

---

**STUDY OF THE HEALTH CONDITION OF THE STUDENTS FROM THE MEDICAL COLLEGE "J. FILARETOVA"**

**Mariana Albert**

Medical University- Sofia, Medical College "J. Filaretova", Bulgaria, [andial@mail.bg](mailto:andial@mail.bg)

**Silviya Traykova**

Medical University- Sofia, Medical College "J. Filaretova", Bulgaria, [Pilates-silvia@abv.bg](mailto:Pilates-silvia@abv.bg)

**Abstract:** In recent years the efforts of researchers, educators and professionals in education and health care are aimed at scientific and applied research on the State of health of the people. In the national programme for the prevention of chronic non-communicable diseases (2014-2022)

lack of physical activity along with smoking, alcohol abuse, unhealthy nutrition is defined as a major risk factor for chronic diseases.

Students with different majors in the field of health care are the future specialists with the key to the development of health care, the economy and the social sphere.

Motivation for conducting this research is to study the health of first classes students in Medical college

Sports teachers exhibit to raise aspiration motor activity of the students, as a means to improve and maintain good health throughout the period of their studies.

The aim of the study is to establish the health of students and to pay special attention to students with health problems in sports classes

Tasks:

1. Explore what the patients' illnesses are.
2. To separate groups of related diseases
3. Develop appropriate kinesitherapeutic programs that students can perform in sports classes.

The object of study was 200 students from first year of both sexes.

The survey was done through 2018. For the purposes of some empirical sociological survey questionnaire was designed, which is direct, standardized in writing.

The results show that the average age of students in the first year of 2018/2019. at the Medical College is 23.9 years old. A positive fact is that 50% of the students are up to 20 years old, they did as soon as they finished their education. 23% apply after a few years, and young mothers are also included in this group. As a result of the dynamic political, economic and social changes leading to market economy processes, the number of potential students over the age of thirty (24%) has increased sharply as a result of unemployment and job cuts. This trend is the reason to increase the number of students with healthy ones, which are already 17% of newly admitted students.

**Keywords:** health, sport, students, health condition

**ПРОУЧВАНЕ НА ЗДРАВΟΣЛОВНОТО СЪСТОЯНИЕ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ „Й. ФИЛАРЕТОВА“**

**Мариана Алберт**

Медицински Университет-София, Медицински колеж „Й. Филаретова“ e-mail : [andial@mail.bg](mailto:andial@mail.bg)

**Силвия Трайкова**

Медицински Университет-София, Медицински колеж „Й. Филаретова“ e-mail : [Pilates-silvia@abv.bg](mailto:Pilates-silvia@abv.bg)

**Резюме:** През последните години усилията на научни работници, преподаватели и специалисти в областта на образованието и здравеопазването са насочени към научно-приложни изследвания на здравословното състояние на хората. В националната програма за превенция на хроничните незаразни болести (2014-2022) липсата на физическа активност заедно с тютюнопушенето, злоупотребата с алкохол, нездравословното хранене се определя като основен рисков фактор за хроничните болести.

Студентите с различни специалности от сферата на здравеопазването са бъдещите специалисти с ключово значение за развитие на здравеопазването, социалната сфера и икономиката.

Мотивация за провеждане на настоящото научно изследване е проучване на здравословното състояние на първокурсниците в медицинския колеж. Преподавателите по спорт проявяват стремеж за повишаване на

двигателната активност на студентите, като средство за подобряване и поддържане на добро здраве през целия период на обучението им.

**Целта** на проучването е да се установи здравословното състояние на студентите и да се обърне специално внимание на студентите със здравословни проблеми в часовете по спорт

**Задачи:**

1. Да се проучат какви са основните заболяванията на студентите.
2. Да се обособят групи със сродни заболявания
3. Да се изработят подходящи кинезитерапевтични програми които студентите могат да изпълняват в часовете по спорт.

**Обект** на изследване бяха 200 студента от първи курс от двата пола.

Изследването е направено през 2018г. За целите на емпиричното социологическо изследване е проектирана анкетна карта, която е пряка, стандартизирана в писмена форма.

Резултатите показват, че средната възраст на студентите първи курс за 2018/2019г. в Медицинския колеж е 23,9 години. Положителен факт, е че 50% от студентите са на възраст до 20г т.е. те са постъпили веднага след завършването на образованието си. 23% кандидатстват след няколко години, в тази група попадат и младите майки. В резултат на динамичните политически, икономически и социални промени, които водят до процеси на пазарна икономика рязко се увеличи броя на кандидат-студенти на възраст над тридесет години (24%) в резултат на настъпилата безработица и съкращаване на работни места. Тази тенденция е причината да се увеличи броя на студентите със здравословни , които вече са 17% от новоприетите студенти.

**Ключови думи:** здраве, спорт, студенти, здравословно състояние.

## ВЪВЕДЕНИЕ

След 1989г. в Република България настъпват редица динамични политически, икономически и социални промени, които водят до процеси на пазарна икономика и приватизация, променят начина на живот, устойчивостта на ценностната система на обществото и най-вече на подрастващите. Каналев (2017) смята, че тези промени оказват отрицателно влияние върху здравословното състояние на нацията. Културата и образованието тръгват по нов път. Дякова и Божкова (2011)отчитат, че промените се отразяват негативно върху управлението и развитието на системата на физическо възпитание и спорт в страната. Преустройството на системата за физическо възпитание и спорт през годините на прехода се характеризира със значително снижаване на социалните и нравствени оценъчни функции на спорта като социален феномен. Липсата на физическа активност от най-ранна възраст, нездравословен начин на хранене, консумиране на непълноценни храни, масовата употреба на антибиотици в животновъдството, активно тютюнопушене, злоупотреба с алкохол и наркотици са причините за влошаване на здравословното състояние на нацията и най-вече на подрастващите.

Често спорта е подценяван като ефективно средство за преодоляване на стреса, отрицателното влияние на околната и работната среда, чрез него се преодоляват трудности в социалната интеграция.

В последните години се заговори за здравословен начин на живот. Усилията на научни работници, преподаватели и специалисти в областта на образованието и здравеопазването са насочени към научно-приложни изследвания на здравословното състояние на хората. Според Филкова, Тодорова и Ковачева (2013) физическата активност е един от основните фактори за първичната здравна профилактика. В националната програма за превенция на хроничните незаразни болести (2014-2022) се обръща специално внимание за ролята на физическата активност като средство за профилактика и лечение.

Ръководството на Медицински колеж „Йорданка Филаретова“ към Медицински университет – София се грижи за поддържане на добро ниво на физическа активност на академичната младеж. Студентите полагат пет семестъра часове по спорт. Преподавателите по спорт провеждат зимни и летни морски лагери за студенти и служители. За подобряване на нивото в часовете по спорт системно се организират анкети, които дават отговор за здравословното състояние на студентите.

## МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

Обект на изследване са 200 студента първокурсници от специалностите медицински лаборант, рентгенов лаборант, зъботехник, рехабилитатор, масажист, инспектор обществено хранене, медицинска козметика и помощник-фармацевт за учебната 2017/2018г. От тях 82.5% (165) жени и 17.5% (35) мъже.

**Цел на настоящото изследване** е да се проучат какви заболявания имат студентите, за да се обърне специално внимание на студентите със здравословни проблеми в часовете по спорт.

За целите на емпиричното социологическо изследване е проектирана анкетна карта, която е пряка, стандартизирана в писмена форма. Анкетната карта включваше 12 въпроса, разделени в четири направления:

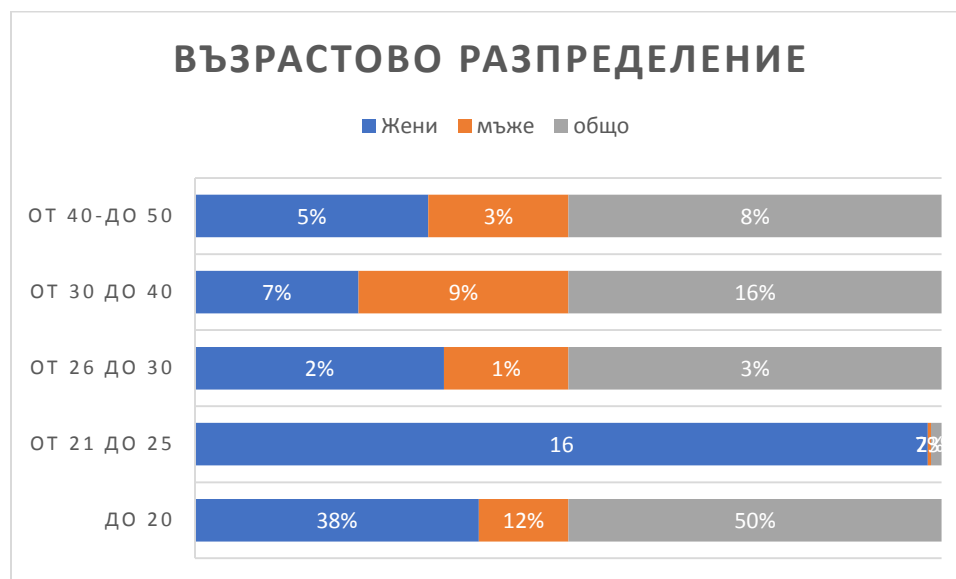
- Антропометрични данни
- Локализация на болките
- Хранене и вредни навици
- Отношение към двигателната активност и спорт

### РЕЗУЛТАТИ

При антропометричните данни получените резултати, показаха че средната възраст на студентите първи курс за 2017/2018г. в Медицинския колеж е 23,9 години. Положителен факт, е че 50% от студентите са на възраст до 20г т.е. те са постъпили веднага след завършването на образованието си. 23% кандидатстват след няколко години, в тази група попадат и младите майки. В резултат на динамичните политически, икономически и социални промени, които водят до процеси на пазарна икономика рязко се увеличи броя на кандидат-студенти на възраст над тридесет години (24%) в резултат на настъпилата безработица и съкращаване на работни места както е отразено в таблица №1

**Таблица №1. Възрастово разпределение на контингента**

Години	До 20	От 21 до 25	От 26 до 30	От 30 до 40	От 40-до 50
Жени	38%	16	2%	7%	5%
мъже	12%	7%	1%	9%	3%
общо	50%	23%	3%	16%	8%



**Диаграма №1**

По данни на студентите 6% от студентите от специалности зъботехник и инспектори обществено здраве са с обезитас, 4% от жените и 2% от мъжете са с умерено повишени килограми. Прави впечатление, че момчетата особено в специалност медицинска козметика са с по-ниско тегло (10%).

Средният ръст на студентките е **168.5см**, малко по-висок в сравнение с **164.8** който е средния ръст на българките през 2014г., а при момчетата е **173.4см**. и е по-нисък от **178.2см.**, средния ръст на българите през 2014.

Резултатите отразени в анкетите за локализиране на болката която изпитват студентите са отразени в диаграма №2. При отчитане на резултатите трябва да се има в предвид, че само 17% от студентите са представили медицинска документация, която отразява техните здравословни проблеми, които най-често са асма, диабет, ставни и ендокринни заболявания. Получените данни показват, че най-много проблеми студентите имат със ставите – 19%. Този резултат е закономерен, защото вече една значителна извадка от студентите е на възраст над 30 години. Все по-често се наблюдават дегенеративни изменения и в по-ранна възраст. На второ място са проблемите в различните отдели на гръбначния стълб с водеща позиция на

лумбалния дял. Проблемите със зрението заемат следващото място с 14%. Този резултат е малко по-висок, защото в медицинския колеж се обучават студенти със зрителни нарушения, като от тях са анкетирани трима. На последно място студентите отбелязват болки в главата с 11% (Диог. 2).



Диограма №2

На въпроса „Какъв е режимът Ви на хранене ? Болшинството от 47% отговарят традиционно три пъти на ден. Обезпокоително за здравословното състояние на младите е високият процент на отговора безразборно хранене -33% и два пъти за деня – 20%. Резултатите показват, че повече от половината студенти не полагат грижи за правилния хранителен режим (Диограма 3).. Само 13% от студентите си подбират храната, 5% винаги се интересуват от нея , 10% не я подбират, а болшинството от 72% само понякога.

Тези данни са тревожни, защото са една реална предпоставка за отключване на здравословни проблеми на храносмилателната система в подрастващото поколение.



Диограма №4

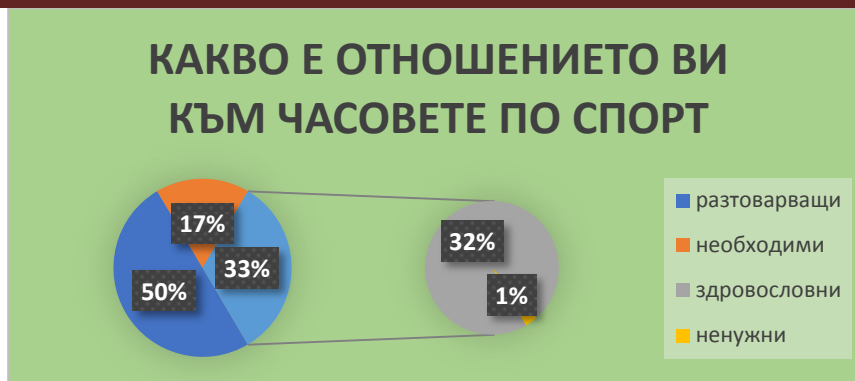


Диограма №3

Не по-малко тревожни са и данните за вредните навиги. Почти половината съобщават че пушат 49%, без разлика в пола с тенденция на увеличаване броя на пушещите жени. Само 3% признават за проблем с алкохола, което според нас не отговаря на действителността. Двама студенти са отбелязали, че имат проблеми с наркотиците (Диограма 4).

На въпроса „Какво е отношението Ви към часовете по спорт?“ Студентите възприемат часовете по спорт като разтоварващи - 50%; здравословни са за 32% от студентите; необходими за 17% от тях и ненужни само за 1%. Положителен е и отговора на въпроса „Считате ли, че физическите упражнения подобряват здравето Ви?“ от 99% , само 1% отговарят „не“ (Диограма 5).

. От получените отговори става ясно, че почти всички студенти имат положително отношение към часовете по спорт и ги смятат разтоварващи, здравословни и необходими по време на следването им.



*Диаграма №5*

Преподавателите и студентите от специалност „Рехабилитатор“ са подготвили кинезитерапевтични програми за най-често срещаните заболявания сред студентите, които могат да се проиграват в часовете по спорт.

#### ИЗВОДИ

1. Интерес към медицинските специалности изучавани в колежа се проявява и от лица в средна възраст
2. Проведеното анкетно проучване показва, че само 6% от студентите имат наднормено тегло, в специалност медицинска козметика 10% от студентките са с по-ниско тегло.
3. Голяма част от младите хора, не обръщат внимание на храненето си - 72% само понякога се интересуват от храната която консумират, а 33% се хранят безразборно
4. Нараства броят на студентите с вредни нездравословни навици.
5. За голяма част от студентите часовете по спорт са здравословни, разтоварващи и необходими.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На базата на получените резултати може да се направи извода, че болшинството от студентите имат положително отношение към часовете по спорт, проявяват активност да поддържат добра физическа форма. Обезпокоителни са резултатите от небрежното отношение към здравословната храна и правилния хранителен режим. Броят на пушачите е много висок – 49%, което неминуемо ще се отрази върху здравето им в по-късен етап от живота.

#### БИБЛИОГРАФИЯ

- [1] Дякова, Г., А. Божкова. Някои подходи за формиране на здравословен начин на живот при студентите. Сп. Спорт и наука, бр. 2, с. 96-100, ISSN 1310-3393, С., 2011.
- [2] Каналев, К. Влияние на продължителността на спортуване върху някои биофизиологични показатели. Спорт и наука, 2017, кн. 3 с. 119-129.
- [3] Филкова С., В. Тодорова, В. Ковачева. Необходимост от осъзнаване на физическата активност като модел на здравно поведение, Варненски медицински форум том 2, 2013, приложение 2, 35-40. 37

