

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ОРЕНБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Сипаторова А.М.¹, Мелихов Я.П.², Ляшенко А.А.³

¹Сипаторова Алена Михайловна - студент;

²Мелихов Ярослав Петрович – старший преподаватель;

³Ляшенко Анна Александровна – старший преподаватель,
кафедра физической культуры,

Оренбургский государственный медицинский университет,

г. Оренбург

Аннотация: формирование здорового образа жизни на сегодняшний день остается актуальным для любого человека. В настоящее время возросла нагрузка на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, которое негативно влияет на состояние здоровья. Социологическое исследование проводилось на студентах 1 курса кафедры физической культуры Оренбургского государственного медицинского университета.

Ключевые слова: ЗОЖ, спорт, правильное питание, вредные привычки.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Современное обучение в медицинском вузе предъявляет высокие требования к студентам, в том числе к состоянию их здоровья. Повышение рейтинга здоровья в системе ценностей студентов медицинского вуза, обучение оценке качества и количества здоровья, технологиям его обеспечения, включая собственное здоровье, является необходимым условием успешности их профессиональной социализации. При этом приобщение к здоровому образу жизни как внутренней потребности должно осуществляться в условиях продолжающегося ухудшения показателей здоровья россиян и массового распространения нездорового образа жизни среди населения. Последнее также распространяется и на медицинских работников (в том числе студентов-медиков), которые, несмотря на свою профессиональную деятельность в области охраны здоровья граждан, мало уделяют времени и усилий на сохранение собственного здоровья, а за последние 8-10 лет среди молодёжи практически не отмечается положительных сдвигов в психологических установках и поведении в сторону оздоровления своего образа жизни [1].

Целью данной работы являлось изучение здорового образа жизни в жизни студентов Оренбургского медицинского университета, отношения к своему здоровью, пропаганда ЗОЖ.

Нами было проведено социологическое исследование в 2017 году на кафедре физической культуры Оренбургского государственного медицинского университета. Для проведения данного исследования был выбран лечебный факультет, непосредственно студенты 1 курса, в количестве 100 человек. Проанализировав полученные данные в ходе исследования, можно сделать следующие выводы.

На вопрос: «Что такое ЗОЖ?» - 86 ответили, что - это индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья, лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий, 14 ответили, что это занятие физической культурой.

На вопрос: «Сколько часов в неделю вы уделяете занятиям спорта?» - 14 ответили, что более 4 часов, 66 ответили, что 2-4 часа в неделю, 20 не занимаются спортом.

На следующий вопрос: «Часто ли вы употребляете алкоголь?» - 64 ответили - редко или не употребляю, 31 ответили - 2-4 раза в месяц, 5 ответили, что часто.

На вопрос: «Курите ли вы?» - 5 ответили, что да, 95 ответили - нет.

На вопрос: «Сколько часов в день вы уделяете сну?» - 86 ответили, что 4-6 часов, 14 ответили - 7-8 часов.

На следующий вопрос: «Сколько времени вы проводите на свежем воздухе?» - 0 ответили, что меньше 30 мин, 9 ответили - 1-2 часа, 91 - более 2 часов.

На вопрос: «Правильно ли вы питаетесь?» - 21 ответили, что да, 79 ответили - нет.

На следующий вопрос: «Как вы предпочитаете отдыхать?» - 49 ответили, что проводят время за компьютером или смотрят телевизор, 32 проводят время с семьей или друзьями, 19 занимаются спортом или гуляют на природе.

Подведя итог по социологическому исследованию, можно сделать следующие выводы:

- 1) Подавляющее большинство студентов имеют представление о здоровом образе жизни.
- 2) Больше половины студентов уделяют время на занятия спортом.
- 3) Большинство студентов не употребляют алкоголь и не курят.
- 4) Студенты проводят достаточно времени на свежем воздухе.

5) Большое количество студентов не соблюдают правила здорового питания.

6) Почти половина студентов предпочитают свое свободное время проводить за компьютером или за просмотром телевизора.

Таким образом, можно сказать, что формирование здорового образа жизни у студентов лежит на стадии становления. Необходимо агитировать студентов к ведению здорового образа жизни и внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни.

Таким образом, организованная пропаганда знаний о здоровом образе жизни будет способствовать снижению уровня заболеваний, и помогать воспитывать крепкое поколение.

Список литературы

1. *Вершинин Е.Г.* Мотивация ценностного отношения к здоровому образу жизни студентов медицинского вуза: дисс. на соискание уч. степени канд. мед. наук. Волгоград, 2003. С. 3.
2. *Воронова Елена.* Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры. Ростов на Дону: Феникс, 2014.
3. *Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д.* Основы здорового образа жизни. М.: Академия, 2013.