

ИССЛЕДОВАНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 1 И 3 КУРСА ИГМА

Глазырина Валерия Дмитриевна

студент Ижевской государственной медицинской академии, РФ, г. Ижевск

Конькина Алина Ивановна

студент Ижевской государственной медицинской академии, РФ, г. Ижевск

Игнатъев Артём Андреевич

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 статье представлена оценка образа жизни студентов лечебного факультета Ижевской государственной медицинской академии.

Ключевые слова: образ жизни, здоровый образ жизни, здоровье, студенты, материальная обеспеченность, социальный статус, рациональное питание, физическая активность.

Актуальность исследования.

Образ жизни - это определенный, исторически обусловленный тип жизнедеятельности, активности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизни людей. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это такие формы и способы повседневной деятельности человека, которые направлены на укрепление и сохранение здоровья, достижение активного долголетия. Особое место в формировании здорового образа жизни молодежи отводится медицинским работникам, так как студенты высших медицинских учебных заведений - это будущие врачи, которые являются для других людей проводниками знаний о способах сохранения и укрепления здоровья и на собственном примере учат правилам здорового образа жизни.

Цель исследования - провести исследование и анализ образа жизни студентов 1 и 3 курса ИГМА.

Задачи: изучить факторы, действующие на образ жизни студентов; выяснить какие факторы негативно оказывают влияние на состояние здоровья студентов; определить, следят ли студенты за состоянием своего здоровья и образом жизни.

Материалы и методы:

Нами был проведен анализ методом анкетирования среди студентов 1 и 3 курса ИГМА. Анкета была составлена в электронном формате с помощью сервиса Google Forms (гугл-

формы). В анонимном анкетировании охвачено 516 студентов (из них с 1 курса — 314 человек, с 3 курса — 202 человека). Анкета включала следующие вопросы с вариантами ответов: рациональное и качественное питание, режим и распорядок дня, занятия физической культурой и спортом, вредные привычки и другое. Респондент выбирал один из вариантов ответа.

Результат:

Признаки	1 курс		3 курс	
	♀ 71,7%	♂ 28,3%	♀ 80,6%	♂ 19,4%
<u>Возраст</u>				
- 18-21 год	54%	26%	57%	11%
- 21 и более лет	2%	0%	23%	9%
<u>Социальный статус</u>				
- учусь	64%	30%	64%	12%
- учусь и работаю	6%	0%	16%	8%
<u>Материальное положение</u>				
- ниже прожиточного минимума	14%	6%	12%	6%
- на уровне прожиточного мин-ма	17%	3%	15%	3%
- выше прожиточного мин-ма	39%	21%	51%	11%
<u>Обращение за помощью в медицинские учреждения в течение 2023 года</u>				
- 1 раз в месяц	14%	6%	11%	1%
- менее 1 раза в месяц	56%	24%	68%	19%

Исходя из данных таблицы, мы высчитали коэффициент корреляции между следующими

показателями: режимом и рационом питания (0,94 – среди студентов 1 курса; 0,97 – среди 3 курса), обращением в больницу и материальной обеспеченностью (0,9 – среди 1 курса; 0,96 – среди 3 курса), возрастом и занятиями физической культурой (0,8 – среди 1 курса, 0,98 – среди 3 курса). Мы можем сделать вывод, что связь между данными показателями прямая и сильная.

Вывод: мы можем утверждать, что больше половины респондентов ведут здоровой образ жизни. Индивидуальная оценка показала, если студенты будут заниматься самовоспитанием здорового образа жизни, можно во много раз улучшить состояние своего здоровья.

Список литературы:

1. Основы современной профилактики: учебное пособие /сост. В.Н. Савельев, Н.Н. Ежова, Н.М. Попова и др. – Изд. 2-е, испр. и доп. – Ижевск, 2009, - с. 16-20.
2. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. – 2-е изд. – М: ГЭОТАР-Медиа, 2010, - с. 23-57.