

УДК 61

***СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА***

Пономарев Д.А.

студент,

Ижевская государственная медицинская академия,

г.Ижевск, Россия

Ибрагимова Г.С.

студент,

Ижевская государственная медицинская академия

г.Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

доктор медицинских наук, доцент,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Росси

Аннотация:

Забота о здоровье учащейся молодежи в настоящее время становится все более важной темой. Сложность медицинской профессии предъявляет особые требования к физическому состоянию студентов-медиков. Формирование здорового образа жизни среди молодежи обусловлено изменяющимися нагрузками на организмы в результате их физического, интеллектуального и социального развития. Эти изменения происходят на фоне усложнения общественной жизни и роста рисков, связанных с техногенными, экологическими, психологическими, политическими и военными факторами, которые негативно влияют на здоровье студентов.

Адаптация к новым условиям имеет важное значение для молодого поколения. Ухудшение состояния здоровья может быть вызвано множеством причин, включая неправильное отношение к собственному здоровью. Одним из ключевых аспектов сохранения здоровья студентов является своевременная диагностика их поведенческих факторов и стиля жизни.

Студенты составляют значительную часть молодежи и образуют отдельную социальную группу с уникальными условиями и образом жизни. Они подвергаются воздействию окружающей среды и сталкиваются с актуальными трудностями. Для преодоления этих вызовов необходимо придерживаться здорового образа жизни. Достаточно быть внимательными к своему самочувствию и изменениям в организме, чтобы поддерживать здоровье. Однако проблема формирования ЗОЖ заключается в том, что многие студенты имеют привычки, не соответствующие принципам здоровья.

Ключевые слова: студенты, здоровье, здоровый образ жизни

THE STATE OF HEALTH AND LIFESTYLE OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Ponomarev D.A.

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Ibragimova G.S.

student,

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

Doctor of Medical Sciences, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Annotation:

Taking care of the health of young students is now becoming an increasingly important topic. The complexity of the medical profession places special demands on the physical condition of medical students. The formation of a healthy lifestyle among young people is due to the changing loads on organisms as a result of their physical, intellectual and social development. These changes are taking place against the background of the increasing complexity of public life and the growing risks associated with man-made, environmental, psychological, political and military factors that negatively affect the health of students.

Adaptation to new conditions is important for the younger generation. Deterioration of health can be caused by many reasons, including an incorrect attitude to one's own health. One of the key aspects of maintaining the health of students is the timely diagnosis of their behavioral factors and lifestyle.

Students make up a significant part of the youth and form a separate social group with unique conditions and lifestyle. They are exposed to the environment and face urgent difficulties. To overcome these challenges, it is necessary to adhere to a healthy lifestyle. It is enough to be attentive to your well-being and changes in the body in order to maintain health. However, the problem of forming a healthy lifestyle is that many students have habits that do not correspond to the principles of health.

Keywords: students, health, healthy lifestyle

Цель исследования:

Проанализировать состояние здоровья студентов медицинского ВУЗа

Актуальность исследования:

Исследование имеет важное значение, так как оно поможет оценить состояние здоровья студентов. Актуальность добавляет и растущее количество случаев, когда студенты не серьезно относились к своему здоровью, что приводило к негативным последствиям.[1-9] Также это

исследование может использоваться для составления рекомендаций и образовательных программ для предотвращения таких случаев.[1,5,8]

Методы исследования:

Методом сбора социологической информации в данном исследовании является анкетирование. Социологическая информация в данном исследовании обрабатывалась в программе Microsoft Excel. В анкетировании приняло участие 105 студентов 4 курса лечебного факультета медицинского ВУЗа.

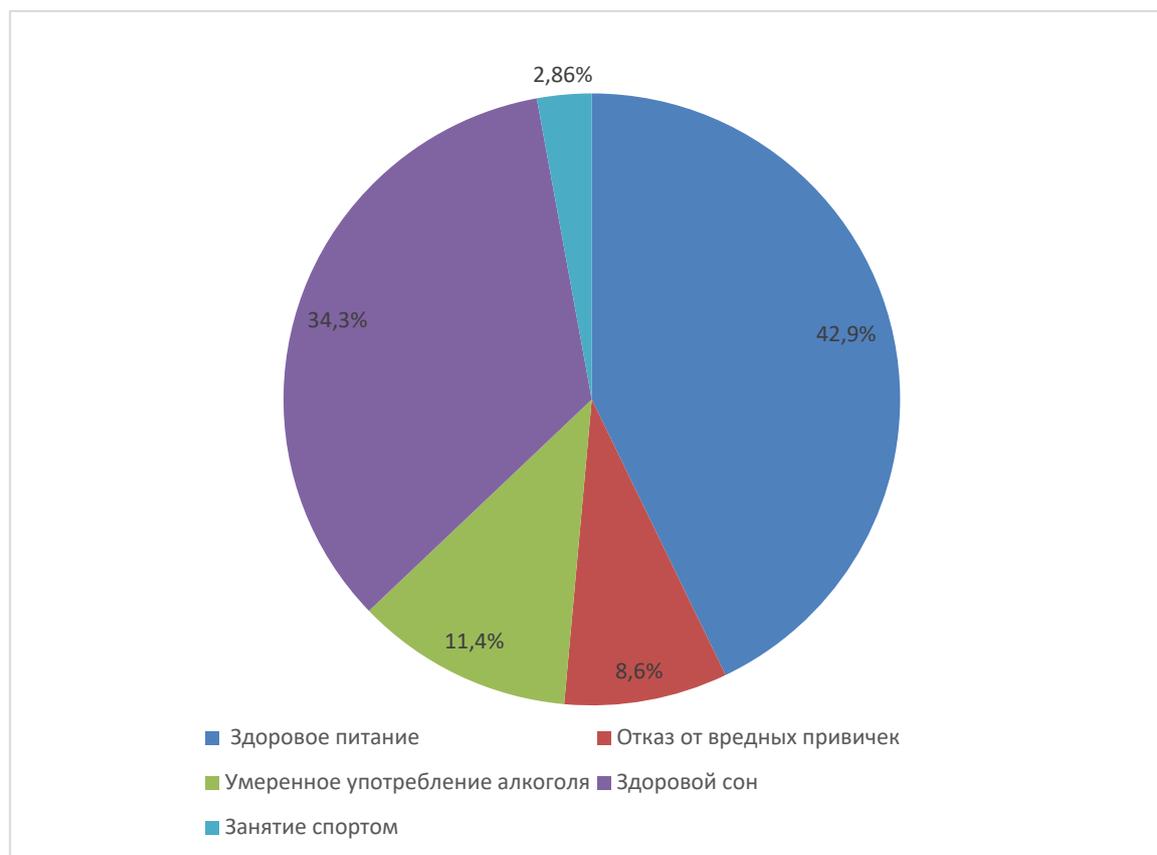


Рисунок. 1. Составляющие ЗОЖ по мнению студентов ИГМА.

Результаты исследования:

При опросе 105 студентов медицинского ВУЗа 45 человек (42,9%) считают, что ЗОЖ формируется за счет здорового и сбалансированного питания, 36 человек (34,3%) уделяют внимание на здоровый сон, 12 человек (11,4%) выбрали умеренное употребление алкогольной продукции вместо введения ЗОЖ, 9 человек (8,6%) отметили, что отказ от

вредных привычек формирует ЗОЖ, остальные же 3 человека (2,86%) выбрали спорт как ЗОЖ.

Вывод:

По результатам данного исследования можно сделать вывод о том, что студенты стараются придерживаться здорового образа жизни. Нужно подчеркнуть, что образ жизни студентов находится в норме.

По результатам проведенного опроса 88,6 % человек осознают, что ведут здоровый образ жизни. Остальные студенты (11,4%) утверждают, что они не ведут здоровый образ жизни. Но при этом же следует отметить, что по данным опроса лишь 2,86% опрошенных студентов занимаются регулярно спортом. Можно предположить, что у студентов хватает сил, возможностей и желания лишь на соблюдение некоторых составляющих здорового образа жизни, в данном случае это занятия спортом.

Таким образом, оценка образа жизни студенческой молодежи указывает на необходимость целенаправленной профилактической работы со студенчеством в вопросах формирования мотивационно-ценностного отношения к ведению здорового образа жизни, что в свою очередь является обязательным условием рентабельности личности, так как позволит сохранить и укрепить здоровье для активной последующей жизни, успешной профессиональной карьеры и материального благополучия.

Рекомендации:

1. Студенты должны временами отвлекаться от учебы на некоторое время, для восстановления сил и появления мотивации для дальнейшего обучения,

2. Здоровый сон,

3. Здоровое и сбалансированное питание.

Библиографический список

1. Барчуков И.С. Физическая культура. - М., 2015. - 255 с.
2. Сохань, Л. В. Образ жизни молодежи / Л. В. Сохань // Социология молодежи: энциклопедический словарь / Ю. А. Зубок, В. И. Чупров: Academia, 2008.
3. Борисова У.С. Особенности этнокультурной идентификации студентов саха // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. - 2012.- №1 (33). - С. 101-108.
4. Психологический вестник РГУ. - Ростов-на-Дону, 2005. - 439 с.
5. Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - СПб., 2007. - 269 с.
6. Данилова, Е. А. Молодежь в региональном социуме: теоретический аспект // Известия высших учебных заведений. Общественные науки. - 2010. - № 1 (13) - С. 62-69.
7. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. - М., 2002. - 340 с.
8. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001 - 448 с.
9. Атласова А.Э., Гатауллина К.М., Толмачёв Д.А. Влияние гиподинамии на здоровье студентов медицинской академии // Дневник науки. 2024. № 4 (88).
10. Гатауллина К.М., Атласова А.Э., Толмачёв Д.А. Оценка наличия признаков гиподинамии у студентов 4 курса ИГМА по международному опроснику *iraq* // Дневник науки. 2024. № 4 (88).

Оригинальность 75%