

АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Методы и организация исследования. Анализ отношения студентов медицинского вуза к формированию здорового образа жизни проведен по специально разработанной анкете. Респондентами проводимого социологического исследования стали обучающиеся 2 курса Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. И.П. Павлова специальности «Лечебное дело». Опрос включал в себя 30 вопросов, включающих отношение молодого поколения к своему образу жизни.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проводимого исследования выявлена низкая приверженность студентов-медиков к здоровому образу жизни. Это может обуславливаться по большей части высокой учебной нагрузкой. Однако были респонденты, у которых просто не хватает мотивации и дисциплины, чтобы начать следовать здоровому образу жизни. Это означает, у многих наблюдается амбивалентное поведение, т.е. они понимают важность и значимость ведения ЗОЖ, но для того чтобы приблизить себя к оптимальной жизнедеятельности им требуется оказывать поддержку, что свидетельствует о необходимости формирования мотивационно-ценностного отношения к своему здоровью.

Заключение. Для эффективной реализации здоровьесформирующей деятельности при разработке комплексных программ, направленных на укрепление здоровья студентов и формирование у них мотивации к здоровому образу жизни, необходимо учитывать мотивы физической активности и выдвигать реалистичные предложения по преодолению выявленных барьеров для приверженности к здоровому образу жизни.

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день сохранение и укрепление здоровья молодежи является одной из важнейших социальных задач общества и сферой внимания органов государственной власти в области здравоохранения и образования. В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 одной из стратегических целей развития образования является «воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации»; в сфере демографического развития - «формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» и к 2024 году «увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, а также увеличение до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом». Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, утвержденной Правительством РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р, последний показатель в 2030 году и вовсе

должен составить 70% [1]. В связи с этим, в современных условиях система высшего образования должна быть направлена на обеспечение физического, психического, социального, духовно-нравственного развития обучающихся, включая формирование ценностей здорового образа жизни [2].

Однако ситуация, связанная с формированием позиции граждан по отношению к здоровому образу жизни, постоянно меняется. В соответствии с данными Росстата в настоящее время здорового образа жизни придерживаются 9% россиян. В таблице 1 представлена доля граждан, ведущих здоровый образ жизни (процент) [3].

Таблица 1 – Количество (доля) граждан, ведущих здоровый образ жизни (P4)

Table 1 - The number (percentage) of citizens leading a healthy lifestyle (P4)

	Значение показателя за год Value of the indicator for the year					
	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Российская Федерация The Russian Federation	12	9,1	7,3	7,2	9,1	
Центральный федеральный округ The Central Federal District	11,1	7,6	6,4	7	7,3	
Город Москва Moscow	8,8	6,7	5,6	5	4,1	
Северо-Западный федеральный округ The Northwestern Federal District	10,9	10,7	8,8	6,3	8,4	
Город Санкт-Петербург Saint-Petersburg	6,8	8,1	8	5,3	5,6	
Южный федеральный округ The Southern Federal District	17,2	12,1	13,4	10,7	16,9	
Северо-Кавказский федеральный округ The North Caucasian Federal District	14,9	14,7	8,5	11,3	14	
Приволжский федеральный округ The Volga Federal District	14,9	9,5	7	6,9	8,5	
Уральский федеральный округ The Urals Federal District	8,7	7,7	6	6,2	10,4	
Сибирский федеральный округ The Siberian Federal District	8,2	6,9	4,4	5,8	6,3	
Дальневосточный федеральный округ The Far Eastern Federal District	6,5	5,6	4,1	3,9	4	

Конечно, ограничения, связанные с распространением новой коронавирусной инфекцией COVID-19, оказали значительное влияние на образ жизни россиян. За 2020 год количество приверженцев ЗОЖ в Российской Федерации сократилось с 12 до 9,1%, а к 2022 году и вовсе - до 7,2%. В настоящее время в большинстве федеральных округов наблюдается положительная динамика показателя, однако значения доковидного времени пока не достигнуты. В связи с этим, формирование мотивированного отношения молодого поколения к здоровому образу жизни приобретают особую актуальность.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Настоящее исследование проводилось на базе Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. И.П. Павлова. В выборку исследования вошли студенты 2 курса специальности 31.05.01 «Лечебное дело» в количестве 148 человек (52 юноши и 96 девушки) в возрасте от 18 до 23 лет. Для проведения исследования была разработана анкета «Отношение студентов медицинского университета к формированию здорового образа жизни». Форма включала в себя вопросы открытого и закрытого типа, отражающие отношение студенческой молодежи к собственному здоровью и здоровому образу жизни, а именно: к режиму сна, рациону и режиму питания, физической активности. С помощью онлайн-сервиса Google Forms были выполнены социологический опрос, статистический анализ и обобщение полученных данных.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Для сохранения и укрепления здоровья молодежи необходима адекватная самооценка состояния собственного здоровья у обучающихся. Согласно результатам исследования 45,9% студентов-медиков оценили состояние своего здоровья как удовлетворительное, 40,6% - хорошее и 13,5% - неудовлетворительное. Большая часть респондентов (108 человек) считает, что их образ жизни при поступлении в университет изменился в худшую сторону, и в настоящее время они не придерживаются принципов здорового образа жизни (104 человека). Среди основных причин, мешающих вести ЗОЖ, обучающиеся выделили дефицит времени на регулярные занятия двигательной активностью (43,2%), контроль питания (27,1%) и отсутствие самодисциплины (29,7%). Факторы, препятствующие ведению здорового образа жизни молодыми людьми, представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Факторы, препятствующие ведению здорового образа жизни

Figure 1 - Healthy lifestyle risk factors

С другой стороны, студенты медицинского вуза осознают значимость ведения здорового образа жизни. Так, 75,7% считают, что необходимо придерживаться основных принципов ЗОЖ, и только 24,3% ответили, что это не главное в жизни.

Обучающиеся понимают, что нужно заботиться о своем организме, однако посещают медицинские учреждения только в случае необходимости. Результаты анкетирования показали, что большинство молодых людей обращаются за медицинской помощью в случае заболевания (52%), 23% делают это редко, а с профилактической целью обращаются к специалистам в медицинские учреждения только 4 человека.

На вопрос «Правильно ли Вы питаетесь?» 51,3 % респондентов ответили «скорее да, чем нет»; 32,4% - «скорее нет, чем да»; 16% заявили, что не соблюдают принципы здорового рационального питания. Тем не менее, только 16 студентов принимают пищу 4–5 раз в день, 12 человек – 3-4 раза, 76 опрошенных – 2-3 раза и 44 обучающихся – 2 и менее раз в сутки. Большинство анкетированных (67,6%) не придерживаются соблюдения баланса белков, жиров и углеводов; 13,4% - иногда; 8,1% молодых людей и вовсе не имеют представлений о соотношении; и только 10,8% соблюдают расчет суточной нормы.

Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. На основании полученных ответов 8,6% студентов-медиков регулярно занимаются физической культурой и спортом; 57,1% характеризуют свою физическую активность как «средняя»; остальные 34,3% не уделяет достаточно времени физическим нагрузкам. Помимо этого у студенческой молодежи существует различные вредные привычки, среди которых анкетированные выделили табакокурение, избыточное потребление сладкого или жирного, нарушение режима дня, интернет-зависимость.

Немаловажной составляющей сохранения и укрепления здоровья является психологическое благополучие. Высокие учебные нагрузки и особенности образовательного процесса в высшем учебном заведении негативно сказываются на психическом здоровье студентов. В связи с этим, постоянно испытывают стресс 54 человека, часто – 79, и только у 15 респондентов чувство тревоги возникает редко. Кроме этого, недосыпание неблагоприятно отражается на физическом и психическом состоянии организма. Как показали результаты анкетирования, значительная часть обучающихся испытывает недостаток в количестве сна (33 человека).

Приведенные данные позволяют предположить, что студенты ПСПбГМУ им. И.П. Павлова считают необходимым изменить свой образ жизни в лучшую сторону (78,4%). Согласно таблице 2 половине опрошенных требуется изменить режим дня, 32% выразили желание освоить психологические методики выхода из стресса, 5% - сократить пагубные

привычки (алкоголь, курение, нерациональное питание), 3% - увеличить физическую активность.

Таблица 2 – Способы изменения образа жизни

Table 1 - Ways to make lifestyle changes

№	Способы изменения образа жизни	%
1.	Изменить режим дня (оптимизировать)	51
2.	Освоить психологические методики выхода из стресса	32
3.	Преодолеть вредные привычки (алкоголь, курение, нерациональное питание)	5
4.	Увеличить физическую активность	3

В соответствии с рисунком 2 повлиять на решение изменить свой стиль жизни, по мнению обучающихся, может недовольство собой (45,7%), ухудшение состояния здоровья (34,3%), влияние окружения (15,1%), другое (4,9%).

Причины перехода на здоровый образ жизни



Рисунок 2 – Причины перехода на здоровый образ жизни

Figure 2 - Reasons for adopting a Healthy lifestyle

В связи с этим приоритетным направлением физического воспитания является развитие мотивированного, сознательного отношения студенческой молодежи к своему образу жизни. Стоит отметить, что в этом моменте немаловажную роль играет роль преподавателей, которые владеют современными педагогическими технологиями, они планирует свою работу с учетом приоритета сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса [3]. Так, в практике Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. И.П. Павлова успешно реализуется проект «Дни здоровья». С 2015 года ежегодно, 2 раза в

учебном году (осенью и весной), обучающиеся университета выезжают на учебно-спортивную базу в п. Васкелово, где наряду с практическими занятиями по оказанию первой медицинской помощи, занимаются различными видами физической активности на свежем воздухе. «Дни здоровья» включены в учебный план 1-3 курсов лечебного, стоматологического, педиатрического факультетов; отделения клинической психологии; медицинского факультета иностранных обучающихся. Данный проект стал победителем Всероссийского конкурса среди образовательных организаций высшего образования «Здоровый университет» за 2023 год, организованного при поддержке Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации.

Помимо этого, с целью организации воспитательной работы по формированию здорового образа жизни и укреплению здоровья обучающихся в университете проводятся спортивно-массовые и оздоровительные мероприятия. Это не только первенства по различным видам спорта, но и фестивали, массовые кроссы и эстафеты, праздники физической культуры. Систематическое проведение указанных спортивных мероприятий позволяет совершенствовать систему физического воспитания обучающихся, содействует созданию условий для ведения здорового и спортивного образа жизни студентов, а также планомерного повышения и поддержания на должном уровне физической подготовленности молодежи. Успешным примером по приобщению к систематическим занятиям физической культурой и спортом может служить организация масштабного студенческого спортивного мероприятия, охватывающего все медицинские и фармацевтические вузы России, - I Спартакиада студентов-медиков «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача». В 2023 году соревнования прошли по 15 видам программы, включая бадминтон, баскетбол, волейбол, гиревой спорт, дартс, дзюдо, киберспорт, кикбоксинг, легкая атлетика, лыжные гонки, мини-футбол, многоборье, настольный теннис, плавание, шахматы. Участие студентов в соревнованиях такого уровня способствует повышению интереса студентов к различным видам спорта, повышению мотивации к занятиям и посещению тренировок.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в результате проведенного анкетирования 148 обучающихся 2 курса лечебного факультета Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. И.П. Павлова выявлено, что большинство студентов-медиков оценивает состояние своего здоровья как удовлетворительное и хорошее (86,5%) и 13,5% как неудовлетворительное. При этом 73% респондентов считают, что при поступлении в университет их образ жизни изменился в худшую сторону, однако 75,7% студентов считают важным придерживаться принципов ЗОЖ.

Способами изменения образа жизни отмечены рациональное питание, психологическая поддержка, борьба с вредными привычками, двигательная активность, однако на долю физической активности выпало всего 3%, что свидетельствует о недостаточном значении, которое уделяют студенты занятиям физической культурой.

Причинами, способными изменить стиль жизни, респонденты выделяют в первую очередь недовольство собой (своей фигурой, осанкой, внешним видом), затем ухудшение состояния здоровья и, наконец, влияние окружающих (одногогруппников, однокурсников, преподавателей).

Проанализировав и обобщив данные, полученные в ходе исследования отношения студентов медицинского университета к здоровому образу жизни, можно сделать вывод, что большинство обучающихся осознают важность и необходимость ведения ЗОЖ. Молодое поколение адекватно оценивает состояние своего здоровья и образ жизни, видит пути совершенствования своего поведения.

Физическая культура как важный компонент здорового образа жизни обеспечивает практическое решение вопросов по сохранению и укреплению здоровья студентов, способствуя гармоническому физическому развитию и улучшению функционального состояния организма. Наряду с этим, важен контроль динамики физического состояния и разработка программы оздоровления студентов. Кроме того, необходимо проводить ежегодное анкетирование студентов с целью выявления приверженности к здоровому образу жизни.

Исходя из всего вышесказанного, мы можем утверждать, что формирование здоровьесберегающего поведения студентов, мотивация их на сохранение и укрепление собственного здоровья в настоящее время является одной из приоритетных задач учебно-воспитательной деятельности вузов. С этой целью необходима скоординированная деятельность всех участников образовательного процесса, в первую очередь профессорско-преподавательского состава.