

МЕДИЦИНА

УДК 616.017.1 +616,9 -084

https://doi.org/10.52754/16948610_2023_1_1**СЕРГЕК ЖАШОО ОБРАЗЫНЫН СТУДЕНТТЕРДИН
САЛАМАТТЫГЫН КАЛЫПТАНДЫРУУДАГЫ МЕДИКО-
СОЦИАЛДЫК МААНИСИ***Мамаев Туголбай Мамаевич, м.и.д., профессор*
tamaev_tugolbay@mail.ru*Муйдинов Фазлиддин Фаезидинович, м.и.к., доцент*
fmuidinov@oshsu.kg*Гайназарова Рахима Гайназаровна, окутуучу*
gaynazarova68@mail.ru*Аринбаев Бекболот Сапарбекович, ага окутуучу*
bebolotarinbaev@gmail.com*Ош мамлекеттик университети*
Ош, Кыргызстан

Аннотация. Макалада изилдөөнүн маалыматтары боюнча студент жаштардын сергек жашоо образын калыптандырууга болгон мамилеси изилденет. Сурамжылоого ОшМУнун медициналык жана башка факультеттеринин 180 студенти катышкан, анын ичинен 85 (47,3%) балдар жана 95 (52,7%) кыздар. Сурамжылоого катышкан студенттердин сергек жашоо образы жаатында ишенимдүү билимдери бар экени, бирок аларды иш жүзүндө толук колдонбой жаткандыгы аныкталат. Студенттердин көпчүлүгү 65% ден-соолугун жакшы деп баалашат жана көбүнчө бош убактысын компьютерде/телевизордо өткөрүүнү же достору менен өткөрүүнү жактырышат. Сурамжылоого катышкан 56,5 % университеттеги жалпы чөйрө студенттердин сергек жашоо образын калыптандырууга көмөктөшөт деп эсептесе, 27,2% жетишсиз жана 16,3% сергек жашоо образын калыптандырууга шарт түзбөйт деп эсептешет.

Ачык сөздөр: заманбап жаштар, сергек жашоо, жаман адаттар, COVID- 19, иммунитет.

**МЕДИКО-СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ***Мамаев Туголбай Мамаевич, д.м.н., профессор*
tamaev_tugolbay@mail.ru*Муйдинов Фазлиддин Фаезидинович, к.м.н., доцент*
fmuidinov@oshsu.kg*Гайназарова Рахима Гайназаровна, преподаватель*
gaynazarova68@mail.ru*Аринбаев Бекболот Сапарбекович, ст.преподаватель*
bebolotarinbaev@gmail.com*Ошский государственный университет*
Ош, Кыргызстан

Аннотация. В работе рассматривается отношение студенческой молодежи к формированию здорового образа жизни по данным анкетирования. В опросе приняло участие 180 студентов медицинского и других факультетов ОшГУ, из которых 85 (47,3%) составляют юноши и 95 (52,7%) девушки. Установлено, что опрошенные студенты имеют достоверные знания в сфере здорового образа жизни, но применяют их на практике не в полной мере. Большинство студентов 65% оценивают свое здоровье как хорошее и в основном предпочитают проводить свободное время за компьютером/у телевизора или проводят время с друзьями. 56,5 % опрошенных считают, что общая обстановка в университете способствует формированию ЗОЖ среди студентов, 27,2 % считают недостаточным и 16,3 % считают, что условия не способствуют формирования ЗОЖ.

Ключевые слова: современная молодежь, здоровый образ жизни, вредные привычки, COVID-19, иммунитет.

MEDICAL AND SOCIAL IMPORTANCE OF A HEALTHY LIFESTYLE FOR THE FORMATION OF HEALTH OF STUDENTS

Mamaev Tugolbai Mamaevich

Doctor of Medical Sciences, Professor

mamaev_tugolbay@mail.ru

Muidinov Fazliddin Faezidinovich,

Candidate of medical sciences, Associate Professor

fmuidinov@oshsu.kg

Gaynazarova Rakhima Gaynazarovna, Lecturer

gaynazarova68@mail.ru

Arinbaev Bekbolot Saparbekovich, Senior Lecturer

bebolotarinbaev@gmail.com

Osh State University

Osh, Kyrgyzstan

Abstract. The work considers the attitude of student youth to the formation of a healthy lifestyle according to the survey data. The survey was attended by 180 students of medical and other faculties of OSHU, of which 85 (47.3%) are boys and 95 (52.7%) girls. It was established that the students surveyed have reliable knowledge in the field of a healthy lifestyle, but they are not fully applied in practice. Most students 65% evaluate their health as good and mostly prefer to spend free time at the computer/by the TV or spend time with friends. 56.5 % of respondents believe that the total situation at the university contributes to the formation of lifestyle among students, 27.2 % consider it insufficient and 16.3 % believe that the conditions do not contribute to the formation of healthy lifestyle.

Key words: modern youth, healthy lifestyle, bad habits, COVID-19, immunity.

Введение.

Актуальность. Здоровый образ жизни на сегодняшний день очень важная тема. Особенно эта тема актуальна в период COVID-19. Последние два года жизнь показала, что ЗОЖ надо обязательно вводить в обыденную жизнь людей, особенно среди молодежи. Статистика показывает, что умершие от COVID-19, это люди пожилого возраста или люди, которые не вели здоровый образ жизни.

Именно это и заставил людей заниматься спортом, заботиться о своем здоровье и правильно питаться. Это конечно касается людей всех возрастов, но в особенности молодежи. Результаты научных исследований показывает, что молодежь все же имеют достоверные знания в сфере здорового образа жизни, но применяют их на практике не в полной мере. [1-3]

Основными проблемами у современной молодежи являются признаки нездоровой жизни: зависимость от компьютера и телефона, малоподвижный образ жизни, пристрастие к фастфуду, курению, алкоголю и энергетическим напиткам. Так же, к университетским факторам риска можно отнести огромные учебные нагрузки в учебном процессе, отсутствие специализированной работы по мотивации, пропаганде и формированию ценностной ориентации на здоровый образ жизни [4-7].

Целью данной исследовательской работы была выявить отношение студентов ОшГУ к формированию здорового образа жизни. Для этого были поставлены следующие **задачи**:

- выявить, что понимают студенты под здоровым образом жизни;
- установить отношение студентов к здоровому образу жизни;
- узнать, хотят ли молодежь заботиться о своем здоровье;
- изучить условия обучения студентов ОшГУ.

Материалы и методы исследования. Методом социологического исследования были выбраны метод анкетирования и статистический анализ. Полученная информация обрабатывалась вручную и при помощи компьютера.

Предмет исследования: представление и факторы формирования здорового образа жизни в студенческой среде.

Объект исследования: студенты Ошского государственного университета.

Результаты исследования и их обсуждения. В опросе приняло участие 180 студентов медицинского и других факультетов ОшГУ, из которых 85 (47,3%) составляют юноши и 95(52,7%) девушки (рис.1), в возрасте от 17 до 25 лет и старше. В основном участвовали от 19 до 23 лет, что составляет 77,1 %. Из них 95,9 % обучаются на очной и 4,1 на вечерней/ заочной % форме.



Рис.1. Структура опрошенных по полу.

61,8 % опрошенных поступили в университет сразу после школы, 16 % поступили после окончания медицинского колледжа, а 13,7% работали в медицинских и 6,6% других учреждениях.

59,5% приехали из других регионов и снимают квартиру (47,3%) или проживают в общежитиях (12,2%), 32,8% родились в городе и живут с родителями, а 7,6% имеют собственное жилище (рис.2).

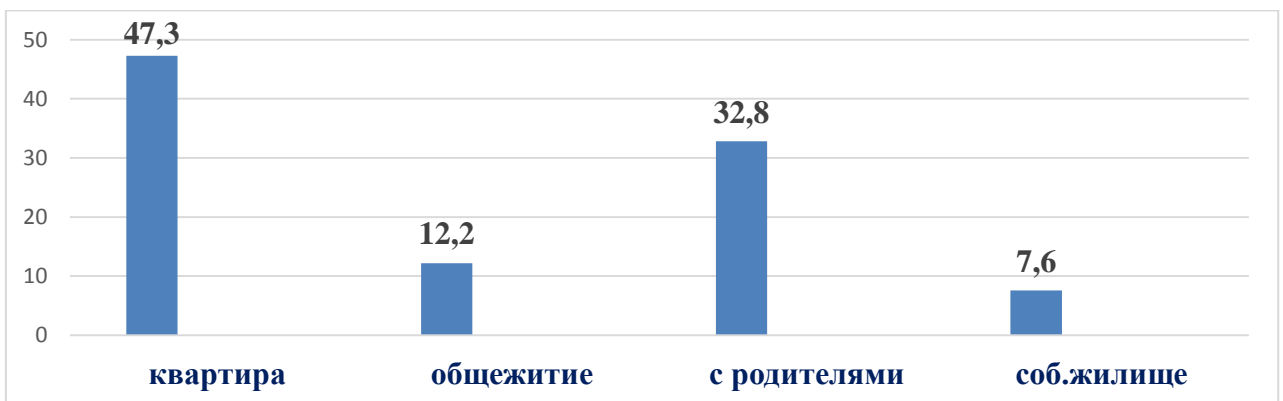


Рис.2. Место проживания (в %)

68,7 % опрошенных считают условия жизни как хорошие, 28,2 % как удовлетворительные и 3,1 % как не удовлетворительные. Все это может повлиять на здоровье и учебный процесс студентов.

Основными негативными факторами в учебном процессе студентов являются: отсутствие конкретного режима дня; пассивная физическая активность, т.е. малоподвижный образ жизни, отсутствие организации правильного питания; лишний вес, курение, снижение иммунитета и другие. На вопрос: «Как Вы оцениваете свое здоровье?» большинство респондентов-99 (55 %) - дают «хорошую» оценку, «удовлетворительное» оценили 77 (42,7%) респондента и 4 (2,3%) студентов оценивают своё здоровье как неудовлетворительное. (рис. 3).

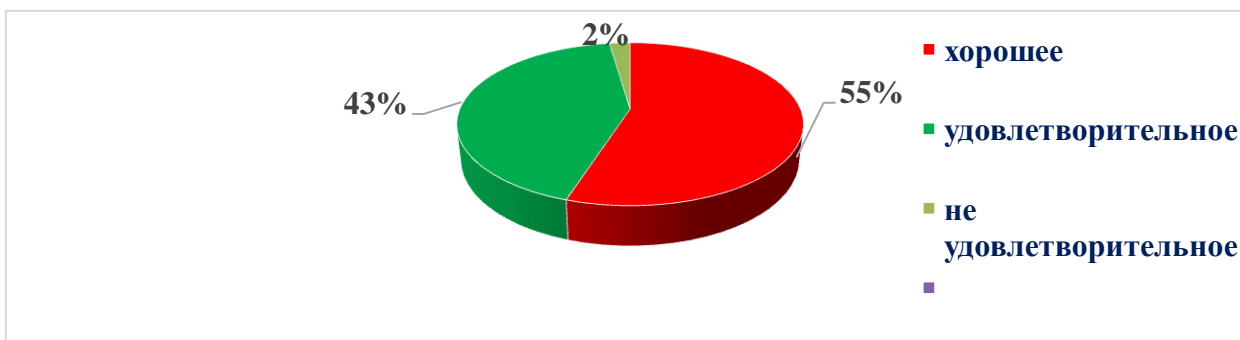


Рис.3. Оценка своего здоровья.

На вопрос: “Есть ли генетические болезни в Вашей семье?» ответили- Генетические проблемы не имеют 87 % опрошенных студентов, а 6,9 % опрошенных студентов даже не знают есть ли какие-то генетические проблемы в их семье.

О понятии «Здоровый образ жизни» студенты ответили следующее:

- отсутствие болезни – 13,8 %;
- правильное питание – 34,2 %.
- занятие спортом – 26,3%.
- отказ от вредных привычек – 13,9%.
- соблюдение личной гигиены – 28,6%.
- ведение ЗОЖ- 27,8 %
- положительные эмоции – 5,6%.
- сохранения здоровья – 5,6 5
- здоровый сон– 5,6%.

Результаты исследования показали, что студенты на первое место ставят правильное питание, личную гигиену, ведение здорового образа жизни, физическую активность, отказ от вредных, режим труда и отдыха, отсутствие болезни и т.д.[4] (рис.4.)

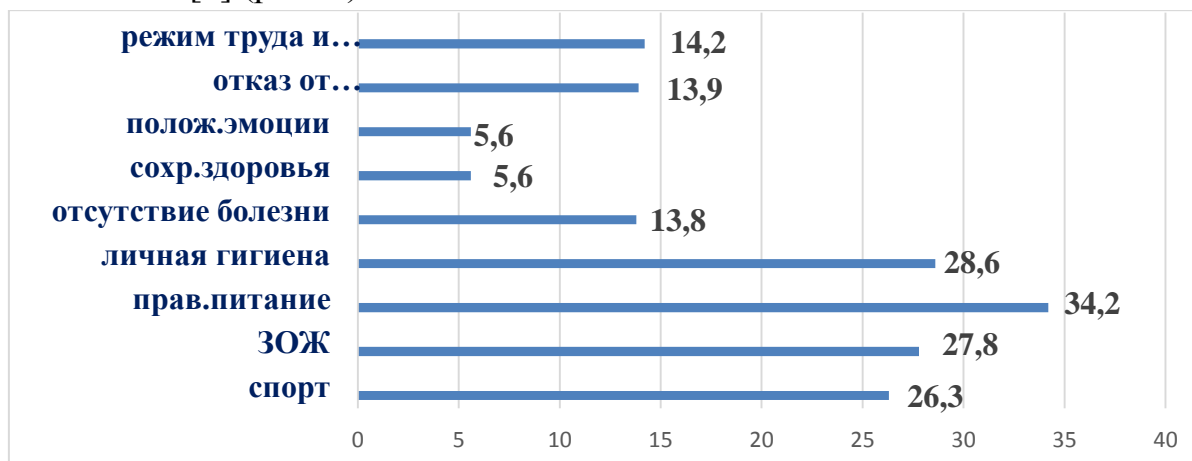


Рис. 4. Понятие о здоровом образе жизни (в %).

Как всем известно, здоровье человека в любом возрасте зависит от образа жизни. Соблюдение здорового образа жизни – это гарантия к хорошему самочувствию в любом возрасте [4]. Большая часть опрошенных - 82,4 % считают, что необходимо вести здоровый образ жизни. 9,2 % ответили, что необходимости нет, а 8,4 % затруднились ответить.

Результаты исследования показали, что из всех опрошенных 6,1 % почти не ведут здоровый образ жизни, 19,9 % стараются вести примерно на 30-40 %. 37,4 % ответили, что соблюдают здоровый образ жизни примерно на 50-60 %, 23,7 % на 70-80 % и всего лишь 13 % ответили, что соблюдают на 90-100 %. (рис.5)

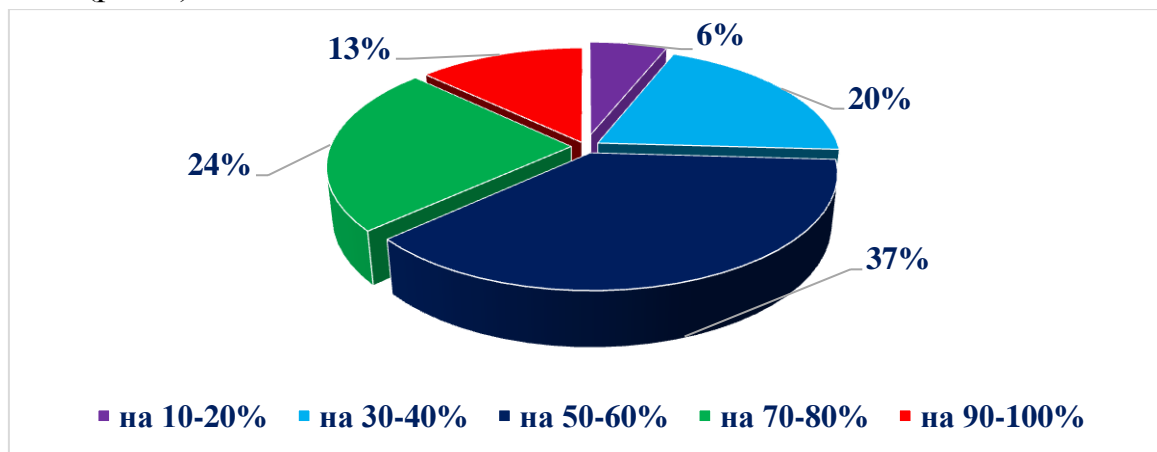


Рис.5. Структура соблюдения ЗОЖ.

На вопрос «Из каких источников Вы предпочитаете получать информацию о здоровом образе жизни?» большинство – 51,9 % ответили, что получают информацию из научных работ в области ЗОЖ, от специалистов, 31,3 % из СМИ. 16,8 % считают, что им совсем не интересна эта тема.

Если 69,5 % опрошенных хотят вести более здоровый образ жизни, то 14,5 % устраивает такой же образ жизни, как в данный момент они ведут. А 16 % считают, что эта проблема их не волнует. И на вопрос: «Что Вы делаете, чтобы сохранить здоровье?» - 17,6 % ответили, что занимаются спортом, посещают спортивные секции, 19,1 % отказываются от вредных привычек, 19,1 % стараются соблюдать режим дня, 19,8 % соблюдают санитарно-гигиенические нормы, 13 % стараются правильно питаться. А 7,6 % ничего не делают.

На вопрос: «Можете ли Вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т.д.?» - 51,1: % ответили, что не могут,

так как у них нет времени, 17,6 % ответили, что им не позволяют финансовые проблемы, 8,4 % могут себе позволить, но не видят в этом никакого смысла. Но все-таки 22,9 % регулярно посещают спортивные секции, залы. (рис.6)

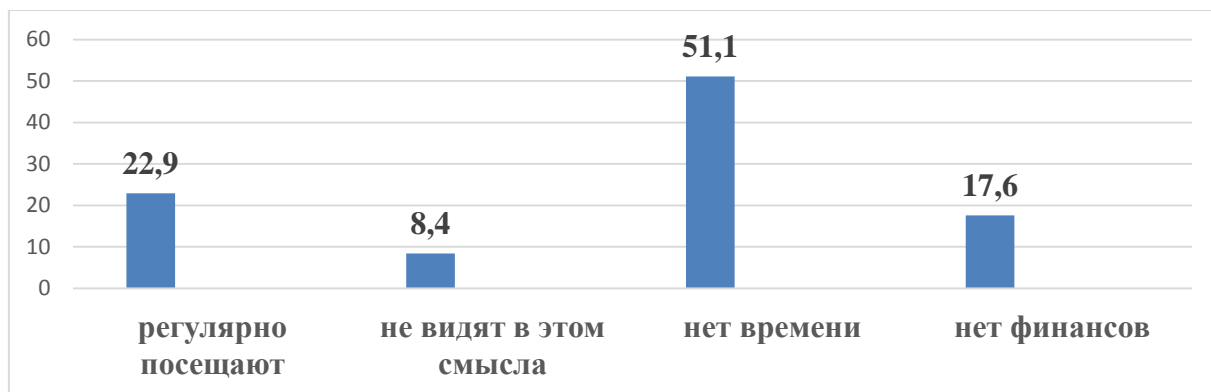


Рис. 6. Структура возможности посещения спортивных секций, залов, бассейна и т.д. (в %)

В основном большинство студентов отрицательно относятся к употреблению алкоголя (86,3 %), курению (84 %), что оказывает положительное влияние на здоровье. Но, все же определенные лица на вопрос «Имеете ли Вы вредные привычки?» ответили «да»: 16,8 % имеют вредных привычек, но большинство ответили «нет» (62,6%). Если 6,9 % ответили, что бросили, то 13,7 % ответили, что приобрели за последние годы.

Обучение в высшем учебном заведении, особенно в медицинском факультете является стрессом для большинства студентов. Стрессовые состояния могут отрицательно влиять на трудоспособность студентов [5]. На вопрос «Можете ли Вы расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая к алкоголю, курению или таблеткам?» 64,1 % ответили «да», 31,3 % ответили «нет». А 4,6 % ответили «редко, но это мне не удастся».

Выводы.

1. Студенты все же имеют достоверные знания в сфере здорового образа жизни, но применяют их на практике не в полной мере.
2. Более 65% (67,4%) оценивают свое здоровье как хорошее и в основном предпочитают проводить свободное время за компьютером/у телевизора или проводят время с друзьями.
3. На вопрос, можете ли Вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и др. 51,1 % ответили, что у них нет времени заниматься, 18,5% ответили, что финансы не позволяют, 9,8 % считают, что в этом нет смысла и только 20,7 % занимаются регулярно.

4. 56,5 % опрошенных считают, что общая обстановка в университете способствует формированию ЗОЖ среди студентов, 27,2 % считают недостаточным и 16,3 % считают, что условия не способствует ФЗОЖ.

Литература

1. Иванченко, Г.А. Здоровьесберегающие технологии в системе вузовского образования: социологический анализ / Г.А. Иващенко // Социология медицины. – 2010. -№ 1. – С. 30-33.
2. Блинова, Е.Г. Основы социально-гигиенического мониторинга условий обучения студентов высших учебных заведений / Е.Г. Блинова, В.Р. Кучма // Гигиена и санитария, - 2012. - №1. – С.35-40.
3. Ханевская Г.В., Наумов А.Г. Обеспечение охраны здоровья студентов в ВУЗах. // Сб. статей 10-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием . Под общей редакцией Н.В. Третьяковой. 2020. С. 290-297
4. Ильмушкин Г.М., Пархаева О.В., Судакова Ю.Е. Воспитание физических качеств у студентов технологического института на занятиях физической культурой // Научное мнение: науч. ж. 2014. № 8. С. 54–61
5. Ильмушкин Г.М. Модель охраны труда и здоровья студентов специальной медицинской группы в условиях ВУЗа // Самарский научный вестник. 2016. № 1 (14) С. 156-160.
6. Гончарова Г. А., Миннибаев Т. Ш., Состояние здоровья студентов и основные задачи университетской медицины // Здоровье населения и среда обитания, 2012, № 3. С.128-29.
7. Кленцова М.Н., Чурилов А.В., Свиридова В.В. Охрана здоровья преподавателей и студентов на кафедре акушерства и гинекологии.// Вестник гигиены и эпидемиологии. 2021.-№ 1. С. 98-100.