

## МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Настоящее исследование проводилось в 2023 году 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%).



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 раза 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%). Половине опрошенных требуется наладить 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

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

**Причины перехода на здоровый образ жизни**



**Рисунок 1 – Причины перехода на здоровый образ жизни**

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 планируют 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. Системное 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.