УДК 613.6.015

**ОЦЕНКА ПОЗИТИВНОЙ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НАУЧНОГО КРУЖКА В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ**

**Е.П. Романенко, В.О. Михайлова**

e-mail: katynshik.01@gmail.com

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Краснодар, Россия

Научный руководитель: В.М. Бондина, доц. кафедры профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, к.м.н.

**Аннотация**

В данной статье проведена оценка состояния здоровья студентов 6-го курса лечебного факультета, входящих в состав научного кружка. Исследовано их отношение к здоровому образу жизни и приверженность к его элементам с последующим анализом полученных данных и разработкой рекомендаций по формированию элементов здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, коэффициент здоровья, здоровый образ жизни

ВВЕДЕНИЕ. Здоровьесбережение – активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека [2]. Задача здоровьесбережения в настоящее время является крайне актуальной для педагогов, психологов, социологов, а особенно – для врачей каждой специальности. Здоровье отражает одну из характеристик человека, которая имеет определенную целостность, комплексность, то есть систему [1]. Оно рассматривается не как отдельное состояние, а как результат взаимодействия различных факторов, таких как физическая активность, правильное питание, психологическая поддержка и социальная среда [3]. Забота о здоровье студентов – обязательное условие осуществления образовательного процесса в учебных заведениях.

Актуальность проблемы связана с тем, что большинство хронических неинфекционных заболеваний приобретаются во время учебы в школе, а особенно – в ВУЗе, наряду с такими факторами риска, как: нерегулярное питание, гиподинамия, стрессовые ситуации во время сессии, нарушения режима сна и отдыха, возникновение вредных привычек. В связи с этим, появляется потребность в изменении образа жизни, формировании стремления к здоровому образу жизни, контролю и учету состояния здоровья студентов и мотивации к здоровым привычкам.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ. Оценка состояния здоровья студентов, а также их отношения к здоровому образу жизни на занятиях научного кружка кафедры профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ. Нами было обследовано 150 студентов 6 курса лечебного факультета. По гендерному признаку 89% респондентов составили девушки, 31% – юноши. Средний возраст обследуемых составил 21-22 года. Студенты 6 курса были выбраны в связи с тем, что во время обучения в университете у них сформировались более-менее постоянные привычки питания, режима обучения, труда и отдыха. То есть студенты 6 курса могут более реально оценивают состояние своего здоровья по сравнению со студентами младших курсов. Участники научного кружка кафедры стараются активно проводить работу с окружающими их товарищами по популяризации здорового образа жизни и профилактики заболеваний. С целью объективной оценки состояния здоровья разработан паспорт здоровья студента, при оценке которого определялся коэффициент здоровья. Для выявления субъективной оценки соблюдения элементов здорового образа жизни студентами научного кружка было проведено интервьюирование с использованием авторской анкеты-опросника: «Ваш образ жизни и здоровье», включавшая 26 вопросов, на каждый из которых предлагалось от двух до восьми вариантов ответов.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ. На основании данных, полученных из паспорта здоровья рассчитывался коэффициент здоровья (КЗ). КЗ = 0.011 х ЧСС + 0.014 САД + 0.008 ДАД + 0.014 возраст (года) + 0.009 масса тела + 0.004 пол (м - 1, ж – 2) – 0.009 рост – 0.273. Результаты расчетов установили, что уровень здоровья у 26% исследуемых студентов - высокий, у 21% – удовлетворительный, у 37% – незначительно сниженный, у 10% – резко сниженный, у 6% – неудовлетворительный. Далее статистический анализ ответов студентов на вопросы интервьюеров показал, что у опрашиваемых за шесть лет обучения в ВУЗе сложились предпосылки для развития ряда хронических неинфекционных заболеваний, к примеру: желудочно-кишечного тракта, заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем. 62% студентов проживают самостоятельно, в связи с этим, питаются нерегулярно и не сбалансировано, при этом 26% имеют вредные привычки в виде систематического употребления вейпов и периодического употребления алкоголя, из которых 10% респондентов – представители женского пола. Также 3% исследуемых признались, что пробовали наркотические вещества, остальные 97% отрицают всякое их употребление. У 20% исследуемых уже имеются хронические заболевания пищеварительной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем. 32% интервьюированных связывают нездоровый образ жизни и общее плохое самочувствие с высокой учебной нагрузкой, а 68% отметили, что стрессы и переживания по поводу предстоящих государственных экзаменов, а особенно – аккредитации, значительно ухудшают настроение, вызывают чувство подавленности и тревоги. При наличии всех этих факторов, лишь 18% студентов в случае недомогания обращаются к врачу, 27% предпочитают самолечение, а остальные 55% и вовсе не проявляют никакой медицинской активности, кроме самолечения. Данные опроса показали, что в свободное время лишь 14% предпочитают активный образ жизни, посещение фитнес центров, 26% гуляют в парках, 8% предпочитают посещение мероприятий в университете, 52%, к сожалению, выбрали малоподвижный образ жизни в виде просмотра фильмов, социальных сетей, при этом лишь 13% из числа всех опрошенных занимаются регулярной физической активностью.

ВЫВОДЫ. Проведенное исследование показало, что, несмотря на то, что все студенты 6-го курса осведомлены об элементах здорового образа жизни, факторах риска и возможных их негативных последствиях, лишь 15% опрошенных стараются придерживаться здоровых привычек. Членами студенческого научного кружка в рамках здоровьесбережения разработаны рекомендации по формированию элементов здорового образа жизни при обучении в университете:

1). Развитие позитивной мотивации к занятиям физической культурой.

2). Усиление мер по борьбе с вредными привычками, начиная с младших курсов обучения, а также демонстрация наглядных примеров последствий употребления наркотических веществ и алкоголя, неправильного питания и ведения малоподвижного образа жизни.

3). Включение здоровьесберегающих технологий в учебный план практических занятий на всех кафедрах.

4). Организация посещений детских и средних учебных заведений с программой популяризации здорового образа жизни на примере отряда «ЗОЖигать сердца».

5). Ведение раздела с тематикой здоровьесбережения во все кружки ВУЗа.

**Список литературы**

1. Абаскалова Н.П., Зверкова А.Ю. Научный обзор: системный подход в педагогике здоровья // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2016. – № 2. – С. 7.

2. Бонкало Т.И., Полякова О.Б. Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности – М.: НИИ Организации здравоохранения и медицинского менеджмента. – 2023. – С. 5.

3. Ковалева Т.В., Колесник А.А. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность человека // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях – 2024. – С. 1110.