

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

Гафурова Нодира Мирхасиловна

Старший преподаватель кафедры, «Социальные науки, педагогика и психология» Ташкентского педиатрического медицинского института, доктор философских наук по педагогике (PhD). Узбекистан, Ташкент.

Аннотация. В данной исследовательской работе, анализ образа жизни студентов показал необходимость развития и проведения профилактических и санитарно-просветительских работ по устранению и исправлению выявленных негативных тенденций. Освоение этой профессии требует не только усвоения определенных навыков. Объем знаний и умений, предполагает определенный жизненный настрой, предъявляет высокие требования от личных качеств человека и, не в последнюю очередь, на его физическое и психическое здоровье. В современных условиях социальной, экологической, экономической и политической нестабильности нашего общества, студенческая молодежь находится под значительным давлением со стороны общества и окружающей среды. Широко распространенное внедрение инновационных технологий также оказывает существенное влияние на ритм жизни человека, и на его психологическое состояние.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты медицинского вуза, психолого-педагогическая профессиональная деятельность.

ТИББИЁТ ОЛИЙГОҲЛАРИ ТАЛАБАЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПЕДАГОГИК-ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Гафурова Нодира Мирхасиловна

Тошкент педиатрия тиббиёт институти, Ижтимоий фанлар, педагогика ва психология кафедраси катта ўқитувчиси, педагогика фанлари фалсафа доктори (PhD). Ўзбекистон, Тошкент ш.

Аннотация. Ушбу мақолада талабалар ўртасида олиб борилган тадқиқот иши натижалари келтирилган бўлиб, унда талаба-ёшларнинг ҳаёт тарзи таҳлили улар орасида профилактик ва санитар-тарғибот, ташвиқот ишларини олиб бориш зарурлигини, аниқланган зарарли ҳамда негатив хусусиятли тенденцияларни бартараф қилиш лозимлигини кўрсатди. Тиббиёт илмини эгаллаш учун фақатгина маълум малакаларни ўзлаштириш етарли эмас. Билим ва кўникмалар ҳажми ҳаётга маълум

муносабатни шапклантиради, инсоннинг шахсий фазилатларига ва энг муҳими, унинг жисмоний ва руҳий саломатлигига юқори талаблар қўяди. Жамиятимизнинг ижтимоий, экологик, иқтисодий, сиёсий беқарорлигининг замонавий шароитида талаба ёшлар жамият ва атроф-муҳитнинг жиддий босими остида эканлигини эканлигини эътироф этиш лозим. Инновацион технологияларнинг кенг жорий этилиши инсон ҳаётининг ритмига, унинг психологик ҳолатига ҳам сезиларли таъсир кўрсатади.

Калит сўзлар: соғлом турмуш тарзи, тиббиёт олийгоҳи талабалари, психологик ва педагогик касбий фаолият.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL FEATURES OF HEALTHY LIFESTYLE DEVELOPMENT IN STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITY

Gafurova Nodira Mirkhasilovna

*Senior lecturer of the department "Social Sciences, Pedagogy and Psychology" of Tashkent Pediatric Medical Institute, Doctor of Philosophy in Pedagogy.
Tashkent, Uzbekistan*

Annotation: *In this research work, the analysis of the lifestyle of students showed the need to develop and carry out preventive and sanitary-educational work to eliminate and correct the identified negative trends. Mastering this profession requires not only the assimilation of certain skills. The volume of knowledge and skills implies a certain attitude towards life, makes high demands on the personal qualities of a person, and, last but not least, on his physical and mental health. In modern conditions of social, environmental, economic, and political instability of our society, student youth is under significant pressure from society and the environment. The widespread introduction of innovative technologies also has a significant impact on the rhythm of a person's life and on his psychological state.*

Keywords: *healthy lifestyle, students of a medical university, psychological and pedagogical professional activities.*

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время здоровый образ жизни становится все более актуальной темой в обществе. Особенно важно обратить внимание на здоровый образ жизни у студентов медицинских вузов, так как они будущие врачи и медицинские работники, которые должны прививать здоровый образ жизни своим пациентам. Психолого-педагогические особенности развития здорового образа жизни у студентов медицинских вузов заслуживают особого внимания, так как они могут повлиять на будущую профессиональную деятельность студентов и их отношение к здоровью в целом. В данной статье мы рассмотрим психолого-педагогические особенности развития здорового образа жизни у студентов



медицинских вузов и будем исследовать, какие факторы могут способствовать или препятствовать формированию здорового образа жизни у студентов данной категории.

Целью исследования является анализ образа жизни студентов Ташкентского педиатрического института для составления практических рекомендаций по формированию потребностей в здоровом образе жизни для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье молодого поколения.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- 1) изучение осведомленности студентов о концепции и принципах здорового образа жизни;
- 2) изучение основных характеристик питания, сна и других элементов образа жизни и их гигиеническая оценка;
- 3) разработка мероприятий по формированию у студентов потребности в здоровом образе жизни.

В исследовании приняли участие 150 студентов, использовались ряд методов, таких как анкетирование (авторская анкета).

Методы. Обзор литературы, анкетирование, теоретический и статистический анализ.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

В настоящее время в нашей стране не благоприятствуют приверженность граждан культуре здоровья. Влияние факторов риска можно уменьшить активными действиями по пропаганде здорового образа жизни и профилактики заболеваний как на государственном, так и на региональном уровне. Важную роль в этом направлении играет просветительская работа среди населения с целью повышения их осведомленности о необходимости на ответственное отношение к собственному здоровью, которое призвано обеспечиванием специалистов в области здравоохранения.

Физическое благополучие человека во многом зависит от овладения навыками здорового образа жизни. Здоровый образ жизни, способный предотвратить развитие многих заболеваний. Здоровье студентов имеет важное социальное и медицинское значение, поскольку оно должно выполнять такие важные социальные функции в обществе как профессиональные трудовые, репродуктивные, интеллектуальные, нравственные и др. задачи профессиональной деятельности, из которых зависит формирование морального и физического здоровья нашего общества. Врачу нужно информировать каждого жителя нашей страны о здоровом образе жизни, профилактических мерах, а также правильное лечение уже выявленных заболеваний. Следует быстро и легко объяснить, то что каждый может сделать для поддержания своего здоровья.

Освоение этой профессии требует не только усвоения определенного количества знаний. и умений, а еще предполагает определенный

жизненный настрой, предъявляет высокие требования к личным качествам человека, и не в последнюю очередь на его физическое и психическое здоровье.

В современных условиях социальной, экологической, экономической и политической нестабильности нашего общества студенческая молодежь испытывает значительное давление со стороны окружающей среды. Повсеместное внедрение инновационных технологий также существенно влияет на ритм жизни человека и на его психологическое состояние. Успешная подготовка высококвалифицированных кадров тесно связана с продвижением и поддержанием здоровья.

Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодежи, умение создать семью и рожать детей, к сложной воспитательной и профессиональной работе, социальной, политической и творческой деятельности. В современных условиях здоровье перестает быть только личным делом молодого человека, поскольку становится фактором выживания общества в целом. Поэтому охрана здоровья студентов считается одной из важнейших социальных задач государство и общество. Особую актуальность для реализации этой задачи имеет формирование здорового образа жизни среди молодежи.

Здоровый образ жизни передает полноту вовлеченности человека в различные формы и методы социальной деятельности, в соответствии с оптимальным и гармоничным развитием всех его структур: физических, психических, социальных и включает в себя все компоненты различных видов деятельности, направленных на защиту и улучшение здоровья молодежи. Здоровый образ жизни не ограничивается отдельными формами медико-социальной деятельности: искоренение вредных привычек, соблюдение стандартов и правил гигиены, санитарное просвещение, обращение за лечением или советом врача, соблюдение режима учёбы и работы, отдыха, питания и многие другие, хотя все они отражают определенные аспекты здорового образа жизни. Наряду с внедрением новых технологий профилактики и лечения, особое внимание необходимо уделить созданию мотивации и условий для здорового образа жизни.

Мы обнаружили, что 88% студентов понимают важность здорового образа жизни, но из них только половина знают основные компоненты, характеризуют их, и только треть может назвать основные принципы рационального питания, организации полноценного отдыха и сна. Когда спросили о соблюдении правил здорового образа жизни, 65% студентов отметили, что из-за тяжелой загруженности и нехватки свободного времени, связанные с плотным графиком учебы, уделяют недостаточно внимание к питанию, здоровому сну, физическим нагрузкам и т. д.

Рациональное питание является неотъемлемой частью здоровья человека, которое играет важную роль в развитие физического, психического и социального благополучия. Питание оказывает



наибольшее влияние на человеческое здоровье. По оценкам экспертов Всемирной организации здравоохранения, 40% всех болезней связаны с недоеданием.

Наше физическое здоровье, иммунитет, долголетие, душевная гармония – все это напрямую связано с проблемой здорового питания человека. Было выяснено, что организация здорового питания – одна из самых актуальных проблем студентов-медиков. Так, по результатам исследования было выявлено, что 45% респондентов считают свою еду неправильной, но на самом деле еда около 65% опрошенных не соответствует гигиеническим нормам.

Студенты выявили следующие недостатки в диете:

- несоответствие энергетической ценности рациона потребляемой энергии у 37% студентов;
- несоответствие соотношения белков: жиров: углеводов гигиеническим нормам (50%);
- недостаток минералов и витаминов, в первую очередь кальция, фосфора, а также жирорастворимых витаминов А, Е как водорастворимый витамин С (45%);
- однообразный рацион, при этом 35% респондентов вообще не едят рыбу, а 17% – зерновые продукты.
- 50% студентов едят фаст-фуд. Самыми популярными среди этих продуктов были: уличная еда (16% студентов), крупы и супы быстрого приготовления (12%) и закуска (9%).
- наличие в рационе каждого второго студента большого количества простых углеводов (хлебобулочные и кондитерские изделия, сладкие газированные и энергетические напитки);
- 54% студентов не соблюдают требуемые временные интервалы и распределение калорий между отдельными приемами пищи;
- значительное количество студентов (49%) не имеют полноценного завтрака и обеда в плане качественных и количественных характеристик и стараются компенсировать это чрезмерно плотным, калорийным и несбалансированным ужином;
- только 9% респондентов едят первые блюда каждый день.

Основными причинами такой ситуации среди студентов являются:

- недостаточная осведомленность студентов об основных принципах рационального питания;
- высокая плотность учебной нагрузки, что приводит к утомлению и нежеланию студентов готовить полноценное питание;
- нехватка времени на готовку из-за большой продолжительности учебного дня и наличия большого количества кружков и факультативов, без которых невозможно качественное обучение и овладение практическими навыками;
- короткие перерывы между занятиями, необходимость частых поездок в течение дня не позволяют студентам полноценно поесть;
- нежелание приносить домашнюю еду по ряду психологических и поведенческих отношений, сложившееся в их среде;
- 35% студентов отметили недостаточную материальную поддержку;
- для студентов, проживающих в общежитиях, сам процесс приготовления пищи становится большой проблемой из-за отсутствия оборудования или его постоянное использование другими жителями;
- для 12% первокурсников большое значение имеют психологические факторы, связанные с санитарными условиями, большим количеством людей, наблюдающих за процессом приготовления, боязнь общественного осуждения из-за неумения готовить и т. д.

Полученные данные свидетельствуют о том, что большинство опрошенных студентов имеют высокий риск развивающихся заболеваний различных органов и систем, в первую очередь патология желудочно-кишечного тракта в молодом возрасте.

Вызывает тревогу то, что среди опрошенных уже есть лица, которые приобрели хронические заболевания или проблемы, связанные с желудочно-кишечным трактом. Так, у 17% респондентов был диагностирован хронический гастрит, у 3% – хронический дуоденит и 9%, хотя у них нет заболеваний, по-прежнему жалуются на рецидивирующие диспепсические симптомы. Помимо недостатков в качестве и организации питания, у многих студентов было зафиксировано недосыпание, несоответствие распорядка дня биологическим ритмам, малоподвижный образ жизни и наличие вредных привычек (курение и употребление спиртных напитков).

Выявлено, что большинство студентов осознают наличие несоответствия между своим образом жизни и принципами, критериями здорового образа жизни. Помимо отсутствия контроля над своим питанием, что является основным аспектом развития здорового образа жизни, у студентов есть множество факторов, усугубляющих влияние образа жизни на здоровье человека: курение, употребление алкогольных и энергетических напитков, малоподвижный образ жизни и нарушение сна, и бодрствование.

Многие люди хотят вести здоровый образ жизни, но не делают этого, ссылаясь на психологические трудности, связанные со сложным учебным



процессом и личными обстоятельствами. Выяснилось, что подавляющее большинство студентов просто не знают всех правил и критерий здорового образа жизни, поэтому они их не выполняют или выполняют неправильно. Также значительная часть студентов указывает на острую нехватку времени как на причину несоблюдения со здоровым образом жизни, который является одновременно психологическим и физическим фактором. Однако в некоторых курсах обучения, расписание позволяет выделить свободное время для заботы о своем здоровье, и в то же время студенты не могут правильно составить свое расписание и нуждаются в надлежащем управлении времени.

Анализ образа жизни студентов показал необходимость разработки и проведения профилактических мероприятий, санитарно-просветительских работ по устранению и коррекции выявленных негативных тенденций. Для этого мы провели беседы со студентами на темы: «Здоровый образ жизни и здоровье молодежи», «Рациональное питание и способы его организации для студентов», «Как правильно организовать свой день», «Зарядись утром», «Энергетики – правила приема», «Готовься ко сну». Был составлен правильный план рабочего дня согласно расписанию занятий студентов. Были разработаны и распространены среди студентов в печатном виде информационные буклеты с нормами и рекомендациями по поддержанию здорового образа жизни. Этот метод может помочь молодым людям помнить, то, что их здоровье – залог их будущего успеха, и что им нужно сделать, чтобы добиться этого.

Следовательно, необходимо сосредоточить основные направления использования оздоровительных мероприятий для студентов по соблюдению режима дня, борьбе с вредными привычками, отрицательными эмоциями и повышению физической активности.

В заключение, следует отметить, что развитие здорового образа жизни у студентов медицинских вузов является важной задачей, которая требует комплексного подхода и участия всех участников образовательного процесса. Психолого-педагогические особенности развития здорового образа жизни у студентов медицинских вузов должны быть учтены при разработке образовательных программ и методик обучения. Важно, чтобы студенты получали не только теоретические знания, но и практические навыки, которые помогут им формировать здоровый образ жизни и прививать его своим пациентам в будущем. Также важно обеспечить поддержку и мотивацию студентов в процессе формирования здорового образа жизни, например, через организацию спортивных мероприятий, занятий йогой, здорового питания и т.д. Только в таком случае можно говорить об эффективности формирования здорового образа жизни у студентов медицинских вузов и, как следствие, о повышении качества медицинской помощи в целом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ:

1. Alimjanovna T.G. Psychological analysis of development training and professional motivation of students //Актуальные проблемы мирового научного пространства. – 2019. – С. 7-9.
2. Gafurova, N. M. (2021, March). Valeology as a factor in the formation of a healthy lifestyle of students. In E-Conference Globe (pp. 174-176).
3. Mirhosilovna Gafurova, N. (2021). Creation of Pedagogical Conditions for the Formation of a Healthy Lifestyle as a Pedagogical Problem. Annals of the Romanian Society for Cell Biology, 6831-6844.
4. Shahlo Ruzmat kizi Mirzaeva, Shoyimova Shohista Sanakulovna, Dilnoza Akhrarovna Usta-Azizova, Gulnoza Tulaganova Olimjon kizi. Study of the problem of emotional intelligence in psychology // ANNALS OF FOREST RESEARCH Vol 65, №1 (2022), pages 7458-7463.
5. Shoyimova Sh.S., Mirzaeva N.A., Sh.R.Mirzaeva. Problems of the formation of professional qualities in medical students // International Journal of Aquatic Science, ISSN: 2008-8019, Vol 12, Issue 03, 2021, 2952-2963.
6. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе школа-вуз. – Барнаул, 2000.- 40 стр.;
7. Ахмедова, М.А., Алимова, М.М., & Жабборовая, Ю.Ж. (2015). Значение развития духовно-нравственной культуры у студентов медицинского вуза. Научный аспект, (1-2), 130-133.
8. Ахмедова, М., Алимова, М.М., & Каримова, М.Ж. (2014). Современные аспекты роли развития духовности в воспитании подрастающего поколения. Молодой ученый, (6), 863-865.
9. Гафурова Н.М., Уста-Азизова Д.А. Формирование здорового образа жизни студента в образовательном процессе. «Педиатрия» научно-практический журнал 2021 г. №4, 15-19 стр.
10. Гафурова, Н.М. (2022). Психолого-педагогический подход к преподаванию социальных и гуманитарных наук в медицинских вузах. In Colloquium-journal (No. 2 (125), pp. 35-39). Голопристанський міськрайонний центр зайнятості.
11. Куренцов В.А. Исследование индивидуальных характеристик физической подготовленности студентов-первокурсников как компонента успешности освоения профессии и формирования ЗОЖ // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт.- 2015.- № 2.- С. 56-61;
12. Мирзаева Н. А., Шойимова Ш.С., Значение психологических знаний в медицине. 2023: Special Issue: Интеграция искусства, гуманитарных наук и медицины как средство воспитания эмпатии и критического мышления у студентов. 95-99 стр., 2023-03-31;



13. Мирзаева Ш. Р. Формирование мотивации у будущих педиатров на занятиях по педагогике и психологии // Экономика и социум. – 2014. – №. 2-3. – С. 498-501.

14. Мирзаева Ш.Р., Мирзаева Н.А. Психолого-педагогические дисциплины в подготовке врачей и медсестер высшей квалификации // Экономика и социум. – 2015. – №. 2-3. – С. 580-582.

15. Мирзаева Ш.Р., Шорустамова М. Волевые качества личности студента и их развитие // Colloquium-journal. – Голопристанський міськрайонний центр зайнятості, 2022. – №. 11 (134). – С. 35-38.

16. Умаров Б.М., Шойимова Ш.С. Касбий психология. Дарслик. «LESSON PRESS» Тошкент, 2018.

17. Уста-Азизова Д.А. и др. Процесс развития подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности врача // Colloquium-journal. – Голопристанський міськрайонний центр зайнятості= Голопристанский районный центр занятости, 2021. – №. 7-2. – С. 25-27.

18. Уста-Азизова Д.А. Научно-педагогические основы духовно-нравственного воспитания студентов во внеаудиторное время (на материалах художественной литературы Узбекистана): дис. – Ташкент: Дис.... канд. пед. наук, 2007.

19. Хайтматова Г.А. К вопросу о патриотическом воспитании студентов ТашПМИ // Международный научный журнал «Интернаука». №8(137) часть 1. Москва – 2020, с.58 – 62

20. Худайбердиев А.К. Узбекистан: проблемы защиты молодежи от вредной информации в условиях глобализации (Социально-философский анализ) // Россия и мусульманский мир. – 2019. – №. 3. – С. 36-41.

21. Шойимова Ш.С. Мутахассис шахсининг касбий камолоти масалалари. Интернаука №19 (195), часть 6, 2021 г. С 19-21.

22. Шойимова Ш.С., Бижанова А.Б. Личность в профессиональной деятельности. Научно-теоретический журнал «Наука, образование и культура» 2017 г. № 9 (24), С 102-104.

23. Шойимова Ш.С., Мирзаева Н.А., Мирзаева Ш.Р. Тиббий таълим жараёнида педагогик-психологик ёндашувлардан самарали фойдаланиш масалалари // “Педиатрия” журнали 4-сон, 2021 йил, 206-208 бетлар

24. Шойимова Ш.С., Шорустамова М.М. Типологические особенности личности в контексте личностно-ориентированного обучения. Интернаука. Научный журнал № 35(258), 2022 г. С 42-44.

25. Шойимова, Шохиста Санакуловна. "Касбий-педагогик мулоқотнинг ўзига хос хусусиятлари." Интернаука 7-2 (2019): 82-83.

26. Мирзаева, Ш. Р., and Н. А. Мирзаева. "Психолого-педагогические дисциплины в подготовке врачей и медсестер высшей квалификации." Экономика и социум 2-3 (15) (2015): 580-582.

27. MirhosilovnaGafurova, Nodira. "Creation of Pedagogical Conditions for the Formation of a Healthy Lifestyle as a Pedagogical Problem." *Annals of the Romanian Society for Cell Biology* (2021): 6831-6844.

28. Мирзаева, Н. А., Ш. С. Шойимова, and Ш. Р. Мирзаева. "ОСОБЕННОСТИ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ В МЕДИЦИНСКИХ ВУЗАХ." *Сборник научных трудов международной онлайн конференции "Наука и образование: актуальные вопросы, достижения и инновации в медицине"*, Ташкент, ТашПМИ. Vol. 16. 2021.