

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ АГМУ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул.

Герасименко В.А., Бендрикова А.Ю.

ATTITUDE OF ASMU STUDENTS TO HEALTHY LIFESTYLES

Altai State Medical University, Barnaul.

Gerasimenko V.A., Bendrikova A.Yu.

В статье представлены результаты эмпирического исследования отношения к здоровому образу жизни. Анализируются мнения студентов Института Общественного Здоровья и Профилактической Медицины 1 курса обучения Алтайского Государственного Медицинского Университета.

Ключевые слова: Здоровье, ЗОЖ, физическая культура, зарядка, барьеры в ведении здорового образа жизни.

The article presents the results of an empirical study of attitudes to a healthy lifestyle. The opinions of students of the Institute of Public Health and Preventive Medicine of the 1st year of study of the Altai State Medical University are analyzed.

Keywords: Health, healthy lifestyle, physical culture, exercise, barriers in the conduct of a healthy lifestyle.

Актуальность. Вопрос о здоровом образе жизни стал одним из важнейших тем в наше время. Практически везде мы можем услышать призывы к здоровому образу жизни. На данный момент, число исследователей, изучающих, данный вопрос увеличилось. Также, рассматриваются барьеры в ведении ЗОЖ. Оценки социально-экономического аспекта говорят о недостаточной заботе здоровья населения.

В нашей стране в конце XX века, проблема здоровья и образа студенческой жизни стала еще более обсуждаемой темой. В. Вересаев писал, что условия студенческой жизни негативно влияют на здоровье. Такой образ жизни молодежи приводил к различным заболеваниям, который наносит непоправимый урон здоровью.

Цель исследования. Выявление отношения студентов АГМУ к формированию здорового образа жизни.

Материалы и методы

Анализ документов, анкетный опрос 50 студентов АГМУ. В качестве инструментария была использована авторская анкета, которая позволила выяснить отношение участников анкетирования к ЗОЖ.

Результаты и их обсуждение

Анализируя вопрос: «Чем вы занимаетесь в свободное время?» видим, что часть студентов проводят свободное время, не выходя из дома, что может плохо повлиять на здоровье из-за малоподвижного образа жизни. Гиподинамия может

привести к серьезным заболеваниям. Рассматривая вопрос: «Вы придерживаетесь рационального питания?» видим, что респонденты из-за меньшего количества свободного времени, не соблюдают правильное рациональное питание. Возможно, экономические факторы, наследственность препятствуют соблюдению рационального питания. При ответе на вопрос: «Делаете ли вы утреннюю зарядку?» Большинство студентов выбрали ответ «никогда». Я думаю, это может быть связано с тем, что студенты не могут встать утром и уделить на это время, возможно они поздно ложатся спать из-за большого количества материала заданного на дом, который нужно учить. Анализируя вопрос «Любите ли вы заниматься спортом, посещали ли различные тренировки?» видим, что большинство опрошенных студентов занимались спортом. Спорт делает нас сильнее, выносливее, терпеливее. Вырабатывает в нас силу воли, что важно для спортсменов. Меньшая часть студентов не занимаются спортом возможно из-за противопоказаний определенных болезней. Исходя из вопроса «Часто ли вы задумываетесь о правильности своего образа жизни?» меньшая часть опрошенных не задумываются об этом, возможно они думают, что они совершенно здоровы. Рассматривая вопрос: «Для того, чтобы поднять жизненный тонус необходимо?» Мы видим, что несколько процентов студентов за использование легкого наркотика. Большая часть наркозависимых начинала принимать именно «легкие» наркотики. Официально эти наркотики не делятся на легкие и тяжелые. Их действия одинаковы —вызвать наркотическую зависимость и медленную смерть. На вопрос: «Как вы предполагаете, здоровая нация это?» большее количество респондентов считают, что это иллюзия. Несмотря на то что, все мы вокруг говорим, что нужно стремиться и соблюдать ЗОЖ, многие не верят о достижении этой цели. Во-первых, это тяжело психологически, что не каждый может преодолеть это. Во-вторых, это накладно финансово

Вывод

Был сделан вывод, что студенты АГМУ, несмотря на барьеры, которые препятствуют ведению ЗОЖ, большинство понимают о последствиях несоблюдения такого образа и продолжают заниматься спортом и правильно вести такой образ. Как будущие врачи, специалисты мы должны осознавать, что здоровый образ жизни – это не только рациональное и правильное питание или занятия спортом, это целый комплекс правил, которые улучшают здоровье и предупреждают заболевания.

Список литературы:

1. Павлова Л.Н., Ермолаева Е.В., Здоровый образ жизни российского студенчества 2016 г. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-i-zdorovyy-obraz-zhizni-rossiyskogo-studenchestva/viewer>

2. Шереметьева И.И. Экзогенно-органические психические расстройства и агрессивность. Психическое здоровье и безопасность в обществе. Первый национальный конгресс по социальной психиатрии, Москва, 2-3 декабря 2004 г.: научные материалы. Москва. 2004;141.

3. 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/fizicheskaya-kultura-zdorovyj-obraz-zhizni.pdf>

4. Шереметьева И.И. Экзогенно-органические поражения головного мозга у больных алкоголизмом. Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2006;1 (39): 39-41.

5. Капилевич Л.В., Андреев В.И. Здоровье и здоровый образ жизни. г. Томск. 2008г. URL: <http://window.edu.ru/resource/866/73866/files/zdor.pdf>