

АНАЛИЗ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

Мавлонов Г. А.

Гулистанский государственный университет, Гулистан, Узбекистан

Аннотация

Здоровье молодежи является приоритетным направлением деятельности здравоохранения, потому что от него зависит благополучие государства. Образ жизни студентов медицинского профиля относится к базовым ценностям, так как его будущий профессиональный статус предполагает обучение и формирование приверженности взрослого и детского населения к ведению здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, обучение, студенты

Введение

В современном обществе сохранение и укрепление состояния здоровья молодежи является одной из наиболее важных задач социальной политики государства.

Начало обучения в медицинском университете приводит к изменению не только привычного образа жизни, но и накладывает свой отпечаток на состояние их здоровья.

После вступительных испытаний большинство первокурсников сталкиваются с новой структурой и условиями обучения.

Увеличивается объем учебной нагрузки, повышаются педагогические требования, появляются специальные предметы, переезды, связанных с занятиями на кафедрах, расположенных в разных районах города.

Многие впервые сталкиваются с трудностями самостоятельной жизни вдали от дома.

От приверженности первокурсников здоровому образу жизни зависит не только формирование адаптационно-компенсаторных механизмов к новым условиям, состояние здоровья, но и качество обучения, профессиональное будущее [5, 6].

Здоровый образ жизни – это процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, которые способствуют сохранению здоровья [1,2,5].

Будущий врач должен быть готов не только стать проводником знаний для укрепления здоровья детского и взрослого населения, но и быть достойным примером для подражания, эталоном здорового образа жизни для всех окружающих [2, 3].

Целью работы являлось изучение и анализ образа жизни студентов первого курса медицинского факультета Гулистанского государственного университета.

Объекты и методы исследования. Для изучения образа жизни студентов-первокурсников медицинского факультета Гулистанского государственного университета была разработана анонимная анкета, включающая закрытые и полужакрытые вопросы.

Закрытые - содержали готовые варианты возможных ответов, из которых должен выбирать респондент.

Полужакрытые вопросы давали возможность респонденту уклониться от предоставленного выбора и ответить самостоятельно.

Опросный лист был размещен в Google-форме. Вопросы включали общие сведения об обучающихся, информированность о понятии и приверженности здоровому образу жизни, информацию о проведении досуга.

В опросе приняли участие 188 студентов. Из них 141 (75,0%) девушки и 47 (25,4%) юношей.

Результаты и их обсуждение. В результате обработки данных опроса была выявлена достаточно высокая осведомленность о составляющих здорового образа жизни.

Студенты на лидирующие позиции ставят отказ от вредных привычек (55,6), физическую активность (47,1%), правильное питание (30,1%), соблюдение режима дня (25,9%), оптимальное распределение времени на учебу и отдых (24,8%).

Лишь около 20% обучающихся считают, что это многофакторное понятие, в котором каждый компонент имеет важное значение.

На одном из последних мест по степени своего вклада в формирование ЗОЖ оказались регулярное посещение врача с профилактической целью (3,7%) и соблюдение правил личной гигиены (2,1%).

Фактическая направленность студентов на здоровый образ жизни, совпадает с теоретическими знаниями. 52,1% обучающихся ответили, что ведут здоровый образ постоянно, 41,0% - периодически, 6,9% - не придерживаются данных принципов.

К основным препятствующим причинам респонденты отнесли отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (19,1%), недостаток времени (17,6%), отсутствие свободного времени (12,8%), отсутствие условий (9,6%). Лишь 2,1% указали на дефицит денежных средств. Около 32% обучающихся затруднились ответить на данный вопрос.

Одним из ведущих компонентов здорового образа жизни является рациональное питание.

Анализ анкет показал, что 33% студентов считают, что придерживаются здорового рациона и режима питания; 19,1% отмечают, что питаются не правильно, 47,9% стараются придерживаться правильного питания, но не всегда это получается. Около 65% первокурсников принимают пищу 3-4 раза в сутки.

Треть студентов питается 1-2 раза в день. Отсутствие завтрака является наиболее частым нарушением режима питания. 50,1% завтракают не каждый день, 10,1% - не завтракают никогда.

К сожалению, дефицит времени приводит к питанию в «сухоятку» каждый день, или несколько раз в неделю у 73% первокурсников.

Рацион питания 21% первокурсников состоит в основном из продуктов быстрого приготовления и полуфабрикатов.

Причиной отсутствия в рационе питания блюд, приготовленных самостоятельно по традиционным домашним рецептам, студенты называют недостаток времени, усталость после занятий.

Напряжённый ритм жизни студента первокурсника медицинского института требует эмоциональных и физических разгрузок.

Регулярные занятия физической культурой улучшают показатели здоровья, адаптацию к реальной жизни, формируют в дальнейшем здоровый поведенческий стиль, повышают устойчивость к негативным социальным явлениям, улучшают показатели учебной деятельности [4].

К сожалению, около 40% опрошенных занимаются спортом только на занятиях физической культурой. 30,9% респондентов посещают спортивные секции 2-3 раза в неделю, 27,1% - иногда, 5,9% - не занимаются спортом.

При этом 76,1% обучающихся убеждены в положительном влиянии физической культуры и спорта на состояние их здоровья.

Настораживает тот факт, что в свободное от учёбы время около 70% первокурсников отдают предпочтение пассивному отдыху.

В основном студенты просиживают в Интернет, проводят время, общаясь в социальных сетях, играют в компьютерные игры, слушают музыку и практически полностью исключают двигательную нагрузку.

Одним из способов времяпровождения и снятия напряжения первокурсники указывают курение –11,2%.

К сожалению, театр утратил свою привлекательность, и стоит на низких позициях рейтинга.

Сон является составляющей частью здорового образа жизни любого человека.

Полноценный сон позволяет восстановить душевные и физические ресурсы организма.

Это один из наиболее важных факторов борьбы со стрессовыми ситуациями и хорошего самочувствия в целом.

Исходя из существующих норм, продолжительность сна студента первокурсника должна составлять не менее восьми часов.

Депривация сна - состояние недосыпания - является распространенной проблемой здоровья обучающихся медицинского факультета.

К огромному сожалению, 56,4% первокурсников педиатрического направления спят не более 5-6 часов в сутки.

Это приводит к жалобам на утомляемость, сонливость, плохое восприятие информации.

Сегодня, Интернет является одним из основных источников информации благодаря гигантскому количеству данных, размещенных в сети и возможностью легкого к ним доступа.

По результатам анализа 54,8% первокурсников используют Интернет для получения знаний о здоровом образе жизни.

Остальные источники информации уходят на второй план.

Средства массовой

информации указали 13,3% респондентов, учебные занятия – 10,6%, разговоры с друзьями и знакомыми 5,9%, беседы с родителями 4,3%.

Сведения из специальной литературы получают около 3% обучающихся.

Заключение. Проведенный анализ показал, что не смотря на достаточно высокую информированность о принципах здорового образа жизни, он не находится в списке приоритетов современных студентов-первокурсников медицинского факультета.

Пропаганда рационального подхода к здоровью должна начинаться с семьи и продолжаться в процессе обучения в вузе.

Лидирующие позиции среди факторов риска, способствующих ухудшению показателей здоровья, занимают нерациональное питание, низкая двигательная активность, недостаточная продолжительность сна, нерационально организованный досуг.

Таким образом, необходимо повышение валеограмотности студентов-медиков с первого курса обучения.

Здоровьесберегающая среда вуза должна учитывать превалирующие факторы и способствовать формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдурахманов К.Х. Талаба-ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш жиҳатлари. // учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений. "Истиқлол нашриёти" матбаа бўлими. -Ташкент, 2017.
2. Александров Е. П., Воронцова М.В. Проблемы адаптации студентов к образовательной среде вуза и профессии // Научное обозрение. Педагогические науки. 2015. № 1. С. 39-39.
3. Головкин О.В., Салтанова Е.В. Оценка студентами организации здорового образа жизни в медицинском вузе в период адаптации // Инновационные подходы к профилактике неинфекционных заболеваний и формирование здорового образа жизни: материалы Межрегиональной научно-практической конференции. Кемерово. 2017. С. 20-22.
4. Зиновьев Н. А. Формирование здорового образа жизни у студентов технического вуза в процессе занятий физической культурой : автореф. дис. канд. пед. наук / Н. А. Зиновьев. – Санкт-Петербург, 2018. – 27 с.
5. Савко Э.И. Здоровый образ жизни и культура здоровья студенческой молодежи: проблемы и пути их решения в учреждении образования/ Э.И. Савко// Организация здорового образа жизни в зависимости от профессиональной деятельности: тез. докл. респ науч.- практ. конф., Минск, 27 мая 2009г. - Минск: Акад. МВДРесп. Беларусь, 2009. - С.128 - 131.
6. Салтанова Е.В., Головкин О.В. Отношение первокурсников к здоровому образу жизни в период адаптации в вузе // Современные проблемы воспитательного процесса в медицинском вузе: материалы V Региональной научно-практической конференции. Кемерово. 2017. С. 71-75.
7. Хадиева Р.Т., Кайдина А.А. Роль физического воспитания в обеспечении здоровья студенческой молодежи // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2017. Т. 2, № 1. С. 104-108.
8. Шмакова О.В. Мотивация ценностного отношения к здоровому образу жизни студентов медицинского вуза // В сборнике: Человек, его будущее в свете достижений современного естествознания. Сборник материалов.