

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Новак И. Ю.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Олешкевич Р. П.*

Введение. В формулировке Всемирной организации здравоохранения здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия [1].

Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни считается предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им интенсивного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, повышением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и боевого характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [2].

Цель исследования. Изучение значимости двигательной активности в формировании состояния здоровья и социального поведения студентов-медиков.

Материалы и методы. Проводилось анкетирование 100 респондентов в возрасте от 17 до 23 лет студентов Гродненского государственного медицинского университета. Исследование проводилось с помощью платформы Google Forms. Результаты обработаны с использованием программного обеспечения Excel.

Результаты исследования. Среди респондентов количество лиц женского пола составило 81%, количество лиц мужского пола – 19%. В ходе анкетирования выяснилось, что к основной группе по физическому воспитанию относятся 40% респондентов, к подготовительной – 39%, а к специальной – 21%. Количество респондентов, которые стараются соблюдать режим дня, составило 45%. Осведомлены о факторах, укрепляющих либо, наоборот, ослабляющих состояние здоровья, 90% респондентов.

Наиболее частая причина, побуждающая заниматься физической культурой, – желание сохранить здоровье на протяжении всей жизни (70%), на втором месте причина приобретения дополнительной уверенности в себе (61%). Не менее значимые причины физического воспитания учащихся – желание приобрести успех у противоположного пола (36%), расширение личных связей (25%), возможность получения интересной высокооплачиваемой работы (9%).

Среди причин, по которым студенты с нежеланием посещают занятия физического воспитания, респонденты выделяют следующие: тяжело выдерживают физические нагрузки (32%), недостаточное обеспечение материально-технической базы кафедры (11%). Освобождены от занятий физического воспитания 11% респондентов.

Большинство респондентов указали, что их привлекают следующие направления физического самосовершенствования: плавание (50%), занятия в спортивных залах (45%), игровые виды спорта (48%), гимнастика (36%), легкая атлетика (20%), боевые искусства (10%). Студенты, которые имеют значительные нарушения осанки (70%), соблюдают режим двигательной активности только во время занятий, а 16% не занимаются спортом вне учебных занятий.

Выводы. Исходя из данного исследования, очевидно, что студенты осведомлены о факторах, ведущих к изменению состояния здоровья, тем не менее, наблюдается недостаточно большой процент студентов, проявляющих физическую активность, помимо занятий по физическому воспитанию.

Литература:

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru>. – Дата доступа: 10.03.2024.
2. Рукавишникова, А. Р. Здоровый образ жизни / А. Р. Рукавишникова, Е. В. Курганова // Мировая наука, Саратов. – 2019. – № 2(23). – С. 202-204.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Новицкая П. В., Щурко М. В.

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Иоффе С. Н.*

Введение. Двигательная активность играет важную роль в формировании здорового образа жизни у студентов. Современные технологии, малоподвижный образ жизни и рост числа заболеваний, связанных с недостатком физической активности, побуждают обратить особое внимание на двигательную активность среди молодежи. В данной статье мы рассмотрим роль двигательной активности студентов в поддержании здоровья и благополучия [1; 2, с. 7].

Тело человека нуждается в регулярной физической активности, оказывающей множество положительных эффектов на организм. Она снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и диабета, укрепляет мышцы и кости, повышает выносливость и общую энергию, улучшает настроение и психологическое благополучие [3, с. 4]. У студентов, переживающих стресс и нагрузку во время учебы, физическая активность способна снижать уровень тревоги, повышать концентрацию и улучшать способность к обучению. Однако в силу разных причин многие студенты проводят большую часть своего времени в статическом положении, сидя за столом, работая с компьютером или изучая учебные материалы. Это приводит к снижению физической активности и росту проблем, связанных с нехваткой