

**ОТЧЕТ ОБ ИССЛЕДОВАНИИ САМООЦЕНКИ ОТНОШЕНИЯ
К ЗДОРОВЬЮ, ФАКТОРАМ РИСКА И ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ СТУДЕНТОВ 1-4 КУРСОВ
РАЗЛИЧНЫХ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

Доцент кафедры физической
культуры и здоровья,



к.б.н. Мицулина М.П.



Карина Верина
Зарубин В.

С целью исследования состояния здоровья студентов Волгоградского государственного медицинского университета, в 2021-2022 и 2022-2023 уч.гг, силами сотрудников кафедры физической культуры и здоровья, был проведен скрининг-исследование студентов 1-4 курсов лечебного, стоматологического, фармацевтического, медико-биологического, педиатрического факультетов ВолгГМУ. **Общее количество исследуемых составило 3125 человек (64% от общего количества занимающихся).**

Исходно, с целью получения общей картины о состоянии здоровья занимающихся мы изучили влияние внешних факторов, используя холистический подход к здоровью студентов на основе пяти основных компонентов:

- физическое здоровье (питание, сон-отдых, наличие заболеваний),
- духовное здоровье (самореализация, планы на будущее),
- социальное здоровье,
- интеллектуальное здоровье (образование, досуг),
- эмоциональное здоровье.

Данные анкетирования показали, что 60% студентов считают, что ведут «нездоровый» образ жизни, и лишь 40% опрошенных уверены, что их образ жизни соответствует общепринятым здоровьесберегающим установкам.

В процессе проведения опроса установлено, что абсолютно здоровыми себя считают 16%, 45,3% респондентов считают себя практически здоровыми и 25,3 % считают себя относительно здоровыми, в то время как 13,3% из них имеют хронические заболевания. Часто болеют (более двух раз в год) – 12%, два раза в год болеют 35% и раз в год болеют 35%, также редко болеют (менее одного раза в год) – 18%.

Следует обратить внимание, что за медицинской помощью к врачу обращаются только 44% студентов-медиков, остальные 56% за медицинской помощью не обращаются, следовательно занимаются самолечением. Основным фактором, мешающим заниматься своим здоровьем, является у студентов недостаток времени- 61%, также влияют материальные затруднения – 8% и лень – 31%. Кроме того 72% опрошенных имеют возможность выезжать летом для отдыха за пределы региона.

Из числа опрошенных респондентов не занимались утренней гигиенической гимнастикой 96%, а занимались-4%. Занимаются спортом дополнительно-46% студентов, соответственно не занимаются спортом дополнительно-54%. При изучении режима питания учащихся обнаружилось, что среди обследуемых 37,3% принимают пищу 4 раза в день, 38,7%-3 раза в день, 21,3% - 2 раза в день и соответственно, 2,7% принимают пищу 1 раз в день. При кажущемся благополучии опрос показал, что многие студенты, особенно юноши, принимают пищу беспорядочно. Бывают длительные перерывы в еде с последующей массивной пищевой нагрузкой в вечернее время. Не менее важным в здоровом образе жизни является длительность ночного сна. От его продолжительности вплотную зависит дневная активность, работоспособность, умственная деятельность студентов. По результатам проведенного анкетирования было установлено, что у 80% студентов ночной сон составляет менее 7 часов, 8 часов –20%.

Девиантное поведение современных студентов-медиков предполагает анализ распространения среди студентов табакокурения, употребления алкоголя и наркотиков. Эти разрушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье. Основной причиной вредных привычек студенты считают стрессы, вызванные перегруженностью учебных программ, неустроенность быта и досуга, отсутствие адекватных механизмов релаксации. Распространенность табакокурения среди респондентов составила 2,7%, соответственно 97,3% не курят.

Не менее опасна алкоголизация молодежи, нарастающая весьма высокими темпами. Причин для этого явления вполне достаточно: это неумение занять себя в свободное время, отсутствие клубов по интересам, частые праздники, поиск путей самоутверждения в обществе и подражание взрослым. Эпизодически употребляют спиртные напитки 42,7% студентов. Один раз в месяц – 5,3% соответственно, не употребляют 52%. Полученные данные о современных тенденциях распространенности употребления

алкогольных напитков студентами, их самокритике и отношении к внешней критике следует трактовать как весьма неблагоприятный симптом, который оказывает пагубное влияние на здоровье молодого поколения, будущих потенциальных родителей, специалистов, профессионалов, призванных заниматься охраной здоровья населения. Проблему преодоления алкоголизации общества в целом и молодежи в частности, необходимо ставить на одно из первых мест в масштабе государства.

Полученные результаты, не позволяют оставаться равнодушными к сложившейся ситуации. Успехи в обеспечении здоровья, безопасности жизни всего населения могут быть достигнуты только с помощью создания системы общегосударственных, межведомственных профилактических мероприятий среди подрастающего поколения и, прежде всего, с помощью системы эффективного гигиенического обучения и воспитания. Поэтому возрастает роль формирования у молодежи навыков и привычек здорового образа жизни (ЗОЖ) на основе разработки комплексной межведомственной программы, направленной на изменение поведенческих навыков, образовательной среды и медицинского обслуживания в учебном заведении. Это в свою очередь требует разработки и апробации новых медицинских, педагогических и социальных технологий, внедрения принципов и методов лечебной педагогики, гигиенического обучения основам здорового образа жизни при активном вовлечении в этот процесс всех участников образовательного процесса.