

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ЧГУ ИМЕНИ И.Н.УЛЬЯНОВА

ПУШКИНА К.В., СЕРЕБРЯКОВА А.А.

доц. к.пед.н. К.В. Пушкина, Серебрякова А.А.

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И. Н. Ульянова»

~~В работе затрагивается одна из основных проблем двадцать первого века – проблема ведения здорового образа жизни. На основе этого было проведено научное исследование. В работе указываются процентное соотношение студентов медицинского факультета, проинформированных о здоровом образе жизни, а также состояние их здоровья и частота возникновения различных болезней и недугов. Кроме того, в статье раскрываются такие понятия, как здоровье, фактор здоровья, болезнь, психическое и эмоциональное здоровье. Данное исследование посвящено изучению проблемы влияния различных факторов на психическое и эмоциональное состояние студентов ЧГУ имени Ульянова, особенно в период сдачи экзаменов и зачетов. Также в работе актуализируется необходимость проведения различных спортивных и культурных мероприятий, оказывающих положительное влияние на здоровье человека. Были изучены показатели здоровья и образ жизни студентов 2 курса медицинского факультета ЧГУ имени И.Н.Ульянова и разработаны рекомендации для улучшения физического состояния. Кроме того, были рассмотрены вопросы, касающиеся темы режима дня, сна и питания, смены режима труда и отдыха, активной деятельности, наличия вредных привычек, психического и эмоционального состояния студентов.~~

Ключевые слова: психическое и эмоциональное здоровье, студент, факторы, здоровый образ жизни.

FACTORS AFFECTING THE HEALTH OF MEDICAL STUDENTS OF THE ULYANOV CHUVASH STATE UNIVERSITY PUSHKINA K.V., SEREBRYAKOVA A.A.

FGBOU VO "Chuvash State University. I. N. Ulyanov"

~~The paper touches upon one of the main problems of the twenty-first century – the problem of maintaining a healthy lifestyle. Based on this, a scientific study was conducted. The work indicates the percentage of the students of the medical department informed about a healthy lifestyle, as well as their health status and the frequency of various diseases and ailments. In addition, the article reveals such concepts as health, health factor, disease, mental and emotional health. This study is devoted to the study of the influence of various factors on the mental and emotional state of students of the Ulyanov ChuvSU, especially during the exams and tests. Also in the work the need for various sports and cultural events that have a positive impact on human health is actualized. We studied the health and lifestyle of the 2nd year students of the medical department of the Ulyanov ChuvSU and developed recommendations to improve the physical condition. In addition, the issues related to the day regimen, sleep and nutrition, change of work and rest, activity, the presence of bad habits, mental and emotional state of students have been discussed.~~

Key words: mental and emotional health, student, factors, healthy lifestyle.

Введение. Жизнь человека находится в непрерывной связи со здоровьем. В двадцать первом веке здоровье играет очень важную роль. Современное население подвергается различным внешним воздействиям, способных влиять на их физическое и эмоциональное состояние. С развитием технологий увеличиваются повреждающие здоровье человека факторы, поэтому необходимо уделять особое внимание ЗОЖ.

Здоровье – это такое состояние организма, которое характеризуется его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

По уставу Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а также отсутствие болезней и каких-либо физических дефектов [1].

Здоровье играет важную и основную роль в жизни человека. Здоровый человек психически уравновешен и спокоен. Благодаря здоровью человек может физически и умственно работать, достигать поставленных своих целей, преодолевать большие нагрузки, чувствуя себя при этом вполне нормально. Говоря по-другому, можно сказать, что здоровье – это жизнь. Без нее человек перестает жить и начинает существовать. Поэтому очень важно беречь свое здоровье и поддерживать свое тело в физической форме. Правильное и ответственное отношение к своему здоровью обеспечивает нам долгую и счастливую жизнь без каких-либо проблем.

Изложение основного материала статьи. Теме здоровья было посвящено множество исследований, и многолетние опыты доказали, что при соблюдении определенных гигиенических правил здоровье дает возможность человеку жить до 100 и более лет.

Однако, большинство людей не соблюдает самых простейших, элементарных, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Люди часто не уделяют должного внимания уходу за собой, и это в конечном итоге приводит к возникновению проблем со здоровьем. Малоподвижность (гиподинамия) и употребление большого количества еды (в частности, употребление жирной и жареной пищи) приводит к ожирению. Возрастает вероятность развития сахарного диабета. Возникают множественные нарушения в работе сердца, снижается тонус сосудов. В организме начинает меняться гормональный фон. Происходят перестройки и в работе нервной системы. Все это и многое другое в конечном итоге приводит к преждевременному старению. Некоторые люди в связи с неправильным распределением чередования режима труда и отдыха часто начинают испытывать физическую и эмоциональную усталость, постоянно чувствуют раздражительность, плохо спят по ночам.

Некоторые и вовсе, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Существует так называемый закон «Об охране здоровья граждан». В этом законе одной из задач является «формирования здорового образа жизни граждан» [1]. Но главное внимание к себе заслуживает формирование ЗОЖ среди молодого поколения. Особенно важный интерес представляет состояние здоровья студентов, так как они больше всех подвержены воздействию внешних факторов. Именно среди студентов велика вероятность появления стресса, ведущего за собой последствия, нарушающие здоровье. Кроме того, среди студентов много тех, кто имеет вредные привычки, например, курение сигарет и кальяна, потому что такой способ, по их мнению, является самым эффективным для избавления от стресса. Иными словами, здоровье студента — это результат сложного взаимодействия различных факторов, из которых именно образ жизни оказывает значительное влияние на то, каким вы сохраните свое здоровье.

Проведенные многочисленные исследования, которые были посвящены проблеме здоровья студенческой молодежи, показывают, что за последние годы она стала очень актуальной. В некоторых научных работах отмечается, что за последнее десятилетие количество студентов-медиков увеличилось примерно с 10% до 30%, не считая того, что в некоторых вузах она может превышать и 40%. Предполагается, что в скором времени процентное содержание студентов медицинского вуза от общего числа может превысить и 50 [2].

В период обучения наблюдается изменение состояния здоровья студента, причем в худшую сторону. В ходе проведенного нами исследования было выяснено, что примерно у 54% мужчин наблюдается лишний вес, у женщин-65%. К четвертому курсу количество возникновения заболеваний достигает 45%, в то время как во втором курсе было примерно 25%. Также выяснилось, что по статистике каждый десятый студент имеет какое-либо заболевание. Из этого можно предположить, что необходимо уделить внимание не только состоянию здоровья студентов, но и факторам, которые и будут способствовать нарушению их здоровья (курение, употребление алкогольных напитков, режим питания и сна и многое другое).

Первым делом, логично будет предположить, что для сохранения здоровья необходимо избегать или даже полностью исключить факторы его нарушения. Поэтому целью нашего исследования является изучение и полная оценка факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни среди студентов медицинского факультета ЧГУ имени И. Н. Ульянова.

Ректор университета отметил важность мер по охране здоровья всех работников и студентов вуза [3]. Было также отмечено, что университет имеет надлежащую материально-техническую базу для поддержания и укрепления здоровья: Центр здоровья, Спортивный комплекс и спортивные залы для проведения занятий и спортивных мероприятий. [4] Кроме того, проректор по воспитательной работе и безопасности ЧГУ О.Н.Викторов подметил, что главной задачей является введения программы ЗОЖ. [4] Кроме того, Л.Л.Васильева, являющаяся заведующей терапевтическим отделением студенческой поликлиники, подчеркнула, что в связи с активными проведениями различных профилактических работ наблюдается резкое повышение знаний студентов о пользе физической культуры и улучшение состояния здоровья [4]. Начальник управления здравоохранения г. Чебоксары указала на проведение подобных мероприятий на регулярной основе и на формирование у молодежи потребностей в ведении ЗОЖ[4].

Из вышесказанного следует, что основной целью является развитие у молодого поколения потребности в ЗОЖ средствами физической культуры и спорта, проведении соответствующих мероприятий, соблюдении правильного и сбалансированного питания и санитарно-гигиенических правил.

Так, для изучения состояния здоровья молодежи были анализированы научные работы, посвященные факторам формирования здоровья, изучены показатели здоровья и образ жизни студентов 2 курса медицинского факультета и разработаны рекомендации для улучшения физического состояния.

Объектами исследования явились 100 студентов (46 лиц мужского пола и 54-женского), принявших добровольное участие в этом исследовании. Работа была проведена в течение полного учебного года. Для оценки факторов и состояния здоровья применялся метод опроса в виде анонимного анкетирования. Уровень заболеваемости студентов изучен по данным обращаемости в студенческую поликлинику. При обработке результатов использованы аналитический и статистический методы исследований.

Из числа опрошенных 76 студентов были лица, достигшие 19–20 лет, 20 студентов — в возрасте 21–23 года, 4 студента — в возрасте 24–25 лет. 31% студентов совмещали учебу с работой.

На первом этапе был проведен опрос студентов с целью определения состояния их здоровья. В анкету были включены вопросы, отвечающие требованиям ВОЗ. Вопросы касались темы режима дня, сна и питания, смены режима труда и отдыха, активной

деятельности, наличия вредных привычек, психического и эмоционального состояния студентов.

Первым делом был проведен опрос об источнике информации о здоровом образе жизни (таблица 1).

Источники информации	студенты	студентки
От родителей	43%	45%
От учителей	6%	3%
От СМИ	21%	22%
От друзей и знакомых	5%	2%
От медицинских работников	8%	2%
Из литературы	2%	6%
В сети Интернет	15%	20%

Из обобщения этих результатов приходим к выводу, что основным источником информации о ЗОЖ являются Интернет и воспитание родителей. Это говорит о высоком культурном и духовном воспитании студентов медфака.

На вопрос о состоянии собственного здоровья 8,7% студентов мужского пола оценили на отлично, 50% ответили «хорошо», 36,7%-«удовлетворительно» и 4,3%- «не знаю». На тот же вопрос 11,1% студенток оценили здоровье на «отлично», 51,9%- «хорошо», 5,5%-«удовлетворительно», 31,5% затруднились с ответом.

Оценка здоровья	студенты	студентки
«отлично»	8,7%	11,1%
«хорошо»	50%	51,9%
«удовлетворительно»	36,7%	5,5%
«затрудняюсь ответить»	4,3%	31,5%

Также проведенный анализ результатов показал, что 63% студентов пренебрегают завтраком, 27% постоянно питаются неправильной пищей (употребление пищи быстрого питания), не соблюдая правила сбалансированного и здорового питания. Кроме того, среди студентов больше половины не соблюдают режим питания, пренебрегая тем фактом, что человеку в норме необходимо 3-5 разовое питание. Все это говорит об отсутствии элементарных понятий о рациональном питании и о пренебрежении к своему здоровью. На вопрос «Следите ли вы за распорядком дня» 83% студентов-медиков ответила отрицательно, что указывает на безразличное отношение к своему здоровью. 77% людей ответили, что

регулярно занимаются физической культурой, а остальные 23% указали на нехватку времени для спорта из-за большой интеллектуальной нагрузки и занятости учебным процессом. Почти все опрошенные главным фактором, влияющим на состояние здоровья, указали возникновение стресса из-за учебы [5,6]. Это позволило сделать вывод, что именно стресс оказывает огромное влияние на психическое и физическое здоровье студентов медицинского факультета, в то время как наличие вредных привычек и нарушение режима дня и сна уходит на второй план. Также 33 студентки из 54 отметили частые перепады настроения, а среди мужчин- 12 из 46. Это указывает на тот факт, что женский пол сильнее подвержен эмоциональным расстройствам. Анализ заболеваемости студентов выявил, что половина опрошенных страдают повышенной усталостью, воспалительными заболеваниями различных органов и систем, имеют проблемы с зубами, страдают анемией, гиповитаминозом. Отмечена тенденция несвоевременного обращения в студенческую поликлинику. Было установлено, что основным показателем здоровья является усталость (указало 60% испытуемых), легкое недомогание (15%), а потом и головные боли (20%) и частые головокружения (5%).

Факторы, влияющие на здоровье	%
усталость	60
недомогание	15
головная боль	20%
частые головокружения	5%

Среди заболеваний часто встречаются (46%) различные нарушения пищеварительной системы, простудные (20%) и сердечно-сосудистые заболевания.

Эта ситуация подтверждается данными о частоте посещения врача студентами поликлиник. Меньше половины опрошенных считает достаточным посещение врача один-два раза в год, и лишь остальные - на регулярной основе. Это в свою очередь резко снижает вероятность своевременного обнаружения каких-либо нарушений в здоровье.

Выводы. Соответственно, эти факторы, негативно влияющие на здоровье студентов, будут сказываться на учебном процессе, снижая эффективность запоминания и усвоения нового материала.

Анализ исследований показал, что большая часть студентов имеет нарушения здоровья, и часть из них не обладает достаточным количеством знаний, необходимых для устранения причин этих нарушений. Нужно акцентировать свое внимание на соблюдение правильного

режима дня и сна, параллельно не забывая о смене режима труда и отдыха. Регулярное посещение медицинских учреждений на профилактической основе способствует уменьшению возникновения тяжелых заболеваний. Употребление витаминов и минералов тоже способствует укреплению здоровья и иммунитета.

Литература:

1. Вячеславова Р.Н. Проблема здоровья человека и населения – вопрос государственной важности. сайт ЧГУ
2. Ермолаев, А. Х. Особенности спортивно ориентированного физического воспитания студентов / А. Х. Ермолаев, Л. А. Кудянова, Н. П. Чеснокова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2014. – С. 9–11.
3. Ермолаев, А. Х. Проблемы физической подготовленности студенческой молодежи / А. Х. Ермолаев, Л. А. Кудянова, Н. П. Чеснокова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : материалы науч.-практ. конф. – Чебоксары, 2016. – С. 3–5.
4. Киселев Г. Ф., Маркиянов О. А. Формирование управленческих способностей у студентов средствами физического воспитания. — Чебоксары: Изд-во Чувашского гос. ун-та, 2003. — 139 с. — ISBN 5-7677-0664-6
5. Пушкина К.В., Николаева Н.В. Роль эмоционального компонента в мотивации студентов неязыковых специальностей при обучении иностранному языку. В сборнике: Лингвистика, лингводидактика, переводоведение: актуальные вопросы и перспективы исследования. Чебоксары. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, ЧГУ, 2016. С. 162-168.
6. Пушкина К.В., Николаева Н.В. Учет эмоционального фактора при обучении иностранному языку для специальных целей//Педагогический опыт: теория, методика, практика. 2015. № 4(5) С. 123-1253.