

Семеновых Л.Н., Шашина Е.А., Макарова В.В., Козеева Е.Е.

**ИЗУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ,
КАК ЭЛЕМЕНТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,
СРЕДИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

ФГБОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России,
Москва

Семеновых Людмила Николаевна – к.м.н., доцент кафедры
общей гигиены; genhygienempf@mail.ru,

Шашина Екатерина Андреевна – к.м.н., доцент кафедры общей
гигиены; kat10@mail.ru,

Макарова Валентина Владимировна – к.м.н., доцент кафедры
общей гигиены; makarovavalentina64@gmail.com,

Козеева Елена Евгеньевна – к.м.н., доцент кафедры общей
гигиены; gigfarm@yandex.ru.

Резюме. В статье приведены данные анкетирования по поводу двигательной активности 138 студентов разных факультетов и курсов I МГМУ им. И.М. Сеченова. Предлагаемая анкета включала 49 вопросов, разделённых на три блока. Результаты свидетельствуют о достаточной компетентности респондентов в вопросах здорового образа жизни. Большинство мотивированы на занятия различными видами спорта и стараются повышать свою физическую активность с учетом свободного времени. Прослеживается четкая тенденция зависимости антропометрических параметров студентов от уровня их физической активности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, анкетирование, индекс массы тела.

Semenovykh L.N., Shashina E.A., Makarova V.V., Kozeeva E.E.

**STUDY OF LOCOMOTOR ACTIVITY AMONG MEDICAL STUDENTS
AS AN ELEMENT OF HEALTHY LIFESTYLE**

Abstract. The article presents data of a physical activity questionnaire survey of 138 students of Sechenov First Moscow State Medical University from various faculties and courses. The proposed questionnaire consists of 49 questions, divided into three blocks. The results prove sufficient competence of students in healthy lifestyle. The majority of respondents is motivated for various sports and tries to increase their physical activity, taking into account free time. There is a clear tendency of relationship between anthropometric parameters of students and their level of physical activity.

Key words: healthy lifestyle, locomotor activity, survey, body mass index.

Здоровый образ жизни - это поведение, стиль жизни человека, направленный на сохранение, укрепление здоровья и профилактику

возможных заболеваний. По оценкам специалистов, здоровье людей на 50-55% зависит от социальных факторов, включая особенности их образа жизни, на 20% - от состояния окружающей среды. Влияние генетической предрасположенности на уровень здоровья составляет не более 18-20%, а своевременность и качество оказания медицинской помощи - 8-10% [1].

Базовыми составляющими здорового образа жизни являются воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков, безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда, адекватное полу и возрасту питание человека, физически активная жизнь, соблюдение правил личной и общественной гигиены, закаливание организма.

К элементам образа жизни относят поддержание физического и интеллектуального здоровья, рациональное питание, исключение вредных привычек, социально-психологическую совместимость с устоями общества, гармонию взаимодействия с природой.

В Первом Московском государственном медицинском университете имени И.М. Сеченова на период 2016-2020 гг. принята комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

На кафедре общей гигиены медико-профилактического факультета изучается образ жизни студентов. Один из этапов этого исследования посвящен субъективной оценке студентами своей физической активности, как важного элемента здорового образа жизни.

Сотрудниками кафедры было проведено анкетирование 138 студентов 2-го и 4-го курсов лечебного и медико-профилактического факультетов. Предлагаемая анкета включала 49 вопросов, разделённых на три блока. Первый блок позволял получить представление о компетентности студентов в вопросах здорового образа жизни, его элементах, значимости для врача. Второй (основной) состоял из вопросов о двигательной активности отвечающего: ее видах, регулярности, продолжительности. Третий блок включал антропометрические данные (рост, вес, окружность грудной клетки).

94,2% опрошенных студентов знакомы с основными принципами здорового образа жизни. С разной частотой они называли 13 элементов здорового образа жизни. Наиболее популярными ответами были: соблюдение постулатов рационально питания (94,2%), адекватные физические нагрузки и занятия спортом (93,5%), отказ от вредных привычек (73,9%), здоровый сон не менее 7-8 часов (30,4%), оптимальный режим дня (28,3%), положительные эмоции, душевное равновесие, отсутствие стресса (24,6%). Большинство респондентов (92%) интересуются правилами здорового образа жизни для реализации их в повседневной жизни. 89% опрошенных считают, что врач, как пропагандист здорового образа жизни среди населения, должен сам непременно поддерживать должный уровень двигательной активности, а не только обладать теоретическим базисом. Причем, процент

студентов, придерживающихся данного мнения, увеличивался по мере обучения в вузе, составляя на 2 курсе 77,2% и 100% на четвертом.

Уровень своей двигательной активности оценили как низкий 9,4%, средний - 47,8%, оптимальный - 27,6%, высокий - 15,2%. Следует отметить, что 25,4% студентов считают свою активность недостаточной, а 46,8% хотят ее увеличить. 77% респондентов посещают занятия физкультурой, предусмотренные учебным планом медицинского университета, - в среднем это составляет 2 часа в неделю. 45% из них делают это исключительно по необходимости – для получения зачета.

Вне университета разными видами спорта занимаются примерно 66% студентов (38% – регулярно, в среднем по 5 часов в неделю). Среди предложенных в анкетах 23 видов двигательной активности наиболее популярными (в сумме 64%) были футбол, пешие прогулки, плавание, бег, фитнес, велосипед. Часть студентов занимается спортом самостоятельно, в т. ч. 32% из них дома, в зале, бассейне, на улице – 31%; групповые занятия посещают 29% опрошенных и 8% занимаются с личным тренером. Мотивацией к занятиям для большинства студентов (76%) служит желание иметь хорошую физическую форму, поддерживать здоровье, снять стрессовую нагрузку, укрепить свою волю, получить положительные эмоции, улучшить свой досуг.

Студенты, не занимающиеся спортом в свободное время, среди причин отказа от занятий называли отсутствие свободного времени, усталость и инертность, а также неспособность заставить себя заниматься, несмотря на понимание пользы для организма физических нагрузок.

Помимо занятий спортом, суммарная двигательная активность за сутки оценивалась по таким видам физической деятельности, как уборка дома, гуляние с детьми / собакой, поход по магазинам, работа на приусадебном участке, ручная стирка, глажка белья, ремонт квартиры / машины. Этим занимаются 44% респондентов.

Особое внимание уделялось перемещениям студентов в течение дня. В среднем на все перемещения, включая использование личного / общественного транспорта, пользование лифтом / эскалатором, передвижение от дома до места учебы / работы и обратно домой, они тратят приблизительно 4,2 часа в день. Большинство опрошенных (83%) использует общественный транспорт с частичным передвижением пешком, 11% пользуются личным транспортом. Треть студентов предпочитает пользоваться лифтом и эскалатором в зданиях и около 40% поднимаются / спускаются пешком по эскалатору в метро.

Среди препятствий к достижению оптимальной физической нагрузки, студенты указывали: сидячую работу (4%); большую учебную аудиторную (30 - 48 часов в неделю) нагрузку в университете (45%); занятия учебной и научной деятельностью помимо учебного плана (в т.ч. подготовка к занятиям, докладом, конференциям) - до 23 часов в не-

делю (50%); снижение двигательной активности в выходные дни (31%); время, проводимое за компьютером, - более 3 часов в неделю (57%); просмотр телепередач - около 1 часа в неделю (58%).

Более 60% студентов имеют нормальную массу тела с ИМТ в диапазоне 18,5–25,0. У 13% студентов выявлена I степень энергетической недостаточности: ИМТ в пределах 17,5–18,4. 11% опрошенных имеют более 10% избытка массы тела. При этом прослеживалась четкая зависимость антропометрических параметров студентов от уровня их физической активности.

Целесообразной представляется разработка критериев количественной оценки физической активности с учетом затраченной энергии на каждый вид деятельности.

Литература

1. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. – М., 2010. - 512 с.

Сенченко А.Ю.

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ «ИНДЕКСА ПОТРЕБИТЕЛЬСКОЙ ЛОЯЛЬНОСТИ» ПРИ ОЦЕНКЕ КАЧЕСТВА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

ФГБОУ Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого, г. Красноярск

Сенченко Алексей Юрьевич - к.м.н., доцент; sentchenko@mail.ru.

Резюме. Предложено использование «Индекса потребительской лояльности» (NPS) для оценки качества медицинской помощи. NPS при опросе врачей-специалистов составил всего 22,1%. На NPS влияют: профессионализм медицинских работников, материально-техническая база медицинской организации и пациентоориентированность.

Ключевые слова: качество медицинской помощи, индекс потребительской лояльности, пациентоориентированность

Senchenko A. Yu.

THE POSSIBILITY OF USING NETPROMOTERSCORE® IN ASSESSING HEALTH CARE QUALITY

Abstract. NetPromoterScore® (NPS) is proposed to assess health care quality. NPS amounted to only 22,1% in a survey of medical specialists. It is influenced by healthcare workers professionalism, hospital equipment, patient orientation.

Key words: health care quality, NetPromoterScore, patient orientation.