

*Дранникова Екатерина Дмитриевна  
студентка  
Алтайский государственный медицинский университет  
Россия, г. Барнаул  
e-mail: drannikova03@bk.ru*

*Дашковский Даниил Андреевич  
студент  
Алтайский государственный медицинский университет  
Россия, г. Барнаул  
e-mail: den\_dashkovskiy23@mail.ru*

*Прудников Артем Александрович  
студент  
Алтайский государственный медицинский университет  
Россия, г. Барнаул*

*Кузнецова Анна Денисовна  
студентка  
Алтайский государственный медицинский университет  
Россия, г. Барнаул  
e-mail: seventeenmylove@yandex.ru*

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА СТОМАТОЛОГИИ**

***Аннотация:** В данной статье будут рассмотрены основные составляющие факторы, присущие здоровому образу жизни. Ведь ЗОЖ – не просто соблюдение режима дня и тренировки, а также психологическое состояние человека, которое подразумевает и количество стресса, получаемого в течение всей учебы в АГМУ. Это сложная комбинация множества ключевых аспектов, которые в целом показывают уровень счастья, удовлетворенности и осознанности в том, как живут студенты. Также будут даны основные рекомендации, как начать или улучшить ведение своего здорового образа жизни.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, иммунитет, мотивация, студенты.*

*Drannikova Ekaterina Dmitrievna  
student  
Altai State Medical University  
Russia, Barnaul*

*Dashkovsky Daniil Andreevich*  
*student*  
*Altai State Medical University*  
*Russia, Barnaul*

*Prudnikov Artem Aleksandrovich*  
*student*  
*Altai State Medical University*  
*Russia, Barnaul*

*Kuznetsova Anna Denisovna*  
*student*  
*Altai State Medical University*  
*Russia, Barnaul*

## **A STUDY OF THE ATTITUDE TO A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS OF THE INSTITUTE OF DENTISTRY**

***Abstract:** In this article I will consider the main components of the factors inherent in a healthy lifestyle. After all, healthy lifestyle is not just compliance with the daily routine and training, as well as the psychological state of a person, which also implies the amount of stress received during the entire study at ASMU. This is a complex combination of many key aspects that generally show the level of happiness, satisfaction and awareness in how students live. The main recommendations on how to start or improve your healthy lifestyle will also be given.*

**Key words:** health, healthy lifestyle, immunity, motivation, students.

**Введение.** Здоровье – одна из ключевых составляющих жизни абсолютно каждого человека. Именно этот показатель может сказать нам о степени эффективной трудовой деятельности человека и его активности [1, с. 4]. Люди с плохим или слабым здоровьем испытывают целую массу неудобств в своей жизни. Начиная от поиска подходящей для них физической работы, заканчивая тем, что даже некоторая физическая ограниченность может помешать и при умственной деятельности. Люди со слабым иммунитетом часто болеют, не особо сильны физически и в целом их внутренний дух мотивации крайне низок по сравнению с теми, кто действительно хочет, может и добивается определенных результатов [2, с. 23]. Очевидно, есть факторы, влияющие на здоровый образ жизни, на которые люди, к сожалению, не в силах повлиять. К таковым могут

относиться и наследственные болезни, особенности организма, так и ранние травмы: физические или психологические. Радует то, что в современном мире при активно развивающейся медицине можно на ранних этапах выявить какие-то патологии у людей и вовремя начать лечение, которое может здорово облегчить жизнь человеку.

По статистике всемирной организации здравоохранения здоровье современного человека зависит от его образа жизни на 50-55%. Хотя некоторые исследования указывают, что ЗОЖ как фактор здоровья среди россиян составляет уже около 70% [3, с. 45].

**Цель:** выяснить, какие действия студенты АГМУ предпринимают для ведения здорового образа жизни. Исследовать, насколько ведение здорового образа жизни важно для них самих.

**Задачи:**

1. Выяснить отношение студентов АГМУ к ЗОЖ;
2. Узнать, какими методами они поддерживают собственное здоровье;
3. Как они оценивают влияние ЗОЖ на свое физическое и психологическое состояние.

**Материалы и методы:** В исследовании приняли участие 65 студентов Алтайского Государственного Медицинского Университета стоматологического, а также института средне-профессионального образования по программе «гигиенист профилактический» в возрастном диапазоне от 17 до 27 лет включительно. Для повышения объективности опрос добровольцев происходил заочно, при помощи анонимного анкетирования инструмента «Гугл формы». Соблюдена полная конфиденциальность процесса, респонденты изолированы друг от друга и давали ответы исходя из собственного мнения о своем текущем здоровье. База данных формировалась по результатам измерений в программе «Microsoft Excel». Все добровольцы в момент опроса находились в равных условиях, время прохождения которого каждый выбирал для себя индивидуально. По итогам всей работы был сделан вывод и выявлены ключевые

факторы, к которым студенты отдают большее предпочтение, что на их взгляд оказывает наивысшее влияние на общее здоровье человека.

**Результаты и обсуждение:** По итогам опроса было выяснено, что 87% студентов считают ведение ЗОЖ очень важным, ключевым на протяжении всей жизни человека в любом возрасте, ведь именно оно оказывает влияние на то, насколько счастливым человек будет сейчас и в возрастном периоде своей жизни. Оставшиеся 13% опрошенных высказались о своем нейтральном отношении к ЗОЖ, аргументировав это тем, что нужно жить «здесь и сейчас», а то, что будет позже с ними, с их организмом – маловажно.

Нашей задачей в ответе на вопрос о том, какими способами студенты поддерживают свое физическое психическое и социальное благополучие, около 50% ответили, что главное – занятие спортом, активный отдых и правильное питание. Оставшиеся опрошенные высказались о важности той психологической среды, в которой они живут. Внутреннее душевное спокойствие и удовлетворенность собой, тем, что происходит рядом, для них является первоочередным в ведении ЗОЖ.

Третий вывод по вопросам опросника касался того, насколько респонденты удовлетворены текущим уровнем своего здоровья. По итогам заключительного вопроса получили следующий результат: около 70% высказались, что полностью удовлетворены тем, что они делают для ведения своего здорового образа жизни, аргументировав это тем, что к каждому человеку нужен свой, индивидуальный подход и у каждого организма свои потребности – «Важно слушать и слышать свой организм». Оставшиеся 30% ответили, что не совсем удовлетворены своим состоянием, а их выборочный подход не совсем работает.

В качестве рекомендаций студентам им были озвучены некоторые рекомендации, которые выделяют специалисты:

- Занятия спортом;
- Полноценный отдых;
- Сбалансированное питание;

- Укрепление иммунитета;
- Соблюдение правил личной гигиены;
- Отказ от вредных привычек;
- Хорошее эмоционально-психическое состояние.

**Заключение:** По итогам всего исследования можно сделать вывод, что студенты институтов стоматологии и СПО осознанно подходят к ведению своего здорового образа жизни. Их подход несколько субъективен, но тоже является правильным, так как они дают своему организму именно то, что ему действительно требуется. Тем не менее, он не охватывает все аспекты, влияющие на здоровье человека. Чтобы нивелировать «пробелы» для студентов требуется дополнительная мотивация и освещение данной проблемы, начиная с младших классов, заканчивая высшими учебными заведениями.

#### **Список литературы:**

1. Ветков Н.Е. Здоровье человека как ценность и его определяющие факторы // Наука-2020. 2016. № 5 С. 126-142.
2. Власова Ж.Н. Сергеев Д.В. Формирование идеального образа физического развития в российской культуре: учеб. Пособие. Чита: Изд-во ЗабГГПУ им. Н.Г. Чернышевского, 2008. 87 с.
3. Ермолаева П.О. Носкова Е.П. Основные тенденции здорового образа жизни россиян // Социологические исследования. 2015. № 4. С. 120-129.
4. Кирко Г.А. Определение актуальности ведения здорового образа жизни студентами // Педагогика психология и медико-биол. Проблемы физ. Воспитания и спорта. 2010. № 8. С. 41-43.