

Моргунова А. С., Седько Д. А

ОСОБЕННОСТИ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПЕДИАТРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА БГМУ

Научный руководитель: ст. преп. Познякова Т.Л.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. В настоящее время большое количество студентов подвержено малоподвижному образу жизни в связи с высокой умственной нагрузкой и дефицитом времени. В следствие чего возникают различные нарушения со стороны физического, психического и социального здоровья (на основании проведенного исследования в 2021 году Дашковсим Д. А.). Из-за этого потребность в основных составляющих здорового образа жизни, определенных министерством здравоохранения Республики Беларусь (а именно: соблюдение режима дня, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, наличие физической нагрузки, соблюдение личной гигиены), приобретает большую значимость.

Цель: настоящее исследование направлено на изучение зависимости между удовлетворенностью качеством здоровья и соблюдением здорового образа жизни среди студентов педиатрического факультета.

Материалы и методы. Было проведено онлайн анкетирование 58 человек, на основании которого было сформировано 2 группы: контрольная (n=23), в которой все студенты удовлетворены качеством своего здоровья, и сравнительная (n=35), студенты которой не удовлетворены его качеством. Анкетирование включало в себя следующие вопросы: удовлетворенность качеством своего здоровья; соблюдение здорового образа жизни; удовлетворенность режимом дня; соблюдение режима труда и отдыха; достаточность физической нагрузки в течение недели; соблюдение сбалансированного питания и кратности приемов пищи; наличие вредных привычек; удовлетворенность качеством санитарно-гигиенических условий. Обработка полученных результатов проводилась с помощью программы MS Excel.

Результаты и их обсуждение. Выявлено, что среди опрошенных студентов контрольной группы участники полностью придерживаются здорового образа жизни или частично (39% и 61% соответственно).

Среди студентов сравнительной группы 74,3% частично придерживаются здорового образа жизни, при этом 96% этой категории не удовлетворены режимом своего дня; 14,3% придерживаются здорового образа жизни и 11,4% не придерживаются. Стоит отметить, студенты, не удовлетворенные состоянием своего здоровья, не придерживающиеся здорового образа жизни (6,9%) не удовлетворены режимом своего дня, количеством физической нагрузки в течение недели, качеством и кратностью своего питания, а также отмечают наличие вредных привычек.

Выводы. 1. Исходя из полученных результатов, определена значительная степень зависимости между качеством соблюдения здорового образа жизни и удовлетворенностью студентами своим здоровьем. 2. Систематическое несоблюдение здорового образа жизни приводит к нарушению состояния физического, психического и социального здоровья. 3. Основными критериями, влияющими на ухудшение здоровья студентов педиатрического факультета являются: нарушение режима дня; несбалансированное питание; наличие вредных привычек. 4. Рост значимости соблюдения здорового образа жизни для студентов.