

УДК 378.147

***К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ПРИВЕРЖЕННОСТИ
К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА***

Акименко Г.В.

к.и.н., доцент,

*ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет,
Россия, г. Кемерово*

Селедцов А.М.

*доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой психиатрии,
медицинской психологии и наркологии*

*ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово.*

Кирина Ю.Ю.

*кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры психиатрии,
медицинской психологии и наркологии*

*ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет
Минздрава России,
Россия, г. Кемерово.*

Аннотация. Здоровый образ жизни - один из важнейших вопросов современного образования, особенно для студентов медицинских специальностей. Субъективная оценка студентами своего образа жизни предполагала изучение особенностей ведения образа жизни как совокупности реализуемых здоровьесформирующих деятельностей (соблюдение режима дня, режима питания, режима двигательной активности и привычек). В статье приводятся результаты социологического исследования, проведенного методом анкетирования среди студентов 1-2 курсов вуза.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, медицинский университет, формы здорового образа жизни, основные составляющие здорового образа жизни.

***TO THE QUESTION OF DEVELOPING THE COMMITMENT
TO A HEALTHY LIFESTYLE OF MEDICAL
UNIVERSITY STUDENTS***

Akimenko G. V.

*Candidate of Historical Sciences, Associate Professor,
Kemerovo State State Budgetary Educational Institution of Higher Education
Medical University,
Russia, Kemerovo*

Seledtsov A. M.

*Doctor of Medical Sciences, Professor, Head of the Department of Psychiatry,
Medical Psychology and Narcology,
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education, Kemerovo
State Medical University of the Ministry of Health of Russia,
Russia, Kemerovo.*

Kirina Yu. Yu.

*Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the
Department of Psychiatry, Medical Psychology and Narcology
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education, Kemerovo
State Medical University of the Ministry of Health of Russia,
Russia, Kemerovo.*

Abstract. A healthy lifestyle is one of the most important issues in modern education, especially for students of medical specialties. The students' subjective assessment of their lifestyle presupposed the study of the peculiarities of the lifestyle as a set of realized health-forming activities (adherence to the daily regimen, diet, physical
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

activity and habits). The article presents the results of a sociological study conducted by the method of questioning among students of 1-2 courses of the university.

Keywords: healthy lifestyle, students, medical university, forms of a healthy lifestyle, the main components of a healthy lifestyle.

Введение. Важнейшей составной частью социальной и экономической стратегии любого государства является подготовка высококвалифицированных кадров. Успешное решение данной проблемы во многом зависит от состояния здоровья и работоспособности студенческой молодежи. И это, главным образом, связано со специфическим образом жизни молодых людей. Полезные привычки обучающихся способствуют формированию гармонично развитой личности будущего врача, тогда как вредные препятствуют её дальнейшему развитию.

К числу «плохих» привычек специалисты главным образом относят: нерациональный режим работы и отдыха, неправильное питание, низкие физические нагрузки и ряд других. Но «самые вредные» - это курение; злоупотребление алкоголем токсичными или психоактивными веществами; отсутствие интереса к регулярным занятиям спортом; плохая личная гигиена и т. д..

Известно, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) - неременное условие развития разных сторон жизнедеятельности человека, способствующее активному участию личности в профессиональной, социальной и семейной жизни.

В современных условиях актуальность изучения проблем ЗОЖ обусловлена увеличением и изменением характера нагрузки на организм человека из-за сложности общественной жизни, возрастания промышленных, экологических, психологических, политических и военных рисков, приводящих к негативным изменениям в состоянии здоровья молодых людей.

Однако, по оценке специалистов за последние 10 лет в возрастной группе 17-24 года не удалось достигнуть положительных сдвигов, как в психологических установках, так и поведении в сторону оздоровления своего образа жизни [1].

Анализ современных научных исследований, посвященных здоровью студентов, свидетельствует о том, что за время обучения в вузе соматическое состояние организма обучающихся не только не улучшается, а в ряде случаев ухудшается [2]. Поэтому формирование мотивированного отношения студентов – медиков к ЗОЖ является неотъемлемой и значимой составной частью подготовки будущих врачей и провизоров.

Цель исследования: изучение отношения студентов к формированию здорового образа жизни.

Объект исследования: здоровый образ жизни студентов, обучающихся на младших курсах в медицинском университете.

Предмет исследования: факторы, влияющие на успешность формирования здорового образа жизни у студентов вуза.

Материалы и методы: анализ научной и методической литературы по проблеме исследования, наблюдение, анкетирование. Были использованы опросник «Здоровый образ жизни» А. В. Крылова и методика «Отношение к здоровью» Р.А. Березовской.

В анкетировании приняли участие 47 обучающихся по специальности «Сестринское дело» на 1-2 курсах в Кемеровском государственном медицинском университете (КемГМУ). Отбор студентов для проведения исследования осуществлялся методом случайной выборки.

Результаты и обсуждение. Полученные результаты позволяют утверждать, что категория «здоровье» является значимой ценностью только для 55,3% респондентов.

К специфическим особенностям образа жизни обучающихся в медицинском университете главным образом можно отнести: большой объём
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы; подготовку к занятиям ночью – 48,9 % и, как следствие, поздние ужины - 74,4%.

Около половины опрошенных (48,9 %) отметили наличие проблем в личной жизни.

Согласно результатам исследования, одной из главных причин присутствия в поведенческом рисунке студентов - стрессы, вызванные перегруженностью образовательных программ и отсутствием адекватных механизмов релаксации, крайне необходимых при интенсивной работе, каковым является процесс усвоения учебных программ третьего поколения. Поэтому ЗОЖ обучающихся это не только важное условие, как для получения высшего профессионального образования, так и для успешной работы после окончания вуза.

Показательно, что лишь 34% респондентов считают, что здоровье человека в большей степени зависит от наследственности. ЗОЖ как стиль жизни важен только для 44,6% опрошенных. Экология региона с точки зрения студентов оказывает на их состояние здоровья заметно меньшее влияние – 31,9%.

Результаты самооценки состояния здоровья студентами позволили установить, что 24,4 % студентов практически не болеют (1 раз в несколько лет), чаще это юноши.

Показательно, что студенты младших курсов до начала обучения в университете уже имели представление о ЗОЖ. Основными источниками знаний были: родители, семья - 25,5%; преподаватели школы – 12,7%; СМИ - 34%; друзья, знакомые - 38,2%; медицинские работники - 19,1%; специальная литература - 61,7%; сеть интернет - 89,3%. При этом всего 14% респондентов ответили, что к ЗОЖ их приучили с детства. Для 21% респондентов, правильный образ жизни является осознанной необходимостью, так как уже существуют проблемы со здоровьем.

На вопрос анкеты: «Какие составляющие ЗОЖ присутствуют в Вашей жизни?» были получены следующие ответы: двигательная активность и пешие прогулки - 87,2%; отсутствие вредных привычек -51,1% (курение, наркотики, регулярное употребление алкоголя); регулярное и правильное питание - 31,9%; восьмичасовой сон - 44,7%; соблюдение режима учёбы и отдыха -19,7%; «контакт» с природой – 40,4%.

Известно, что в юношеском возрасте процессы роста и развития организма менее активны по сравнению с подростковым. Но они динамичны, а это означает, что под воздействием факторов нездорового образа жизни могут произойти «сшибки» в физическом развитии; нарушение осанки, снижение функциональных возможностей организма и др.

Исследование двигательной активности, как одного из ведущих факторов здорового образа жизни, позволяет говорить о регулярной потребности в оптимальной физической нагрузке у современной молодежи. Вместе с тем, анализ данных анкетирования студентов показал, что от 3 до 6 раз в неделю занимаются физической культурой в течение 20 минут и более только 15 % юношей и 9 % девушек.

Регулярно укреплением своего здоровья с помощью оздоровительных мероприятий занимается только 23,4 % респондентов и приблизительно столько же студентов (25,5%) не применяют вообще методы оздоровления своего организма.

Показательно, что в ходе исследования была зафиксирована положительная динамика становления навыков студентов необходимых для ЗОЖ в условиях обучения в вузе.

Установленные факты требуют особого внимания и обсуждения, т. к. обучающиеся по специальности «Сестринское дело» в будущем будут иметь самое непосредственное отношение к формированию ЗОЖ в своей профессиональной деятельности.

Выводы. В рамках современной вузовской педагогики формирование ЗОЖ среди молодежи является одной из наиболее значимых проблем, так как это сложный систематический процесс, охватывающий многие составляющие образа жизни современного общества. Поэтому в рамках компетентностного подхода подготовки специалистов учебные программы многих дисциплин предусматривают разделы, посвященные различным составляющим ЗОЖ. В числе форм и методов формирования правильного образа жизни: метод убеждения, лекций, дискуссии и дебаты, обучение, ролевые игры, привлечение к факультативным занятиям спортом и др.

Вместе с тем, можно констатировать и тот факт, что сами обучающиеся практически не предпринимают никаких мер к укреплению своего здоровья, хотя в рейтинге ценностей ставят психосоматическое здоровье на второе место после образования, сознавая, что хорошее состояние организма поможет стать конкурентоспособными специалистами.

Результаты субъективной оценки студентами своего образа жизни и состояния здоровья свидетельствуют о том, что на момент начала исследования 55,3% студентов младших курсов КемГМУ вели здоровый образ жизни, 40,4% – удовлетворительный (с отдельными нарушениями) образ жизни, 4,3 % – нездоровый образ жизни, который не способствовал сохранению их здоровья.

Представленный материал исследования отражает один из аспектов проблемы отношения студенческой молодежи к ведению здорового образа жизни, разрабатываемых в педагогической здоровьесохраняющей деятельности образовательных учреждений, и является ориентиром для дальнейшего анализа данной проблематики, путей и условий формирования ЗОЖ студентов медицинского вуза.

Библиографический список:

1. Куренцов, В.А. Исследование индивидуальных характеристик физической подготовленности студентов-первокурсников как компонента

успешности освоения профессии и формирования ЗОЖ // Физическое воспитание и детско - юношеский спорт.- 2015.- № 2.- С. 56-61;

2. Михайлова, Т.М., Акименко, Г.В. Адаптация студентов к условиям обучения в медицинском университете: психологические особенности и проблемы // Инновационное развитие науки и образования. Монография.- Пенза, Издательство: «Наука и Просвещение» (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017.- С.143-151.

Оригинальность 80%