

# ИНТЕГРАТИВНАЯ ОЦЕНКА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА И УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ТАТАРО-БАШКИРСКОГО ЭТНОСА

**Н.В. Столярова**  
ЮУрГУ, г. Челябинск

Проблема охраны здоровья студенческой молодежи является одной из наиболее трудных и приоритетных задач на всех этапах развития общества. Особый социальный статус, специфические условия учебной деятельности, быта и образа жизни студентов отличают их от всех других категорий населения и делают эту группу чрезвычайно уязвимой в социальном плане, подверженной воздействию негативных факторов общественной жизни. Поэтому усилия, направленные на сохранение и укрепление их здоровья, не дают длительного успеха и вызывают необходимость поиска оптимальных путей управления здоровьем студенчества. Психофизиологический потенциал – это обобщенное понятие, которое включает в себя социально-демографический статус, образ жизни, физическую подготовленность и морфофункциональную характеристику организма студентов.

*Ключевые слова:* культурная дистанция, адаптационные возможности, физическое развитие, здоровье, здоровый образ жизни.

Башкиры и татары принадлежат к числу тюркоязычных народов и исповедуют ислам, культура и язык этих двух народов отличаются незначительно. Русские, исповедующие православие, более значительно отличаются по своим культурным особенностям от этих народов. В данном случае можно сказать, что между тремя указанными этносами разная культурная дистанция. Между татарами и башкирами она меньше, чем между русскими и башкирами или русскими и татарами.

Впервые феномен культурной дистанции был описан А. Фэрнхемом и С. Бочнером и в дальнейшем преимущественно изучался различными исследователями в рамках парадигмы «культурного шока». Понятие «культурной дистанции» использовалось для рассмотрения дистрессов, переживаемых студентами, обучающимися в чужой культуре. С этой целью психологом Бабикиром совместно с другими исследователями был предложен специальный индекс культурной дистанции (CDI), фиксирующий объективные различия между культурами (например, различия в климате, одежде, религии, проведении досуга и т. д.).

Влияние культурной дистанции на проявление этнической интолерантности в отечественной этнопсихологии было доказано Н.М. Лебедевой в процессе изучения этнокультурной адаптации групп русских старожилов в Закавказье [4]. В данном исследовании было установлено, что культурная дистанция и степень целостности этнической группы как субъекта межэтнического взаимодействия, являются двумя основными факторами, оказывающими наиболее сильное влияние на прояв-

ления интолерантности в отношении других этнических групп. Увеличение культурной дистанции между этническими группами, при сохранении прочих равных условий, будет способствовать повышению этнической интолерантности.

Студенты представляют особую социальную группу, характеризующуюся определенным возрастом, специфическими условиями труда и жизни. Они относятся к группе повышенного риска вследствие высокого и длительного психоэмоционального напряжения [6, 7, 10], которое значительно выше, чем у их сверстников из других социальных групп [1, 10]. Серьезные требования, предъявляемые студенту в связи с ломкой стереотипа, обусловленного учебной работой и другими факторами новой студенческой жизни, меняют характер приспособительных компенсаторных механизмов в их организме [5]. Образ жизни студентов характеризуется множеством факторов риска, таких как условия проживания, гиподинамия, несбалансированность режима дня, нерациональное питание, эмоциональное перенапряжение из-за дефицита времени и больших умственных нагрузок [9]. В связи с этим возникают проблемы со здоровьем, что приводит к снижению адаптационных возможностей организма и в 30 % случаев неудовлетворительной адаптации [2, 8].

Анкета по изучению процесса здоровьесбережения, социально-демографического статуса и образа жизни студентов включала самооценку студентами материально-бытовых условий проживания, состояния здоровья и физического развития, мотивов к занятиям физическим воспитанием и

спортом, социально-демографическую характеристику респондентов.

В составе респондентов – 53,6 % юношей, 46,4 % – девушек.

Из общей совокупности опрошенных студентов 5,5 % женаты или замужем, 2,7 % уже имеют детей.

До поступления в университет 49,1 % проживали в сельской местности, из них студенты татарской и башкирской национальности составляют 58,6 % – это отражает поселенческую структуру этих наций с низким уровнем урбанизации.

Из опрошенных нами студентов, проживающих в сельской местности, больше половины (52,4 %) имеют более высокие показатели физической подготовленности. Контрольные нормативы проводились нами в начале учебного года и включали в себя бег 1000 метров, бег 100 метров, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине у юношей, сгибание-разгибание туловища у девушек.

Что касается студентов, проживающих в городе, то они лучше адаптируются к изучению точных наук (67,4 %).

Важным фактором материального благополучия, влияющим на жизнедеятельность человека, его работу, учебу, отдых, являются жилищно-бытовые условия проживания. Из опрошенных нами студентов – 51,3 % живут дома, в семье, 25,8 % проживают в общежитии, снимают жилье – 19,9 %. Естественно, степень удовлетворенности условиями проживания в значительной степени зависит от места проживания: из проживающих дома более половины студентов вполне удовлетворены бытовыми условиями, в основном удовлетворены – проживающие в общежитии. Известно, что различные невротические нарушения у студентов, проживающих в общежитии, выше, чем у живущих дома с родителями [3].

Сохранение и укрепление здоровья студентов является важной задачей системы образования, что оказывает серьезное влияние на успешность обучения. Оценка уровня здоровья сводится к оценке адаптационных возможностей организма. Показано, что у студентов с удовлетворительной степенью адаптации субъективная оценка здоровья высокая.

Так, 34,8 % студентов считают, что обладают «хорошим здоровьем», 45,3 % – оценивают свое здоровье как «удовлетворительное», 19,9 % респондентов оценили свое здоровье как «плохое».

Среди студентов, указавших на хорошее здоровье – больше половины татар и башкир (21,7 %).

Хуже оценивают свое здоровье студенты первого курса. Вероятно, это объясняется процессом адаптации, связанными со стрессовыми нагрузками по окончании школы, при поступлении в вуз и значительными нагрузками на первом курсе.

Оценка состояния здоровья в значительной степени различалась по половому признаку. Среди опрошенных юношей признают свое здоровье хорошим 46,2 %, удовлетворительным – 35,5 %, плохим – 18,3 %. Оценки девушек хуже – 35,7, 43,3, 21 % соответственно.

В качестве показателей, характеризующих состояние здоровья студентов, были использованы данные о частоте, длительности заболеваний и наличии хронических заболеваний. «Не болели в течение года» только 29,8 % студентов, 37,9 % – «болели менее недели», 18,4 % – «болели около месяца», 9,7 % – «болели более двух месяцев». Распределение их между национальными группами оказалось практически одинаковым. Имеют хронические заболевания 31,2 % респондентов, причем больше половины из них русские.

Важным компонентом здорового образа жизни человека, показателями его материального положения и уровня жизни являются количественные и качественные характеристики питания. На первом этапе нашего исследования мы измерили массу тела студентов, рассчитали должную массу тела и индекс массы тела (см. таблицу). Должную массу тела (ДМТ) рассчитывали по формуле [8]:

$$\text{для девушек ДМТ} = 50 + (\text{ДТ} - 150) \times 0,32 + (\text{В} - 21) / 5;$$

$$\text{для юношей ДМТ} = 50 + (\text{ДТ} - 150) \times 0,75 + (\text{В} - 21) / 4,$$

где ДТ – длина тела; В – возраст.

Отклонение массы тела (МТ) от должной массы тела (ДМТ) до  $\pm 15$  % соответствует норме, на 15–24 % соответствует ожирению 1 степени, на 25–49 % – 2 степени, на 50–99 % – 3 степени.

Из данных таблицы следует, что русские девушки имеют самый низкий показатель индекса массы тела, который говорит о пониженном питании. Этот факт можно расценить как «дань моде».

В соответствии с оценкой студентов только 39,3 % из них «питаются полноценно» и 3,5 % «недоедают постоянно».

Уровень качества питания в значительной мере зависит от места проживания студентов. Оче-

Фоновые показатели пищевого статуса студентов ( $M \pm m$ )

Показатели	Масса тела (кг)	Должная масса тела	Индекс массы тела (кг/м <sup>2</sup> )
Татарские юноши	66,8 $\pm$ 4,2	56,98 $\pm$ 0,68	22,03 $\pm$ 1,02
Башкирские юноши	65,1 $\pm$ 5,0	57,52 $\pm$ 0,95	21,02 $\pm$ 0,99
Русские юноши	67,7 $\pm$ 4,6	58,77 $\pm$ 0,63	20,89 $\pm$ 1,15
Татарские девушки	52,3 $\pm$ 3,8	53,22 $\pm$ 0,38	19,97 $\pm$ 1,31
Башкирские девушки	53,7 $\pm$ 4,4	52,82 $\pm$ 0,77	20,74 $\pm$ 1,13
Русские девушки	52,8 $\pm$ 2,0	54,47 $\pm$ 0,51	19,18 $\pm$ 0,5

видно, что хуже других питаются студенты, проживающие в общежитии, у них ниже доля лиц «питающихся полноценно» (13,6 % против 60,2 % у проживающих дома) и выше – количество студентов, «питающихся недостаточно» и «недоедающих постоянно» (25,4 % против 4,2 %). Девушки оценивают свое качество питания хуже, по сравнению с юношами, в связи с большой требовательностью к организации и пищевому рациону.

С состоянием здоровья тесно связано физическое развитие, хотя эти понятия не тождественны. По результатам проведенного исследования показано, что 54,8 % респондентов оценивают свое физическое развитие как «хорошее», 32,6 % – как «удовлетворительное» и 12,6 % – как «слабое». 57,2 % татарских и башкирских и 42,8 % русских студентов считают свое физическое развитие как «хорошее».

Как и в случае со здоровьем, юноши оценивают свое физическое развитие выше, чем девушки: «хорошим» считают свое физическое развитие 58 % юношей и 30 % девушек, «слабым» – 2 % юношей и 19 % девушек. При этом татаро-башкирские девушки оценивают свое здоровье хуже, чем русские, а юноши обеих национальных групп – практически одинаково.

Следует отметить, что студенты, независимо от половой принадлежности, оценивают свое физическое развитие лучше, чем здоровье.

Одним из важных факторов, определяющим хорошее физическое развитие для студентов, является физическая культура. Исследование показало, что из общего числа студентов университета занимаются физической культурой дополнительно к занятиям в университете только 24 % опрошенных, из них 56,2 % – это татаро-башкирские студенты. Основной причиной, которая мешает им заниматься физической культурой, 59,7 % называют «лень», 38,5 % считают что это «большая загруженность учебной» и 1,8 % – «нет условий». При этом больше половины студентов, называющих причину «лень» – русские.

Для общефизического развития человека и укрепления его здоровья особенно благотворны занятия спортом. Опрос свидетельствует, что регулярно (не менее двух-трех раз в неделю) посещают спортивные секции от 19 % русские до 13 % татаро-башкирские студенты.

Девушки значительно отстают от юношей в этом отношении. В спортивных секциях регу-

лярно занимаются 5,8 % из них (среди юношей – 28,7 %).

Таким образом, характеристика образа жизни студентов и их демографические данные свидетельствуют о низком уровне материального положения студентов. Свое физическое развитие и состояние здоровья лучше оценивают студенты татаро-башкирской национальности, а у русских студентов преимущественное положение в образе жизни занимают занятия спортом.

### Литература

1. Агаджанян, Н.А. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы юношеского организма / Н.А. Агаджанян, И.В. Руженкова, Ю.П. Старшинов // Физиология человека. – 1997. – Т. 23, № 1. – С. 93–97.
2. Бурханов, А.Н. Характеристика умственной работоспособности студентов педвуза / А.Н. Бурханов, Т.А. Бурханов // Гигиена и санитария. – 1994. – № 7. – С. 39–41.
3. Киколов, А.И. Обучение и здоровье студентов / А.И. Киколов. – М.: Высш. шк., 1985. – 104 с.
4. Лебедева, Н.М. Психологические аспекты этнической экологии / Н.М. Лебедева. – М., 1999. – С. 101–102.
5. Литвинова, Н.А. Адаптация студентов к учебной деятельности / Н.А. Литвинова, Е.С. Гольдшмидт, М.Г. Березина // Рос. физиол. Журнал им. И.Н. Сеченова. – 2004. – Т. 90, № 8. – С. 206.
6. Рагозин, А.Н. Информативность спектральных показателей variability сердечного ритма / А.Н. Рагозин // Вестник аритмологии. – 2001. – № 22. – С. 37–40.
7. Смирнов, В.А. Практикум по биологии человека: учение о конституциях / В.А. Смирнов, В.П. Соломин, Ю.А. Даринский. – СПб.: Образование, 1997. – 56 с.
8. Учение о здоровье: моногр. / А.П. Исаев, Н.Я. Прокопьев, В.М. Чмаров и др. – Тюмень: Изд-во ТГУ, 2002. – 144 с.
9. Шаренкова, Л.А. Динамика функционального состояния организма студентов на начальном этапе обучения в техническом вузе: автореф. дис. ... канд. биол. наук / Л.А. Шаренкова. – Архангельск, 2001. – 26 с.
10. Hannah, T. Hardiness and health behavior: The role of health concern as a moderation variable / T. Hannah // Behav. Med. – 1988. – V. 14, № 2. – P. 59–63.

Поступила в редакцию 17 мая 2010 г.