

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Е.В. Карашук, старший преподаватель

Л.И. Митюкова, студент

Е.В. Монид, студент

П.А. Савченко, студент

**Тихоокеанский государственный медицинский университет Министерства здравоохранения Российской Федерации
(Россия, г. Владивосток)**

DOI:10.24412/2500-1000-2023-5-2-28-32

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос заинтересованности студентов в своем здоровье и способах формирования здорового образа жизни. Был проведен сравнительный анализ заинтересованности студентов разных возрастов в поддержании и формировании здорового образа жизни, а также приверженности студентов к различным вредным привычкам, оказывающих непосредственное влияние на состояние здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, полезные привычки, вредные привычки, здоровье.

Состояние здоровья молодого поколения сохраняет неблагоприятные тенденции и требует к себе пристального внимания со стороны системы здравоохранения, образования и социальной защиты населения. Охрана здоровья населения является приоритетной задачей государственной политики современного российского общества [1]. Состояние здоровья человека, по данным ВОЗ, на 20-40% зависит от состояния окружающей среды, на 15-20% – от генетических факторов, на 10% – от деятельности службы здравоохранения и на 25-50% – от образа жизни [2]. Такой весомый компонент, как образ жизни, включает пять областей, оказывающих значительное влияние на снижение риска преждевременной смерти: здоровое питание, регулярный уровень физической активности от 30 минут в день, нормальный индекс массы тела, отсутствие курения и умеренное потребление алкоголя [3]. При формировании всех перечисленных выше привычек до 50 лет продолжительность жизни женщин может быть увеличена на 14 лет, мужчин – на 12 лет. При формировании хотя бы одной из этих привычек жизнь может длиться дольше, в среднем, на 2 года [3].

Проблема укрепления здоровья студентов как основного резерва кадров Россий-

ской Федерации носит стратегический характер для государства и общества. Задачей вузов является подготовка специалистов, способных долго сохранять работоспособность и творческую активность [4]. Необходимо понимать, что для успешной реализации любой программы профилактики хронических заболеваний и пропаганды здорового образа жизни, студенты, в первую очередь, должны быть сами заинтересованы в сохранении собственного здоровья и реализации данных программ.

Цель: проведение сравнительного анализа заинтересованности студентов младшего и старшего курсов в своем здоровье с последующим определением заинтересованности в формировании здорового образа жизни на различных курсах обучения.

Материалы и методы. Данные, использованные для написания статьи, были собраны, обработаны и проанализированы с применением социологического, статистического и аналитического методов.

Изучение заинтересованности студентов младшего и старшего курсов в своем здоровье с последующим определением заинтересованности в формировании здорового образа жизни на различных курсах обучения проводилось по авторским анкетам. В анкете освещались вопросы следования рациональному питанию, диетам,

занятию спортом и наличию ежедневной физической нагрузки, соответствии индекса массы тела норме, наличии вредных привычек (употребление алкоголя еженедельно и ежемесячно, курение), применению мер поддержания здоровья и наличия заинтересованности в ведении здорового образа жизни.

В качестве респондентов выступили студенты первого и четвертого курсов педиатрического факультета ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России.

Результаты. Были опрошены студенты первого и четвертого курсов педиатрического факультета ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России, обучающиеся в 2023 году, 50 и 70 человек соответственно, что составило 61% и 77% студентов на данных курсах. На основании анкетирования были получены следующие результаты.

В структуре обучающихся первого курса преобладающий процент составляют лица женского пола (84%) и люди в возрасте 18 лет (90%). Среди четвертого курса также больший процент составляют девушки (86%) в возрасте 21 года (74%).

Из всех опрошенных студентов первого курса 36% придерживаются рационального питания, 35% опрошиваемых следуют диетам. На четвертом курсе 26% придерживаются рационального питания, 54% респондентов следуют диетам.

На первом курсе 50% обучающихся занимаются физической нагрузкой от 30 минут в день, 48% занимается спортом вне дома. Студенты 4 курса в 43% случаев уделяют физической нагрузке от 30 минут в день, 51% занимается спортом вне дома.

ИМТ соответствует норме у 90% анкетированных первокурсников. В свою очередь, на четвертом курсе этот показатель составил 81 процент.

Нами был рассчитан показатель частоты несоответствия ИМТ норме у студентов первого и четвертого курсов, что составило 6,1% и 15,1% соответственно. Достоверность разницы между показателями составила 3,3, что соответствует разнице показателей существенной.

Злоупотребляют курением на первом курсе 35% опрошенных, из них 33% респондентов предпочитают электронные девайсы. На четвертом курсе эти показатели составили 25% и 9% соответственно.

Показатель частоты злоупотребления курением у студентов первого курса составляет 41,9% и 18,6% у студентов четвертого курса. Достоверность разницы между частотой курящих первого и четвертого курса – 3,4. Исходя из этого, с вероятностью безошибочного прогноза 95% можем утверждать, что имеются существенные различия между сравниваемыми показателями.

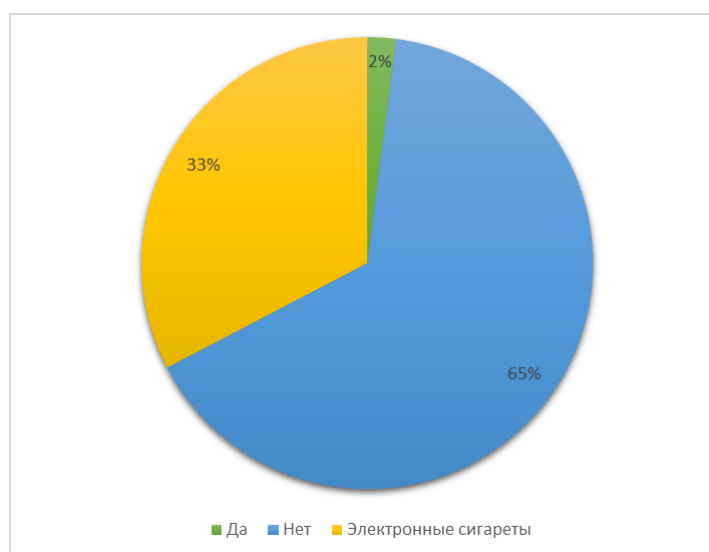


Рис. 1. Структура распределения обучающихся 1 курса по приверженности к курению

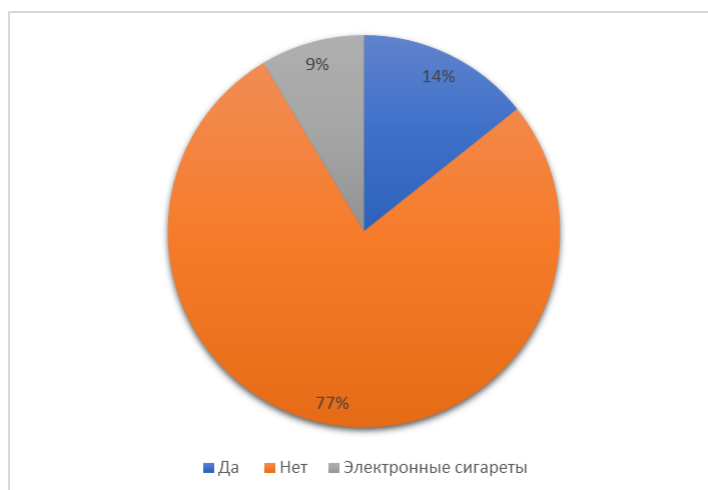


Рис. 2. Структура распределения обучающихся 4 курса по приверженности к курению

Среди анкетированных студентов первого курса на неделе употребляют алкоголь 12%. Один или более раз в месяц – 66%.

Среди студентов четвертого курса на неделе употребляют алкоголь 18% опрошенных. Один или более раз в месяц употребляют 66%.

Студенты первого курса предпринимают попытки в поддержании своего здоровья в 78% случаев. В свою очередь студенты четвертого курса предпринимают попытки поддерживать свое здоровье в 94% случаев.



Рис. 3. Структура распределения обучающихся 1 курса по приверженности к соблюдению мер по поддержанию здоровья

На четвертом курсе всем студентам в той или иной мере интересна информация о здоровом образе жизни. На первом курсе

18% опрошенных совсем не интересуются этой информацией.

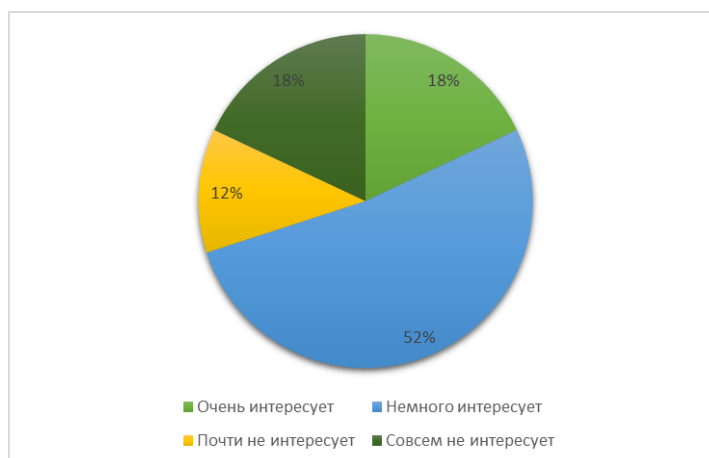


Рис. 5. Структура распределения обучающихся 1 курса по наличию интереса к информации о здоровом образе жизни



Рис. 6. Структура распределения обучающихся 4 курса по наличию интереса к информации о здоровом образе жизни

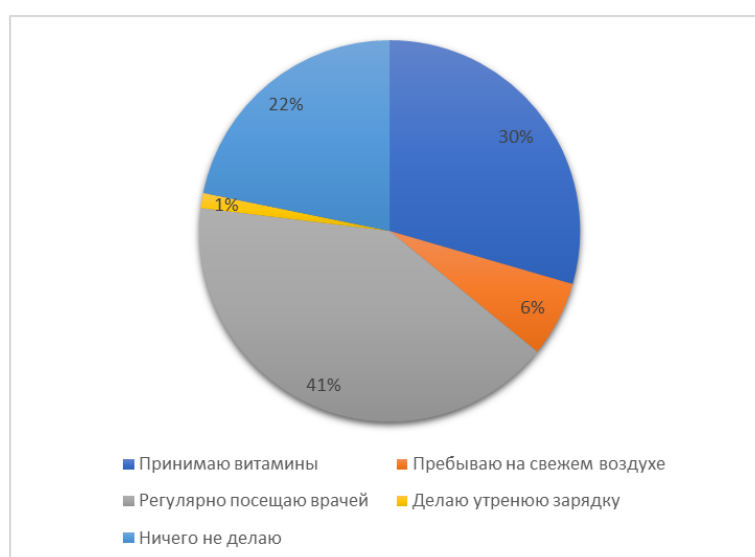


Рис. 4. Структура распределения обучающихся 4 курса по приверженности к соблюдению мер по поддержанию здоровья

Выводы. Студенты четвертого курса педиатрического факультета ФГБОУ ВО ТГМУ Минздрава России имеют более высокую заинтересованность в ведении здорового образа жизни, чем студенты первого курса, несмотря на наличие у некоторой части обучающихся на четвертом курсе вредных привычек. Это связано с тем, что 4 курс понимают и могут обосновать теоретически, что им нужно и не нужно делать для своего здоровья. При этом, если первый курс, пройдя стадию адаптации, сохранит то же отношение к своему здоровью и улучшит его, то к старшим курсам они могут быть здоровее чем нынешние четверокурсники. Необходи-

мо дальнейшее исследование в направлении отношения студентов к физической нагрузке с точки зрения самостоятельных занятий, занятий в спортивных секциях и пар по физической культуре в университете, а также изучения особенностей питания студентов. Рекомендуется проводить профилактические беседы среди студентов, создать курс лекции по пропаганде ЗОЖ и включить его в адаптационную неделю, распространить информацию о функционировании службы социально-психологической помощи студентам ТГМУ с целью повысить приверженность к заботе о своем здоровье.

Библиографический список

1. Бушенева И.С. Проблемы формирования здорового образа жизни у школьников в современных российских условиях // Modern problems of science and education. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://science-education.ru/en/article/view?id=26880>/(дата обращения: 12.10.2020).
2. Мархакова Е.Д. Мнение студентов первых курсов о своем здоровье и ЗОЖ // Теория и практика измерения латентных переменных в образовании. Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. отв. ред. А.А. Маслак. – 2007. – С. 217-218.
3. Harvard Medical School. Healthy lifestyle: 5 keys to a longer life. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.health.harvard.edu/blog/healthy-lifestyle-5-keys-to-a-longer-life-2018070514186>.
4. Шевырдяева К.С. Формирование готовности студентов ВУЗа к реализации ЗОЖ в процессе профессиональной подготовки // Педагогическое образование и наука. – 2019. – №4. – С. 105-108.

SOME ISSUES OF HEALTHY LIFESTYLE FORMATION AMONG STUDENTS

E.V. Karashchuk, Senior Lecturer

L.I. Mityukova, Student

E.V. Monid, Student

P.A. Savchenko, Student

**Pacific State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation
(Russia, Vladivostok)**

Abstract. *This article discusses some questions about the state of health of students in the postcovid period. The article also examines such an important aspect as the attitude of students to the prevention of new coronavirus infection (COVID-19) and its complications, including to medical examination diagnostic capabilities of in-depth medical examination are not fully realized due to the low level of popularization of medical examination, and, as a consequence, low involvement of young people in this method of prevention.*

Keywords: *students, postcovid syndrome, prevention, in-depth medical examination, vaccination.*