

## Характеристика некоторых показателей ЗОЖ студентов медицинского университета

Научный руководитель – Паньков Александр Сергеевич

*Панькова Анна Александровна*

*Студент (специалист)*

Оренбургский государственный медицинский университет, Лечебный факультет,  
Оренбургская область, Россия  
*E-mail: anjuta200025@mail.ru*

Охрана здоровья студентов традиционно одна из важнейших социальных задач общества [4,6]. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с укреплением и охраной здоровья, повышением работоспособности студенческой подростковой молодежи [1]. В современных условиях социальной, экономической и политической нестабильности нашего общества эта группа молодежи испытывает наибольшее отрицательное воздействие окружающей среды, так как их половое и физическое становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам [2, 3, 5].

Целью исследования - изучение показателей здорового образа жизни студентов медицинского университета и их влияние на учебу.

Объектом исследования были студенты 3 курса лечебного факультета Оренбургского Государственного медицинского университета. Показатели здорового образа жизни было использовано анкетирование.

В ходе исследования были получены следующие результаты.

У студентов третьего курса в ходе исследования выявлено, что проблемы со сном более чем в 3 раза больше у девочек, чем у мальчиков (75,9. % против 24,1%). Девочки пропускают занятия более, чем в 3 раза чаще чем мальчики (75,1 % против 24,9 %). При оценке питания студентов было выявлено, что студенты 3 курса питаются преимущественно нерационально. При этом более нерациональное питание выявлено у девочек по сравнению с мальчиками (75,6 % против 24,4%). Основным в питании за день студенты считают завтрак. Завтраку мальчики уделяют большее внимание по сравнению с девочками (75,1 % против 24,9%). Фрукты и поливитамины студенты в своем рационе используют нечасто большинство употребляют их в пищу 1-2 раза в неделю, в рационе питания девочек их больше чем у мальчиков (70,1 %против 29,9%). Очень часто в пищу студенты третьего курса употребляют «фастфуд»: при этом девочки едят его в 2-3 раза чаще чем мальчики, а именно 1 раз в неделю и чаще (девочки 65,1 %, мальчики 34,9%). В исследуемой группе девочки чаще имеют вредные привычки, чем мальчики (77,8% против 22,2 %). Алкоголь мальчики преимущественно употребляют крепкий (57,2% против 42,8%), девочки пьют в основном среднеалкогольные напитки (88,2% против 11,8%). Употребление наркотиков отмечено в ходе исследования единичное, хотя есть случаи частого употребления. Гимнастикой занимаются преимущественно мальчики, девочки занимаются очень редко. При этом активным спортом мальчики занимаются чаще, чем девочки (56% против 44%). Среди мальчиков больше сангвиников и флегматиков ( 36,2% против 26, 8 %) по их мнению, среди девочек холериков и сангвиников (34,9% против 34,1 %). Во время сессии студенты обеих групп испытывают нервное перенапряжение, причем девочки подвержены этому более часто (77,1% против 22,9%). Результаты исследования показали, что студенты медицинского университета неоднозначно подходят к здоровому образу жизни.

С одной стороны они всячески его нарушают, используя в пищу, продукты питания не полезные для здоровья, имеют вредные привычки. С другой стороны укрепляют здоровый образ жизни, занимаясь гимнастикой и спортом, что оказывает благоприятное влияние на обучение здоровье студентов в целом. Психологический фактор во время обучения играет существенное значение как в повседневной жизни студентов, так и во время учебы и сессий.

### Источники и литература

- 1) Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся // Здоровоохранение Российской Федерации. 2008. № 3. С. 29-33.
- 2) Гончарук С. В. Активный образ жизни и здоровье студента. Белгород; Политерра, 2011.
- 3) Ильинич М.В. Физическая культура студентов. М., 2002.
- 4) Маркова В. Здоровый образ жизни студентов. М., 1998.
- 5) Поздняков, А. На зарядку становись! // Труд. 2010. № 128.
- 6) Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. Здоровье как образ жизни //Здоровье всех от А до Я. 2007. № 2. С.41-47.