

Материалы форума «Неделя науки-2025» (8-15 февраля 2025 г.)
Алтайский государственный медицинский университет

ОТНОШЕНИЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Г. БАРНАУЛА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Алтайский государственный медицинский университет,
кафедра стоматологии детского возраста, г. Барнаул

Шерматова Каромат Максудовна, Подзорова Елена Александровна

В данной статье представлены результаты анкетирования, проведенного среди старшеклассников г. Барнаула и студентов АГМУ, целью которого является выявление отношения к здоровому образу жизни современного поколения. В ходе опроса также была проведена оценка состояния здоровья.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, здоровье, студенты, старшеклассники.*

This article presents the results of a survey conducted among high school students of Barnaul and students of the Altai State Medical University, the purpose of which is to identify the attitude to a healthy lifestyle of the modern generation. During the survey, an assessment of the state of health was also conducted.

Keywords: *healthy lifestyle, health, students, high school students.*

Актуальность

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней организма и укрепление здоровья. Здоровый образ жизни в единстве его биологического и социального компонентов представляет собой социальную ценность, укрепление которой – ключевая задача каждого цивилизованного общества [1].

В настоящее время учащиеся старших классов и студенты составляют важную основополагающую социально-демографическую группу молодого

общества. Верно сформированные тенденции к сбережению здоровья в данный период определяют основу будущего населения России, что является приоритетным направлением государственной политики. Важно не только укреплять здоровье, но и сохранять его.

Данная категория молодежи относится к группе повышенного риска, так как подвержена высокой умственной, эмоциональной и физической нагрузке, что может привести к появлению вредных привычек, таких как никотиновая зависимость или стимулирующие напитки. Особенно данным негативным воздействиям подвержены студенты младших курсов высших учебных заведений, так как именно они оказываются в новых, непривычных для них условиях перехода из школьной жизни на новую ступень обучения, следствием чего приобретаются проблемы со здоровьем [3, 4, 5].

Цель: выявить отношение старшеклассников г. Барнаула и студентов АГМУ к формированию здорового образа жизни.

Задачи исследования:

1. Изучить научную литературу по анализируемой проблеме.
2. Разработать анкеты для оценки сформированности у школьников и студентов исследуемой ценностной ориентации.
3. Провести исследование, используя метод анкетирования.
4. Обработать и проанализировать полученные результаты.

Материал и методы

В исследовании приняли участие 111 человек. Из них 22 человека учащиеся старших классов г. Барнаула (19,8%) от 14 до 17 лет, 89 человек – студенты АГМУ (80,2%) от 18 до 20 лет. Репрезентативная группа носила сплошной характер и сформирована методом случайной выборки. Для проведения опроса был выбран онлайн-формат с использованием инструмента Google-формы. Разработанная анкета для старшеклассников включала 11 вопросов, для студентов АГМУ – 12 вопросов.

Результаты

В первую очередь был проведен анализ анкетирования школьников. Результаты ответов участников анкетирования о здоровом питании свидетельствуют о том, что больше половины придерживаются здорового питания (59%), не придерживаются здорового питания – 13,7%, при этом 27,3% затрудняются ответить.

Опрос оценки состояния своего здоровья показал, что 68,2% участников оценивают состояние своего здоровья как «хорошее», 27,3% опрошиваемых считают состояние своего здоровья «удовлетворительным» и лишь 4,5% отмечают состояние здоровья как «плохое».

На вопрос «Какими видами спорта вы занимаетесь?» были получены следующие результаты: 68% респондентов занимаются профессиональным спортом, 23% посещают тренажерный зал, а 9% опрошенных посещают танцы, йогу/растяжку/пилатес, либо занимаются гимнастикой дома.

Результаты ответов респондентов об активности занятий спортом свидетельствует о том, что учащиеся довольно активно занимаются спортом, что является прекрасным показателем. Занятия спортом положительно влияют на работу всех органов и систем организма, мотивируют к ведению здорового образа жизни, дарят положительные эмоции. Таким образом, 72,7% участников занимаются спортом ежедневно, а 27,3% – 2-3 раза в неделю.

Опрос о важности соблюдения личной гигиены дал следующие результаты: 86,4% участников считают соблюдение личной гигиены «очень важным» условием ЗОЖ, а 13,6% считают «скорее важным» данное условие.

На вопрос: «Курите ли вы?» 100% респондентов ответили отрицательно.

На вопрос о том, что необходимо для ведения ЗОЖ, были получены следующие результаты: 100% респондентов считают, что необходимым является желание, из них 36,4% считают, что помимо желания необходимым является также наличие соответствующих знаний, 40,9%

считают важным иметь желание и денежные средства, а 13,6% считают, что необходимо иметь желание и специальное оборудование.

Ответы респондентов о том, кто должен помогать вести здоровый образ жизни: 100% – «я сам(а)», врачи – 27,3%, тренеры – 59,1%, родители/родственники – 36,4%, друзья – 9,1%, учителя – 13,6%.

На вопрос «По вашему мнению, здоровый образ жизни – это» участники дали следующие ответы: 100% – занятия спортом, 95,5% – отказ от вредных привычек, 63,6% – положительные эмоции, 77,3 – рациональное питание, 4,5% – закаливание.

В исследованиях среди студентов АГМУ важным вопросом является количество часов сна, так как это необходимо для восстановления сил и энергии, укрепления нервной и иммунной системы. Ответы участников показали, что только в 44,5% сон составляет норму 7-8 часов, 42,7% тратят на сон 5-6 часов, 12,8% опрошиваемых утверждают, что спят 3-4 часа.

На вопрос «Считаете ли вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?» 100% участников ответили положительно.

Ответы на вопрос о занятиях спортом были следующие: 30% занимаются регулярно (3-4) раза в неделю, 42,7% – редко, 18% не занимаются, но хотели бы, 9,3% не занимаются спортом.

На вопрос «Как вы оцениваете состояние своего здоровья?» были получены следующие ответы: 46% участников оценили состояние своего здоровья как «хорошее», 46% – «удовлетворительное», 8% – «неудовлетворительное».

Опрос о курении дал следующие результаты: 77,5% опрошенных не курят, 11,2% курили, но бросили, 5,65% курят, 5,65% курят, но хотят бросить.

На вопрос «Считаете ли вы возможным улучшить свое здоровье и самочувствие посредством ведения здорового образа жизни?» были получены ответы: да – 75,3%, нет – 6,7%, затрудняюсь ответить – 18%.

На вопрос о проблемах собственного здоровья студенты АГМУ дали следующие ответы: 22,5% студентов считают, что не имеют проблем со

здоровьем; 34,8% отмечают общее недомогание (усталость, слабость, апатия) без установленного диагноза; 16,9% считают проблемой периодическое обострение хронических заболеваний, 7,9% – частые простудные заболевания; 7,9% – наличие хронических заболеваний без обострений; 10% респондентов затрудняются ответить.

Выводы

Учащиеся старших классов г. Барнаула и студенты АГМУ положительно относятся к вопросу здорового образа жизни.

Однако, исходя из полученных данных следует, что школьники более ответственно относятся к вопросам собственного здоровья. Все школьники, принявшие участие в опросе, занимаются спортом, более половины из них придерживаются правильного питания и ведут активный образ жизни. Они имеют желание заниматься спортом, укреплять свой организм и вести здоровый образ жизни.

Абсолютно все участники опроса среди студентов АГМУ считают необходимым придерживаться здорового образа жизни, но при этом, к сожалению, не уделяют время на формирование и поддержку собственного здоровья. Несмотря на то, что студенты АГМУ – это будущие врачи, которые обладают глубокими теоретическими знаниями о здоровом функционировании организма человека, мало придерживаются принципов здорового образа жизни. Для улучшения качества здоровья студентам-медикам необходимо нормализовать режим питания, режим подготовки к занятиям, режим сна. Важно в загруженном графике обучения находить время для физических нагрузок и научиться правильно распределять свое личное время в течение дня, что несомненно поможет избежать стресса и эмоционального выгорания в будущей профессии.

Список литературы:

1. Чедов К.В., Гавроница Г.А., Чедова Т.И. Физическая культура. Здоровый образ жизни. г. Пермь. 2020г. URL: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskayakultura-zdorovyj-obraz-zhizni.pdf>

2. Антонова А.А., Яманова Г.А. Здоровый образ жизни и здоровье современных студентов. *МНИЖ*. 2022; 7(2): 7-9. – EDN DRNIRE. <https://doi.org/10.23670/IRJ.2022.121.7.037>

3. Гапанович-Кайдалов Н.В. Социально-психологические аспекты отношения к здоровью студентов медицинского университета. *Проблемы здоровья и экологии*. 2020; 3 (65): 101-108. – EDN JYMRKH. <https://doi.org/10.51523/2708-6011.2020-17-3-15>

4. Журавлев В.А., Лисунова А.С., Кизилова А.А., Миронова С.В. Отношение будущих врачей к своему здоровью. *Scientist (Russia)*. 2024; 1(27): 23-33. – EDN VCIKPE.

5. Герасименко В.А., Бендрикова А.Ю. Отношение студентов АГМУ к здоровому образу жизни. *Scientist (Russia)*. 2021; 4(18): 37. – EDN CFVWQK.

Поступила в редакцию 08.02.2025
Принята к публикации 26.02.2025
Опубликована 28.03.2025

Как цитировать:

Шерматова К. М., Подзорова Е. А. Отношение старшеклассников и студентов г. Барнаула к здоровому образу жизни. *Scientist (Russia)*. 2025; 1 (31): 43-48.
