

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ИГМА

Каримова Рената Ильясовна

студент Ижевской государственной медицинской академии, РФ, г. Ижевск

Ушакова Яна Антоновна

студент Ижевской государственной медицинской академии, РФ, г. Ижевск

Савельев Владимир Никифорович

научный руководитель, д-р мед. наук, профессор, Ижевской государственной медицинской академии, РФ, г. Ижевск

Аннотация. В данной статье рассматриваются ключевые факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни. В ходе исследования сравниваются результаты приверженности к здоровому образу жизни студентов, только поступивших в медицинскую академию и обучающихся уже 4 года, что позволяет выяснить, как влияет на студентов учебный стресс и популяризация в стенах высшего учебного заведения здорового образа жизни.

Актуальность исследования: Образ жизни - совокупность относительно устойчивых форм организации жизни людей, обусловленных внешними объективными природными и социокультурными условиями. Образ жизни заключается в особенностях человека, характеризующих его повседневную жизнь. К ним относятся трудовая деятельность, быт, использование свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, общественная активность, а также нормы и принятые правила поведения. Образ жизни оказывает большое влияние на физическое и психологическое здоровье человека, что в свою очередь отражается на учебной деятельности. Так как студентам медицинской академии необходимо справляться с большими объёмами информации, что в свою очередь является стрессовым фактором, большое значение в жизни каждого обучающегося имеет образ жизни. На формирование образа жизни большое влияние оказывают такие факторы как: среда, в которой находится человек и его окружение. В стенах медицинской академии студентов учат вести здоровый образ жизни, так как он является оптимальным для борьбы с учебным стрессом и позволяет в дальнейшей профессиональной деятельности быть примером для населения, поэтому исследование направлено на сравнение образа жизни студентов, только поступивших в учебное заведение и обучающихся в нём уже 4 года.

Цель исследования: изучить как меняется образ жизни студентов за 4 года обучения в медицинской академии.

Материалы и методы: Проведен опрос по авторской анкете в период с 08.09.23 по 15.10.23, используя вероятностный тип выборки с целью изучения образа жизни студентов 1 и 4 курсов «Ижевской государственной медицинской академии». В данном опросе приняли участие 426 человек, из которых 202 обучаются на первом курсе (48%) и 224 на четвертом курсе (52%). Из них 115 девушек 1 курса (27%), 139 девушек 4 курса (33%), 87 юношей 1 курса (20%) и 85 юношей 4 курса (20%).

Таблица.

Значения

1 курс	Варианты ответов	Девушки		Юр	
		Относительное	Абсолютное	Относительное	Абсолютное
Делаете ли вы зарядку по утрам?	Да	18%	21	50%	
	Нет	82%	94	50%	
Какие вы имеете вредные привычки?	Курят сигареты или электронные устройства	28%	32	34%	
	Алкоголь	5%	6	7%	
	Не имеют	67%	77	59%	
По сколько часов в день вы спите?	8-10 часов	7%	8	8%	
	6-8 часов	70%	81	64%	
	меньше 6 часов	23%	26	28%	
Вы закаляетесь?	Да	12%	14	55%	
	Нет	88%	101	45%	
Принимаете ли вы БАДы?	Да	29%	33	50%	
	Нет	71%	82	50%	
Как часто вы болеете?	1 раз в месяц	2%	2	1%	
	1 раз в 2-3 месяца	21%	24	24%	
	1 раз в полгода	47%	54	25%	
	1 раз в год	18%	21	25%	
	1 раз в несколько лет	12%	14	25%	
Как часто вы обращаетесь к врачам?	Только при крайней необходимости	59%	68	12%	
	Всегда, когда это требуется	29%	33	63%	
	Когда нужно пройти медосмотр	12%	14	25%	

4 курс	Варианты ответов	Девушки		Юр	
		Относительное	Абсолютное	Относительное	Абсолютное
Делаете ли вы зарядку по утрам?	Да	12%	17	11%	
	Нет	88%	122	89%	
Какие вы имеете вредные привычки	Курят сигареты или электронные устройства	31%	43	37%	
	Алкоголь	3%	4	8%	

	Не имеют	66%	92		55%
По сколько часов в день вы спите?	8-10 часов	7%	10		3%
	6-8 часов	73%	101		56%
	меньше 6 часов	20%	28		31%
Вы закаляетесь?	Да	18%	25		11%
	Нет	82%	114		39%
Принимаете ли вы БАДы?	Да	61%	85		44%
	Нет	39%	54		56%
Как часто вы болеете?	1 раз в месяц	6%	8		11%
	1 раз в 2-3 месяца	39%	54		34%
	1 раз в полгода	29%	40		11%
	1 раз в год	14%	19		33%
	1 раз в несколько лет	4%	6		11%
Как часто вы обращаетесь к врачам?	Только при крайней необходимости	55%	76		77%
	Всегда, когда это требуется	43%	60		11%
	Когда нужно пройти медосмотр	6%	8		12%

Подводя итоги опроса, можно сделать вывод, что девушки и юноши 4 курса ИГМА больше курят и чаще употребляют алкоголь, чем студенты 1 курса, что может быть связано с влиянием окружения и плохой адаптацией к стрессу, влияющего на студентов в ходе учебного процесса. Продолжительность сна среди студентов находится примерно на 1 уровне, но девушки 4 курса стараются спать 6-8 часов, что является оптимальным выбором при ведении здорового образа жизни, а самый высокий показатель сна менее 6 часов показывают юноши 4 курса, что может быть связано с выбором работы в ночное время. Утреннюю зарядку чаще всего делают студенты 1 курса, лидирующими по данному вопросу оказались юноши этого курса. По фактору закаливания лидируют юноши 4 курса, что может быть связано с популяризацией данного оздоровительного метода на многих кафедрах ИГМА в процессе обучения. Больше всего БАДов принимают девушки 4 курса и юноши 1 курса. Чаще болеют студенты 4 курса, что может быть связано с более длительным действием стрессового фактора и менее здоровым образом жизни, чем у студентов 1 курса.

Вывод: Данные показатели свидетельствуют о том, что студенты 1 курса имеют более здоровый образ жизни, чем студенты 4 курса. Причиной этого может быть длительно действующий фактор стресса и обособление многих студентов от родителей при поступлении в другой город, в результате чего происходит смена окружения, что отражается в виде роста вредных привычек. Исходя из результатов опроса образ жизни также влияет и на общий уровень здоровья студентов, так как частота заболеваемости выше среди студентов 4 курса.

Список литературы:

1. Виленский, М. Я. Здоровый образ и стиль жизни студента: методологический анализ / М. Я. Виленский // Пед. образование и наука. - 2009.- № 3.
2. Кирко, Г. А. Определение актуальности ведения здорового образа жизни студентами / Г. А. Кирко // Педагогика, психология и медико-биол. проблемы физ. воспитания и спорта.- 2010.- № 8.

3. Коданева Л.Н. Состояние здоровья и образ жизни студентов-медиков / Л.Н. Коданева, В.М. Шулятьев, С.Ю. Размахова и др. // Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – № 12(54). – Ч. 4.
4. Петленко В. П., Давиденко Д. Н. Этюды валеологии: здоровье как человеческая ценность. СПб, 1998.
5. Серебрякова А.А. Факторы, влияющие на здоровье студентов-медиков ЧГУ имени И.Н.Ульянова / А.А. Серебрякова, К.В. Пушкина // Международный студенческий научный вестник. – 2019. – № 3.
6. Талызов, С. Н. Основы здорового образа жизни студента / С. Н. Талызов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.- 2016.- Т. 1, № 3.- С. 16-21.