

ВЗГЛЯД МОЛОДЕЖИ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

И. С. Манасова

Бухарский государственный медицинский институт, Бухара, Узбекистан

Ключевые слова: принципы здорового образа жизни, рациональная питание, анкетирование, компонент, физическая активность.

Таянч сўзлар: соғлом турмуш таризи тамойиллари, туғри овқатланиш, жисмоний активлик, сўровнома, таркиби.

Key words: principles of a healthy lifestyle, rational nutrition, questionnaires, component, physical activity.

В работе представлены результаты анкетирования, проведенного среди студентов первого курса, посвященные анализу мнений об основных принципах здорового образа жизни. Данные, полученные в ходе исследования, показывают, что большинство учащихся имеет достаточно отчетливое представление об основных компонентах здорового образа жизни, хотя по-разному оценивает значимость конкретных принципов сохранения здоровья, отдавая приоритет полноценному отдыху, физической активности и рациональному питанию. В то же время более половины участников опроса утверждают, что по различным причинам не придерживаются принципов здорового образа жизни в своей повседневной деятельности, за исключением соблюдения личной гигиены. Полученные результаты необходимо учитывать при разработке программ дисциплин, формирующих общекультурные компетенции, нацеленные на сохранение здоровья.

ЁШЛАРНИНГ СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРИЗИГА ДУНЁҚАРАШИ

И. С. Манасова

Бухоро давлат тиббиёт институти, Бухоро, Ўзбекистон

Ушбу илмий изланишда биринчи талабалар ўртасида соғлом турмуш таризига риоя қилинишини аниқлаш бўйича анкета натижалари келтирилган. Олинган натижалар шуни кўрсатадики, кўпчилик талабалар соғлом турмуш таризи қонун қоидалари бўйича тушунчага эга ва бу ҳолатда кўпроқ туғри овқатланиш, жисмоний тарбия, тулик дам олишни асосий омил деб биладилар. Аммо айрим талабалар соғлом турмуш таризига риоя қилмайдилар, фақат шахсий гигиенадан ташқари. Илмий изланиш натижалари инсон соғлом ҳаётига йўналтириш бўйича режа ишлаб чиқаришга асос бўлади.

ANALYSIS OF STUDENTS' OPINIONS ON THE BASIC COMPONENTS OF HEALTHY LIFESTYLE

I. S. Manasova

Bukhara state medical institute, Bukhara, Uzbekistan

This article presents the results of the survey conducted among the first-year students and devoted to the analysis of their opinions about the basic principles of a healthy lifestyle. The data obtained during the survey show that most of students have a fairly clear idea of the main components of a healthy lifestyle, although they differently assess the importance of the specific principles of health preservation, giving priority to rest, physical activity and rational nutrition. At the same time, almost half of asked students maintain that for various reasons they do not follow the principles of a healthy lifestyle in their daily activities, except for personal hygiene. The results of survey should be taken into account when developing programs for the disciplines that form general cultural competences aimed at preserving health.

Актуальность. Здоровье населения входит в число национальных приоритетов всех современных цивилизованных государств, так как именно качество трудовых ресурсов, наряду с природно-ресурсным потенциалом, является определяющим фактором успешного экономического и технологического развития страны. В 2017 г. коллегия Министерства здравоохранения Республики Узбекистан представила государственную программу развития здравоохранения до 2025 года, в которой в числе приоритетных задач фигурировала деятельность по формированию здорового образа жизни, смещению акцентов от лечения хронических заболеваний к их профилактике. Как известно, здоровье человека любого возраста определяется целым комплексом факторов, таких как уровень здравоохранения в государстве, состояние окружающей среды (в том числе уровень загрязнения атмосферы, качество питьевой воды), наследственная предрасположенность к определенным заболеваниям и, наконец, образ жизни. За исключением последнего фактора, все остальные мало зависят от воли конкретной личности, но именно образ жизни является тем компонентом, который на

50-60% определяет продолжительность и качество жизни каждого конкретного человека [1, 4]. В свою очередь, здоровый образ жизни включает культуру питания (рациональная и сбалансированная диета), культуру движения (физическую активность), отсутствие вредных привычек, соблюдение гигиенических требований и культуру эмоций, в том числе снижение стрессовой нагрузки [3].

Методика исследований. С целью выяснения как теоретического отношения учащихся к здоровому образу жизни, так и реальных практических действий, предпринимаемых по его реализации, среди студентов первого курса института было проведено анонимное анкетирование, в котором участвовало 254 человека (202 девушки и 52 юноши в возрасте 18-20 лет) медицинских специальностей. Респондентам предлагалось ответить на ряд вопросов, затрагивающих как понимание компонентов здорового образа жизни, так и реальное их воплощение в практику. Опрашиваемые выбирали один из предложенных вариантов ответов; при разработке анкеты использовалась стандартная методика [7]. Вопросы включали основные принципы и компоненты здорового образа жизни.

Результаты и их обсуждение. Как свидетельствуют данные, зафиксированные в таблице 1, представления студентов о важности тех или иных компонентов для здорового образа жизни существенно варьируют и имеют отчетливую корреляцию с гендерной принадлежностью опрашиваемых. Если для юношей преобладающей деятельностью являются занятия физической культурой и спортом, что соотносится с традиционными представлениями о большей физической активности представителей мужского пола в целом, то девушки отдают приоритет рациональному питанию, что может быть обусловлено заинтересованностью последних не столько в сохранении здоровья, сколько в поддержании внешней привлекательности. С этим же, по всей видимости, связана большая важность для женской части аудитории соблюдения норм личной гигиены, в то время как юноши, значительная часть которых не является коренными жителями города, придают соблюдению санитарных норм гораздо меньшее значение, придерживаясь консервативных установок по поводу «мужественного облика», исключая чрезмерную заботу о внешнем имидже. В то же время важность для сохранения собственного здоровья полноценного отдыха (в первую очередь сна) и отсутствия вредных привычек признают практически в равной мере обе категории респондентов.

Таблица 1.

Основные компоненты здорового образа жизни % ответов.

	Рациональное питание	Занятия физкультурой и спортом	Отсутствие вредных привычек	Полноценный отдых
Юноши	62,3	83,6	53,4	79,4
Девушки	78,4	74,5	57,5	73,2

Как отмечалось ранее, установка на формирование здорового образа жизни включает не только когнитивный, но также эмоциональный и практико-деятельностный уровни. Мнения респондентов о необходимости личного соблюдения принципов здорового образа жизни также существенно дифференцируются, но не имеют столь четкой гендерной зависимости, как в предыдущем случае. В целом, более половины опрошенных признают, что все правила здорового образа жизни, независимо от конкретных компонентов, необходимо соблюдать полностью, а около 1/3 всех участников анкетирования допускают частичное соблюдение правил в зависимости от возможностей или персональной заинтересованности. Негативное в целом отношение к поддержанию собственного здоровья продемонстрировали 17,2% и 6,9% девушек: в данном случае фиксируется большая предрасположенность женской аудитории если не к здоровому образу жизни как таковому, то к восприятию последнего как некоей «правильной» модели поведения.

Практико-деятельностный уровень здорового образа жизни в пределах конкретной

Таблица 2.

**Соблюдение санитарно-гигиенических норм и
поддержание минимальной двигательной активности.**

	Рациональное питание	Занятия физкультурой и спортом	Отсутствие вредных привычек	Полноценный отдых
Юноши	22,3	56,4	41,2	39,7
Девушки	31,7	22,1	48,6	42

выборки учащихся можно оценить, используя данные, представленные в таблице 2. Как свидетельствуют полученные результаты, чаще всего соблюдаются санитарно-гигиенические нормы и поддерживается минимальная двигательная активность (у юношей). В то же время большинство девушек, обучающихся на первом курсе, признавалось в личной беседе, что не занимаются спортом и не посещают фитнес-залы, а также стараются избегать занятий по физкультуре в течение семестра, мотивируя свою низкую физическую активность нехваткой времени. Наиболее тревожной выглядит ситуация с рациональным питанием и отдыхом учащихся. Отсутствие того и другого обе гендерные категории чаще всего объясняют ограниченностью свободного времени. Согласно утверждениям самих учащихся, продолжительность сна у многих из них не превышает четырех-пяти часов в сутки, что приводит к компенсационному отдыху прямо во время занятий и сказывается на восприятии информации и качестве учебы.

Согласно авторским данным, у значительной части студентов присутствуют болезни пищеварительной системы, на втором месте - аллергические заболевания, инспирируемые пищевыми продуктами (цитрусовые, молоко и молочные продукты, мед, шоколад). Большинство учащихся утверждает, что питание у них нерегулярное и нередко - не более двух раз в сутки со значительными (свыше шести часов) интервалами между приемами пищи. В перерывах между занятиями основная часть студентов перекусывает чипсами, шоколадом, печеньем, мороженым, то есть наиболее калорийными продуктами с высоким содержанием сахаров, а в качестве предпочитаемых напитков были названы различные виды газированной воды, стерилизованные соки, кофе и горячий шоколад, а также холодный чай. Питьевая вода и натуральные соки пользуются гораздо меньшей популярностью. Таким образом, наблюдается ситуация, когда когнитивный уровень (система представлений о здоровом образе жизни) не коррелирует с практико-деятельностным (реальным воплощением принципов в жизнь), что свидетельствует в большей степени о проблемах в воспитательной, нежели образовательной сфере; это необходимо учитывать при разработке программы занятий по таким предметам как «Основы безопасности жизнедеятельности», «Безопасность жизнедеятельности» и пр.

Заключение. Проведенное исследование показывает, что на когнитивном уровне учащиеся студенты имеют достаточно отчетливое представление об основных компонентах здорового образа жизни, хотя значимость последних оценивается по-разному и коррелирует с гендерной принадлежностью опрошенных. Приоритетная роль принадлежит полноценному отдыху, физической активности и рациональному питанию (у девушек). В то же время на эмоциональном уровне важность соблюдения всех принципов здорового образа жизни лично для себя отмечают только около 60% участников опроса, что свидетельствует о расхождении понимания «правильности» принципов и значимости их для конкретного человека. Кроме того, результаты опроса показали, что практико-деятельностный уровень здорового образа жизни представлен в наименьшей степени: за исключением соблюдения санитарно-гигиенических норм и занятий физкультурой и спортом (для юношей), все остальные компоненты поддержания здоровья практически отсутствуют в повседневной деятельности у более чем половины учащихся. Результаты опроса необходимо учитывать при разработке плана проведения учебных дисциплин, в число задач которых входит формирование здоровые сберегающих общекультурных компетенций.

Использованная литература:

1. Денисов,. Формирование здорового образа жизни детей, подростков и учащейся молодежи в автономных центрах здоровья, созданных в учебных заведениях Зеленограда / Л.А. Денисов, Н.М. Савичева, А.В. Федорович // Педиатрическая фармакология. - 2013. - Т. 10 (6). - С. 118-122.
2. Звездина, М.Л. Разнообразие научных подходов к формированию здорового образа жизни обучающихся / М.Л. Звездина // Научный диалог. - 2013. - № 8. - С. 8-23.
3. Особенности заболевания сердечно - сосудистой системы у детей. Манасова И.С. Doktor axborotnomasi. 2020, № 1 ISSN 2181- 466X C(49).
4. Распространённость эндемического зоба в условиях жаркого климата. Манасова И.С. Doktor axborotnomasi. 2019, № 4 ISSN 2181- 460 C(74).
5. Hygienic basis of working conditions for workers employed growing vegetables in closed ground. Manasova I.S. Asian Journal of Multidimensional Research. ISSN :2278-4853 Vol 8, Issue 10, October 2019 Impact Factor: SJIF 2018 = 6.053 C (59).
6. Risk factors of formation of congenital heart diseases. Manasova I.S. Academicia An International Multidisciplinary Research Journal. ISSN :2249-7137 Vol. 10 Issue 2, February 2020 Impact Factor: SJIF 2020 = 7.13 C (266).