *только дома* 20,61 %, а среди девушек – 10,84 %. Эти особенности приводят к сокращению кратности приемов пищи и увеличению промежутков между ее приемами. Так, перерыв в приеме пищи 5–6 часов и более был отмечен у 82,08 % студентов. При этом среди юношей доля студентов, имеющих перерыв в приеме пищи 5–6 ч и более, составила 82,47 %, среди девушек – 81,93 %.

Таблица 1. Характеристика питания современной студенческой молодежи

Table 1. Characteristics nutrition of modern student youth

Критерий оценки	Количество студентов (всего)	
	абс.	%
<i>Кратность приема пищи:</i>		
– 3 раза в день и чаще	238	68,79
– 2 раза в день	97	28,03
– реже 2 раз в день	11	3,18
<i>Место приема пищи:</i>		
– только дома	47	13,58
– дома и на предприятиях общественного питания	270	78,04
– приносят еду из дома	29	8,38
<i>Кратность приема горячей пищи:</i>		
– 2 раза в день и чаще	187	54,05
– 1 раз в день	149	43,06
– не принимают	10	2,89
<i>Наличие перерывов в приеме пищи 5–6 часов и более:</i>		
– нет	62	17,92
– да	284	82,08
<i>Наличие позднего ужина</i>	181	52,31
<i>Отсутствие регулярного питания</i>	159	45,95
<i>Частое употребления острой, соленой, жирной пищи (3 раза в неделю и чаще)</i>	212	61,27
<i>Ежедневное употребление в пищу:</i>		
– свежих овощей, фруктов, свежих соков	180	52,02
– молочных продуктов	146	42,20
– мясных продуктов	148	42,77

Около половины учащихся указали на наличие позднего ужина (за 2 часа и менее до начала сна) (52,31 %); отсутствие регулярного питания (45,95 %); частое употребление острой, соленой, жирной пищи (61,27 %).

В рационе питания только половины студентов ежедневно присутствуют свежие овощи, фрукты, свежие соки (52,02 %), молоко и молочные продукты (42,20 %), мясо и мясные продукты (42,77 %). Около 40 % учащихся получают эти продукты питания 3–4 раза в неделю. Рацион питания не содержит свежих овощей, фруктов у 1,16 % учащихся; молока и молочных продуктов – у 4,62 % учащихся; мяса и мясных продуктов – у 2,60 % учащихся.

Заключение. Полученные результаты позволяют сделать вывод о широком использовании ИКТ в жизни молодежи, что согласуется с работами других авторов [1–3, 7].

Использование ИКТ происходит вне зависимости от пола, региона проживания, профиля подготовки одинаково часто как для учебной деятельности, так и для досуга, заменяя традиционные формы организации этих видов деятельности. Можно говорить также о том, что у современных студентов укорачиваются другие режимные моменты – сон, двигательная активность, досуг.

У основной массы студентов отсутствует рациональное питание как важный фактор здорового образа жизни. Характер их питания свидетельствует о недостаточном количестве основных групп продуктов питания в рационе, несоблюдении режима питания учащимися, недостаточном количестве приемов пищи, в том числе горячей.

Изменение структуры режима дня приводит к появлению различного рода жалоб на состояние здоровья, самочувствие студентов.

В этой связи остаются актуальными поиск наиболее эффективных форм формирования установок здорового образа жизни у студенческой молодежи и поддержка этого направления на государственном уровне.

ЛИТЕРАТУРА (п. 8–10 см. References)

1. **Жаданов А.Ю.** Тенденции социального развития молодежи в условиях растущего влияния информационно-коммуникационных технологий // Историческая и социально-образовательная мысль. 2013. № 4. С. 165–168.
2. **Крошилин С.В.** Негативные последствия использования ИКТ молодежью в процессе обучения // Электронное обучение в непрерывном образовании. 2014. № 1. С. 297–302.
3. **Максименко З.В., Гималдинова А.И., Максименко А.А.** Оценка влияния информационно-коммуникационных технологий на человека. Международная конференция «Информационные технологии интеллектуальной поддержки принятия решений». Уфа: 2016. С. 219–221.
4. **Назарова Е.Н.** Основы здорового образа жизни. М.: Издательский центр «Академия», 2013. 256 с.
5. **Нишанидзе О.О.** Конструирование здорового образа жизни в системе школьного образования через организацию социальной деятельности // Известия Юго-За-

падного государственного университета. Серия: Экономика. Социология. Менеджмент. 2016. № 3 (20). С. 166–173.

6. **Пальцев А.И.** Образ жизни и здоровье человека: монография / Под научной ред. А.И. Пальцева. Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2008. 339 с.
7. **Скоблина Н.А.** Особенности режима дня и образа жизни современных старших школьников // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2018. № 2. С. 44–51.

REFERENCES

1. Zhadanov A.Yu. Tendentsii socialnogo razvitiia molodezhi v usloviiakh rastushchego vliianiia informatsionno-kommunikatsionnykh tekhnologii [Trends in the social development of young people in the condition of the growing influence of information and communication technologies]. *Istoricheskaia i socialno-obrazovatelnaia mysl*, 2013, no. 4, pp. 165–168. (In Russ.)
2. Kroshilin S.V. Negativnye posledstviia ispolzovaniia IKT molodezhiu v protsesse obucheniia [Negative consequences of ICT use by young people in the learning process]. *Elektronnoe obuchenie v nepreryvnom obrazovanii*, 2014, no. 1, pp. 297–302. (In Russ.)
3. Maksimenko Z.V., Gimaldinova A.I., Maksimenko A.A. Otsenka vliianiia informatsionno-kommunikatsionnykh tekhnologii na cheloveka [Impact assessment of information and communication technologies on a person.]. *Mezhdunarodnaia konferentsiia «Informatsionnye tehnologii intellektualnoi podderzhki priniatiia reshenii»*. Ufa, 2016, pp. 219–221. (In Russ.)
4. Nazarova E.N. Osnovy zdorovogo obraza zhizni [Bases of healthy lifestyle.]. Moscow: Izdatelskii tsentr «Akademiiia» Publ., 2013, 256 p. (In Russ.)
5. Nishanidze O.O. Konstruirovaniie zdorovogo obraza zhizni v sisteme shkolnogo obrazovaniia cherez organizatsiiu socialnoi deiatelnosti [Design a healthy lifestyle in the school system through the organization of social activities]. *Izvestiia Jugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Serija: Ekonomika. Sotsiologiya. Menedzhment*, 2016, no. 3(20), pp. 166–173. (In Russ.)
6. Paltsev A.I. Obraz zhizni i zdorove cheloveka: monografiia [Lifestyle and human health: monograph]. Novosibirsk: Sibirskoe universitetskoe izdatelstvo Publ., 2008, 339 p. (In Russ.)
7. Skoblina N A. Bokareva N.A., Tatarinchik A.A., Bultsaeva M.B. Osobennosti rezhima dnia i obraza zhizni sovremennykh starshikh shkolnikov [Features of the day regimen and lifestyle of modern high school students]. *Sovremennye problemy zdravookhraneniia i meditsinskoi statistiki*, 2018, no. 2, pp. 44–51. (In Russ.)
8. Hayman L.L. Starting Young: Promoting a Healthy Lifestyle With Children. *The Journal of Cardiovascular Nursing*, 2010, no. 25, pp. 228–232.
9. Morgan P.J., Lubans D.R., Callister R. et al. The ‘Healthy Dads, Healthy Kids’ randomized controlled trial: efficacy of a healthy lifestyle program for overweight fathers and their children. *International Journal of Obesity*, 2011, no. 35, pp. 436–447.
10. WMA Declaration of Helsinki – ethical principles for medical research involving human subjects. Available at: <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki-ethical-principles-for-medical-research-involving-human-subjects> (accessed: 07.10.2018).

Контактная информация:

Татаринчик Андрей Александрович, аспирант кафедры гигиены педиатрического факультета ФГБОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России
e-mail: this.charming.man@mail.ru

Contact information:

Tatarinchik Andrej, graduate student of Hygiene Chair of Pediatric Faculty of the Pirogov Russian National Research Medical University of the Ministry of Health of Russia
e-mail: this.charming.man@mail.ru

