КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени В.И. ВЕРНАДСКОГО
ИНСТИТУТ «МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ им. С.И. ГЕОРГИЕВСКОГО»

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Работу выполнила

Халилова А.С.-А.- студентка 5 курса
I медицинского факультета
института «Медицинская академия им. С. И. Георгиевского»
ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»

Научные руководители:

к.м.н., доцент **Залата О.А.** Кафедра физиологии нормальной института «Медицинская академия им. С.И. Георгиевского»
ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»

к.м.н., доцент **Сухарева И. А.** Кафедра общественного здоровья, организации и экономики здравоохранения института «Медицинская академия им. С.И. Георгиевского» ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»

Всероссийская студенческая теоретическая конференция с международным участием
«СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ МЕДИЦИНСКОЙ НАУКИ XXI ВЕКА»
28 октября 2021 года

Актуальность

Здоровье населения входит в число национальных приоритетов современных государств, так как именно качество трудовых ресурсов является одним из определяющих факторов успешного экономического развития страны ***(Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации»).***

В современной студенческой среде наблюдаются серьезные отклонения в состоянии психофизического и нравственного здоровья ***(Магдиева Н.Т., Магамедова И.Р., Маммаева А.З. Возможности профилактики рисков здоровью студенческой молодежи в современных условиях модернизации образования).***

Актуальность работы подтверждается тем, что недостаточный уровень здоровья негативно отражается на способности представителей студенческой молодежи быть устойчивыми, конкуренто- и работоспособными в условиях выбранной профессиональной деятельности врача.

Изучение состояния здоровья студентов, а также факторов, как обусловливающих, так и нарушающих его, определяют одну из главных задач образования.

Цель и задачи исследования

Провести теоретический анализ проблемы здорового образа жизни в студенческой среде на основе литературных данных.

ЗАДАЧИ:

- Изучить литературу по запланированному исследованию и доказать актуальность проблемы формирования здорового образа жизни студентов.
- Рассмотреть основные факторы нарушающие здоровый образ жизни учащейся молодёжи и возможные способы их решения.

Материалы и методы

Отечественные источники литературы

- Исхакова М.К. Характеристика образа жизни: заболеваемость и успеваемость подростков. 2014 г.
- Бердиев Р.М., Кирюшин В.А., Моталова Т.В., Мирошникова Д.И. Состояние здоровья студентов - медиков и факторы его определяющие. 2017 г.
- Камышникова Л. А., Макарян Б. С. Соблюдение принципов здорового образа жизни, в фокусе-студенты медицинского института. 2015 г.
- Коваль Т. Е., Ярчиковская Л. В., Ошина О. В. Использование комбинированного подхода в технологии проектирования оздоровительных программ. 2015.
- Коданева Л. Н. и др. Состояние здоровья и образ жизни студентов-медиков. 2016 г.
- Халикова, С.С. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи высших учебных заведений. 2016 г.

Зарубежные источники литературы

- Erin L. Faught, Doug Gleddie, Kate E. Storey, Colleen M. Davison, Paul J. Veugelers. Healthy lifestyle behaviours are positively and independently associated with academic achievement: An analysis of self-reported data from a nationally representative sample of Canadian early adolescents. 2017
- Ma C., Xu W., Zhou L., Ma S., Wang Y. Association between lifestyle factors and suboptimal health status among Chinese college freshmen: a cross-sectional study. 2018
- Von Bothmer M. I. K., Fridlund B. Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. 2005.
- Yuldashevna S. Z. Creaying a general cultural attitude towards the environmtnt students as a factor in the development of healthy lifestye. 2020.

Результаты и их обсуждения

Физическое здоровье

Физическое здоровье – это состояние физического, духовного, социального благополучия, составляющая любого успеха и характеристика продуктивных сил.

Одним из главных способов сохранения здоровья, физической активности, оптимального психофизического состояния студенческой молодежи является ведение здорового образа жизни.

О.В. Ошина (2015) - формирование у будущих специалистов оптимального уровня ЗОЖ предполагает наличие в ВУЗах валеологически обоснованной здоровьесберегающей воспитательно-образовательной среды, способствующей формированию культуры здоровья и ценностей ЗОЖ у студентов.

Коваль Т. Е., Ярчиковская Л. В., Ошина О. В. Использование комбинированного подхода в технологии проектирования оздоровительных программ. 2015.

Ошина О.В. Образовательная система подготовки студентов вузов к здоровому образу жизни: Дис. канд. пед. наук. СПб, 2006. 209 с.

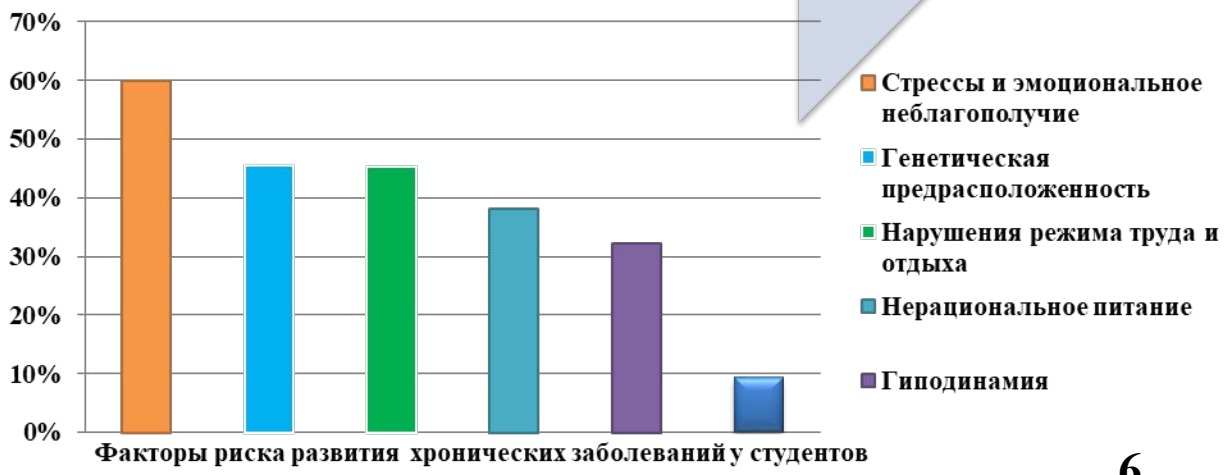
Причины нарушения здорового образа жизни студентов

Факторы, влияющие на здоровье студентов:

- **Большие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, провоцирующие психологические стрессы;**
- **Гиподинамия;**
- **Нарушение режима дня;**
- **Неправильное питание;**
- **Наличие вредных привычек;**
- **Использование информационно-коммуникационных технологий.**

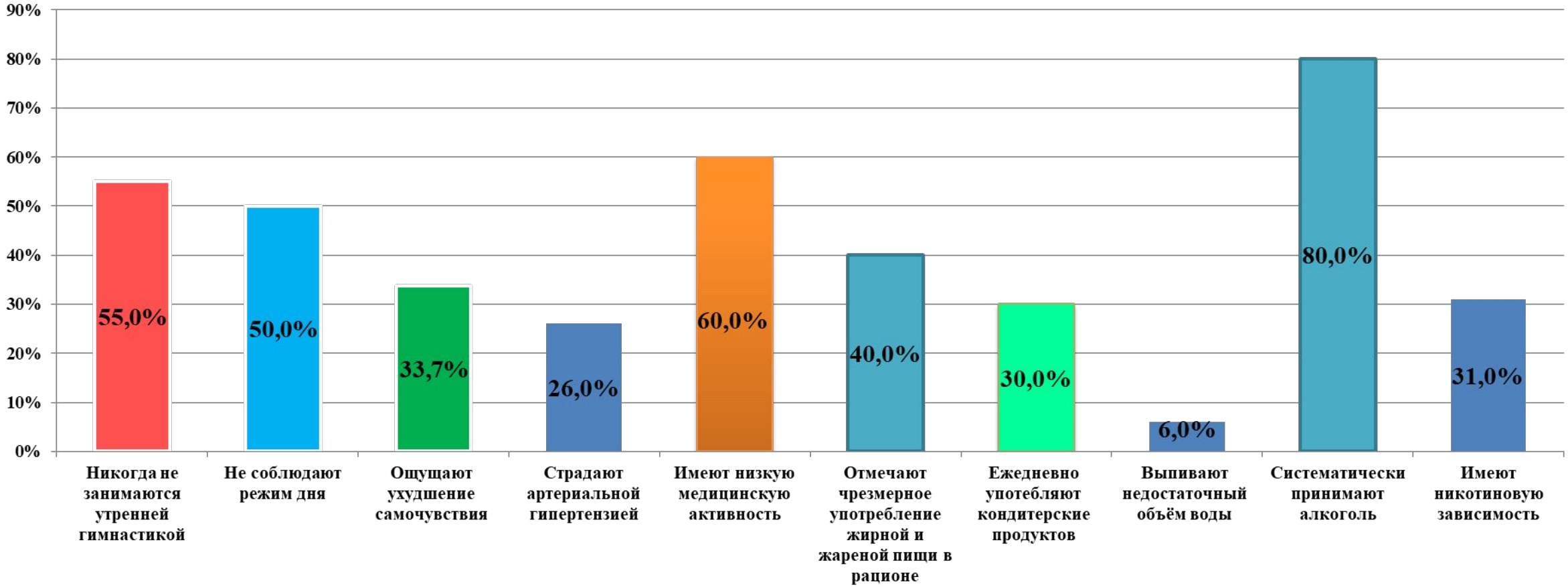
Последствия

- Переутомление
- Снижение успешности обучения
- Распространение хронических заболеваний пищеварительной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной систем и зрения.



Гордеева И. В. Современное состояние и проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2017. – №. 11 (153).

Образ жизни современной студенческой молодежи



Попович А. П., Гордиевская В. И. Здоровый образ жизни как фактор профессиональной подготовки студентов вуза. 2019 г.
Халикова, С.С. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи высших учебных заведений. 2016 г.
Коданева Л. Н. и др. Состояние здоровья и образ жизни студентов-медиков. 2016 г.

Образ жизни современной студенческой молодежи по данным литературы

Коданева Л.Н. (2016) - особенности организации учебного процесса в медицинских ВУЗах, проявляющиеся в более высоких психоэмоциональных нагрузках, интенсивном режиме как аудиторной, так и самостоятельной работы, негативно сказываются на здоровье будущих врачей.

Камышникова Л.А. (2015) - среди девушек более распространена гиподинамия (29%), а среди юношей – наличие вредных привычек (80% употребляют алкоголь, 31% курят).

Исхакова М.К. (2014) - между индексом ЗОЖ, успеваемостью и вредными привычками имеются выраженные корреляции, свидетельствующие о том, что у обучающихся с наличием вредных привычек успеваемость ниже, чем у их сверстников, ведущих ЗОЖ.

Распространенность вредных привычек среди студентов до и после проведения профилактических бесед

NB!!! Выяснено, что те студенты, с которыми регулярно проводят беседы об опасности курения и алкоголя, подвергаются такой зависимости на 42% реже.

►Необходимо проведение профилактических бесед в университетах.

Коданева Л. Н. и др. Состояние здоровья и образ жизни студентов-медиков. 2016 г.
Камышникова Л. А., Макарян Б. С. Соблюдение принципов здорового образа жизни, в фокусе-студенты медицинского института. 2015 г.
Исхакова М.К. Характеристика образа жизни: заболеваемость и успеваемость подростков. 2014 г.

Выводы

- ✔ Анализ современных литературных данных показал, что не ослабевает внимание к факторам, снижающим здоровье студентов.
- ✔ Здоровье студентов медицинского ВУЗа в процессе обучения ухудшается.
- ✔ Образ жизни обучающихся характеризуется повышенной утомляемостью, низкой двигательной активностью, нарушением режима сна и отдыха, отсутствием полноценного питания, что приводит к стрессовым ситуациям и провоцирует различные заболевания.
- ✔ В следствие эмоционального перенапряжения у студентов-медиков отмечается наличие вредных привычек.

Практическая значимость работы

- ❖ Повышение рейтинга здоровья в системе ценностей студентов вуза, приобщение их к здоровому образу жизни обучение оценке качества здоровья, технологиям обеспечения, включая собственное здоровье, является необходимым условием успешности их в профессиональной деятельности.
- ❖ Стратегической целью высшего образования должно стать создание среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению студентов, формированию навыков здорового образа жизни.
- ❖ Перспективы дальнейших исследований связаны с поиском оптимальных путей решения проблем формирования здоровьеобеспечение студенческой молодежи и возможностей его сохранения в будущем.
- ❖ Результаты исследований могут найти свое применение в ходе психологического сопровождения субъектов образовательного процесса с целью формирования у них здорового образа жизни: в профилактической, консультативной, коррекционной, тренинговой работе, при организации мероприятий, направленных на здоровьесберегающее просвещение студентов.

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ

Халилова А.С.-А. (arzy.khalilova.2000@mail.ru)
Научные руководители:
к.м.н., доцент **Залата О. А.**
доцент **Сухарева И. А.**