

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ И КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ПРОЦЕССОМ ОБУЧЕНИЯ В МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ

Киличева Т.А.¹, Собирова Ш.И.²

¹Киличева Тухтагул Абдуллаевна – ассистент;

²Собирова Шохиста Илхамовна - ассистент,
кафедра Пропедевтики детских болезней,
Ургенчский филиал Ташкентская медицинская академия,
г. Ургенч, Республика Узбекистан

Аннотация: при обучении в медицинском вузе студент вынужден адаптироваться к комплексу неблагоприятно действующих на состояние здоровья факторов. Бытовые, климато - географические, экологические, информационные перегрузки, ускорения темпа и ритма жизни, интенсификации современных программ обучения влияют на успеваемость и рейтинг студентов. Проблема состояния здоровья важное условие получения медицинского образования.

Ключевые слова: туберкулез, медицинский вуз, студент, здоровье, обучение, болезнь, заболевание.

THE IMPACT OF THE LIFESTYLE AND HEALTH CULTURE OF STUDENTS WITH THE PROCESS OF LEARNING AT THE MEDICAL ACADEMY

Kilicheva T.A.¹, Sobirova Sh.I.²

¹Kilicheva Tukhtagul Abdullaevna – Assistant;

²Sabirova Shokhista Ilhamovna - Assistant,
DEPARTMENT OF PROPAEDEUTICS OF CHILDREN'S DISEASES,
URGENCH BRANCH OF TASHKENT MEDICAL ACADEMY,
URGENCH, REPUBLIC OF UZBEKISTAN

Abstract: when studying at a medical university, a student is forced to adapt to a complex of factors that adversely affect health. Household, climatic, geographical, environmental, information overload, acceleration of the pace and rhythm of life, intensification of modern training programs affect the performance and rating of students. The problem of health status an important condition for obtaining medical education.

Keywords: tuberculosis, medical school, student, health, education, illness, disease.

Туберкулез, бронхиальная астма,анемия частые болезни среди населения Хорезмской области. В нашей области имеются несколько высших учебных заведений. Обучение в вузе в современных условиях сопровождается оптимизацией учебного процесса, действием инновационных методов обучения, изучаемым самостоятельно большим информационным потоком [1, 2]. Что предъявляет организму и здоровью студентов повышенные требования [3, 4].Особенно на первых курсах наблюдается определенное напряжение функциональных компенсаторно-приспособительных систем организма обучающихся молодых людей [5, 6]. У студентов г. Ургенч к указанным факторам присоединяются трудности адаптации проживания в загрязненном воздушном бассейне города [7, 8]. Климато - географические особенности города Ургенч резко континентальный климат с высокой запыленностью и значительной концентрацией химических веществ – свинца, аммиака, окислов азота, окиси углерода, сернистого газа[9,10].Это оказывают выраженное влияние на функциональное состояние организма и требуют определенной адаптации для сохранения гомеостаза [11, 12].Влияет также климат Приаралья. В связи с этим у населения есть такие заболевания как туберкулез, бронхиальная астма [13, 14]. Адаптация студентов к разнообразию новых специфических факторов Высшей школы – это комплекс многоуровневых социально-психологических процессов, сопровождающихся значительным напряжением нервно-психических процессов и перестройкой деятельности многих функциональных систем[15,16].Одной из причин развития дезадаптации среди студентов является низкий уровень культуры здоровья, связанный с отсутствием целенаправленного, систематического обучения сохранению и укреплению здоровья и пропаганды здорового образа жизни в школе и в семье [17, 18]. Известно, что 77-80 % всех случаев болезней и 57 % случаев неправильного физического развития связаны с отрицательным влиянием окружающей среды и неправильным отношением человека к своему здоровью[8].Установлено, что из основных причин, приводящих к смерти, удельный вес нездорового образа жизни составляет, в частности, при болезнях органов кровообращения – 52,0 %, при новообразованиях – 35,0 %, при несчастных случаях, отравлениях и травмах – 59,0 % [19, 20]. Исходя из вышеизложенного следует, что мобилизация человеческого фактора в самосохранении здоровья – неотложная задача валеологии [21, 22]. Сознательное и ответственное отношение каждого человека к личному и общественному здоровью должно стать нормой жизни [23, 24].

Цель исследования: данное исследование мы провели с целью выявления корреляции между процессом социально-психологической и физиологической адаптации к учебной деятельности и образа жизни и культуры здоровья студентов-медиков.

Материалы и методы исследования: для достижения целей были исследованы 185 студентов 1-2 курсов ТГАУФ Ургенчский филиал Ташкентской медицинской академии. Физиологические и психосоциальные индексы адаптации изучались в динамике в течение учебного года [11, 18]. Образ жизни и привычки выявлялись путем анкетирования по стандартному опроснику Карта медико-социального изучения образа жизни и здоровья студентов [25, 26].

Анкеты заполнялись самими студентами под контролем исследователей. Оценивались уровень культуры здоровья и мотивации к обучению [27]. Математическая обработка собранных данных была проведена с помощью программного пакета.

Результаты исследования и их обсуждение: образ жизни молодежи – это сочетание субъективного и объективного, при этом объективными факторами выступают социально-экономические условия, режим учебной деятельности в вузе [22, 23]. Субъективные факторы в образе жизни многообразны: ценностные ориентиры личности, мотивы общения, цели деятельности [21, 24]. Понятно, что в одних и тех же социальных условиях, отдельные индивиды ведут различный образ жизни, в зависимости от целеустремленности, воли, характера и других личностных качеств [25, 26]. Наши исследования выявили следующие особенности привычки питания студентов: 36,5 % юношей и 51,8 % девушек 1 курса и 56,1 % юношей и 69,7 % девушек 2 курса соблюдают режим питания. 13,53 % из молодых мужчин и 20 % девушек имеют рациональное питание в первый год, и во второй год обучения их число увеличивается на 7 % и 15 % соответственно. Период обучения в вузе является критическим для развития многих вредных привычек: табакокурения, употребления алкоголя, наркотиков. Исследование показало, что в целом 11,8 % студентов курят, 38,8 % – бросили курить, около половины опрошенных (49,4 %) никогда не курили. Последний показатель выше среди девушек, чем среди молодых людей (55,9 % против 34,5 %). Важным моментом при анализе этого вопроса является определение возраста, когда впервые наши студенты начали курить. Оказалось, что четвертая часть респондентов (25,2 %) стали употреблять табак в возрасте до 16 лет, 45,4 % – в возрасте 17-18 лет. Эти показатели различны у девушек и юношей, у городских и сельских жителей. Респонденты указали различные причины курения табака, но чаще студенты отвечали, что курение снимает стресс, успокаивает (47,2 %), для 19,7 % студентов курение доставляет удовольствие, для 13,0 % студентов курение стало привычкой. Немаловажной характеристикой образа жизни студентов является их ориентированность на отказ от привычки курения. Сравнительный анализ данных показал, что девушки достоверно чаще бросают курить (67 %), чем юноши (58,8 %, $t=2,9$). По нашим данным, студенты употребляли алкогольные напитки по праздникам (41,1 % юношей и 53,9 % девушек) или не чаще 1 раза в месяц (14,7 % юношей и 13,0 % девушек). В целом, среди студентов-медиков 30,7 % опрошенных лиц впервые стали употреблять алкоголь до 16 лет, 47,9 % – в возрасте 17-18 лет. Эти показатели у жителей г Ургенч выше по сравнению со студентами, уроженцами сельской местности. В силу ряда причин, при исследованиях молодежь не всегда дает полную картину своей подверженности наркомании: лиц, употребляющих наркотические средства, нами не выявлено. В ходе анкетирования было определено отношение студентов к проблеме вредных привычек. Среди респондентов 96 % (47 % юношей и 53 % девушек) не переносят и резко осуждают их. Студентов, которые не видят вреда в табакокурении, употреблении алкоголя и положительно относятся к ним, не обнаружено. Курильщики, которые намерены в будущем продолжать курить, не имея желания бросить курить, также не установлено. Следует отметить, что с повышением курса обучения, наблюдается положительная тенденция в отношении вредных привычек: количество курильщиков среди юношей снизилось на 7,8 %, среди девушек – на 10 %. Данный факт свидетельствует о выработке у студентов достаточно стойкой мотивации к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ) и ответственному отношению к собственному здоровью в процессе обучения на модуле валеологии. Студенты 2 курса хорошо информированы по вопросам научных основ охраны здоровья, по различным методам оздоровления; 30,8 % опрошенных лиц занимаются оздоровлением своего организма; считают себя готовыми к проведению работы по пропаганде здорового образа жизни среди молодежи и населения в целом. Студенты всех курсов отмечают, что регулярным занятиям спортом мешает большая учебная загруженность, дороговизна хорошей спортивной формы и высокая оплата занятий в городских спортивных клубах. Например, 58,8 % юношей и 62,6 % девушек ссылаются на отсутствие времени, у 23,3 % нет средств для занятий спортом, 6,1 % отмечают слабое здоровье, а 15,7 % указали отсутствие силы воли. Снижение двигательной активности, как один из ведущих факторов риска здоровья, приводит к снижению защитных сил организма, негативно влияет на физические показатели здоровья и ведут к росту общей заболеваемости. Анализ факторов, влияющих на возникновение хронической патологии на первом курсе показал, что уровень хронических заболеваний одинаков у студентов, проживающих в общежитии и в домашних условиях, у отличников и успевающих на «хорошо» и «удовлетворительно», у нарушающих и соблюдающих режим питания, имеющих вредные привычки и только приобщившихся к ним. Это позволило нам сделать вывод, что на первом курсе обучения данные факторы, вследствие их непродолжительного действия, вредного влияния на здоровье студентов не оказывают. Корреляционный анализ выявил, что показатели образа жизни зависят от уровня культуры здоровья студента: студенты с высоким уровнем здоровья и валеологических знаний о здоровом образе жизни характеризуются наличием рационального питания и оптимального режима в повседневной жизни, которые способствуют укреплению и сохранению здоровья. Эти студенты более объективно оценивают состояние своего здоровья и занимаются охраной своего здоровья, что свидетельствует о выработке устойчивой мотивации

на здоровый образ жизни. Они сознательно чаще участвуют в различных спортивных, игровых и развлекательных мероприятиях ради укрепления собственного здоровья. Сознательное и ответственное отношение к своему здоровью все больше становится нормой их жизни и поведения. Кроме того, нами выявлено улучшение функционального состояния центральной нервной системы и психо-эмоционального состояния испытуемых, на что указывает эффективность функционирования мозга и снижение простого времени зрительно-моторной реакции, снижение количества студентов с высоким уровнем ситуативной и личностной тревожности и увеличение количества студентов с высоким уровнем психо-социальной адаптации. В динамике учебного процесса от первого до второго года обучения наблюдается высокий уровень активности и настроения обследуемых лиц. Эти данные позволяют предположить успешный процесс психолого-социальной адаптации студентов, в результате чего количество успевающих студентов было увеличено с 30,8 % до 39,3. Корреляционный анализ показал, что студенты с низкой эффективностью мозга имеют низкий уровень активности и, соответственно, больше проблем с психо-социальной адаптацией (снижение мотивации к обучению и высокий ситуационный стресс. Таким образом, установлена корреляция между образом жизни и адаптацией студентов к учебной деятельности. Юноши и девушки с высоким уровнем двигательной активности, рациональным питанием, не имеющие вредных привычек, низким уровнем личностной тревожности, высоким уровнем позитивного настроения и небольшого количества дней, пропущенных по болезни, лучше адаптируются к учебному процессу в вузе.

Выводы: основной вывод нашего исследования заключается в том, что успешная социальная и психологическая адаптация студентов к процессу обучения с минимальной физиологической «ценой» в большей степени определяется, в основном, здоровым образом жизни. Одним из наиболее адекватных способов продвижения здорового образа жизни для гармоничного развития личности, выдающихся научных и карьерных достижений заключается в развитии теоретических и практических знаний студентов в области сохранения и укрепления здоровья и здорового образа жизни студента на протяжении всего процесса валеологического обучения. Сегодня необходимо искать и развивать новые формы организации досуга, и здесь необходимы усилия всех, кто призван отвечать за новое поколение: педагогов, социологов, валеологов, государственных учреждений.

Список литературы / References

1. *Рахимова Г.К.* Результаты экспериментальных испытаний в Online обучения английскому языку для студентов бакалавриата. Журнал Процветание науки.2022год.№2(8)-стр30-36;Издательство умы Современности. ISSN 2712-0738; [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rezultaty-eksperimentalnyh-isyptaniy-v-online-obuchenii-angliyskomu-yazyku-studentov-bakalavriata/> (дата обращения: 02.05.2023).
2. *Рахимова Г.К., Атажанова Ш.А.* Интерактивные методы обучения английскому языку студентов педагогических ВУЗов при дистанционном online обучении. Журнал Процветание науки. 2021 год. № 2(2)-стр. 16 - 23; Издательство умы Современности. ISSN 2712-0738; [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/interaktivnye-metody-obucheniya-angliyskomu-yazyku-studentov-pedagogicheskikh-vuzov-pri-distantsionnom-online-obucheni/> (дата обращения: 09.04.2023).
3. *Аскарова Р.И.* Туберкулёз предстательной железы. in Library, 2016 (№4), стр. 16. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/19675/> (дата обращения: 09.05.2023).
4. *Аскарова Р.И.* Эффективность применения арт - терапии у детей, больных туберкулезом. in Library, 2021 (№ 4), стр. 6 – 9. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/19669/> (дата обращения: 09.05.2023).
5. *Аскарова Р.И.* (2021). Психоэмоциональные расстройства при туберкулезе в условиях пандемии covid-19. in Library, 2021 год, 21 (№ 2), стр. 435 – 440. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/19667/> (дата обращения: 09.05.2023).
6. *Аскарова Р.И., Шарафиддинова Г.Р.* Борьба против ВИЧ инфекций в Узбекистане. in Library, 2017 год 17 № 4), стр. 41 – 44. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/19664/> (дата обращения: 09.05.2023).
7. *Аскарова Р.М.* Анализ нежелательных явлений на противотуберкулезные препараты у больных туберкулезом в Хорезмской области . in Library, 2021 (2), стр. 61 – 65. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/19668/> (дата обращения: 09.05.2023).
8. *Аскарова Р.И.* Выявление основных факторов распространения туберкулёза среди населения Хорезмской области. in Library, 2022 год (№ 2), стр. 42 – 44. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/19665/> (дата обращения: 09.05.2023).
9. *Аскарова Р.И.* ТУБЕРКУЛЕЗ ПОЧЕК В ХОРЕЗМСКОЙ ОБЛАСТИ. Журнал вестник врача,2020год 1 (№ 3), стр. 16 – 19. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://inlibrary.uz/index.php/doctors_herald/article/view/1999/ (дата обращения: 29.04.2023).
10. *Аскарова Р.И.* Морфологические особенности и гистология туберкулезной палочки. in Library, 2022 год. (№1), стр. 138 – 141. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/19673/> (дата обращения: 09.04.2023).

11. Аскарлова Р.И. Своевременная диагностика кашля при бронхолегочных заболеваниях и туберкулезе легких. Современные проблемы охраны окружающей среды и общественного здоровья, 2023 год. 1(1), стр. 207 – 213. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://inlibrary.uz/index.php/environmental-protection/article/view/19652/> (дата обращения: 09.04.2023).
12. Аскарлова Р. И., Шарафиддинова Г.Р. Борьба против ВИЧ инфекций в Узбекистане. in Library, 17(4), стр. 41 – 44. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://inlibrary.uz/index.php/archive/article/view/19664/> (дата обращения: 09.05.2023).
13. Аскарлова Р.И., Поляков К., Акулина Ю. A Capillary Electrophoretic Method for the Analysis of Bupivacaine and Its Metabolites. Journal Global Pharma Technology. JGPT. ISSN 0975-8542; RESEARCH ARTICLE ©2009-2020, JGPT. All Rights Reserved 668-676. ISSN 0975-8542/2020y June Volume12 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.jgpt.co.in/index.php/jgpt/article/view/3610/> (дата обращения: 11.05.2023).
14. A Capillary Electrophoretic Method for the Analysis of Bupivacaine and Its Metabolites . in Library, 2020(2), стр. 668 – 676. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3332143&val=29253&title=A%20Capillary%20Electrophoretic%20Method%20for%20the%20Analysis%20of%20Bupivacaine%20and%20Its%20Metabolites/> (дата обращения: 04.05.2023).
15. Аскарлова Р.И. Меры усиления борьбы с туберкулезом в Хорезмском регионе. Журнал кардиореспираторных исследований, 2022 год. 2(3), стр. 45 – 48. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://doi.org/10.26739.2181-0974-2021-3-8/> (дата обращения: 09.05.2023).
16. Аскарлова Р.И. Роль генетических факторов в развитии туберкулеза у больных. Журнал биомедицины и практики, 2021 год. Том 6, №3(3/1), стр. 435 – 439. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://doi.org/10.26739/2181-9300-2021-3-66/> (дата обращения: 09.05.2023).
17. Аскарлова Р.И. Задания для самостоятельной работы и контроля знаний студентов по детской фтизиатрии. 2020г. Москва Инфра-М. Znanium.com. ISBN 978-5-16-016131-0; Стр. 42 - 59; [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/document?id=358336/> (дата обращения: 09.05.2023).
18. Аскарлова Р.И. Туберкулез почек в Хорезмской области. Журнал вестник врача, 2020г. 1(3), стр. 16 – 19. ISSN 2181-466x [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://inlibrary.uz/index.php/doctors_herald/article/view/1999/ (дата обращения: 11.05.2023).
19. Аскарлова Р.И. Мониторинг заболеваемости детей первичным туберкулезом в Хорезмской области. Журнал Re-health journal 2021 г., №2(10) ISSN 2181-0443; [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/monitoring-zabolevaemosti-detey-pervichnym-tuberkulezom-v-horezmskoj-oblasti?ysclid=ifxst4gwsa990808547/> (дата обращения: 01.05.2023).
20. Аскарлова Р.И. Массовое флюорографическое обследование населения Хорезмской. (области в целях выявления туберкулеза легких. Журнал Наука, техника и образование 2023 г. №1 (89), стр. 86 - 89 [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://3minut.ru/images/PDF/2023/89/massovoe-.pdf/> (дата обращения: 05.05.2023).
21. Аскарлова Р.И. Gen-Expert исследование в диагностике деструктивного туберкулеза легких. Журнал Наука, техника и образование 2021 г. №1 (76), стр. 45. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/gen-expert-issledovanie-v-diagnostike-destruktivnogo-tuberkuleza-legkih/> (дата обращения: 19.05.2023).
22. Аскарлова Р.И. Социально-значимый туберкулез у детей дошкольного возраста. Журнал Наука, техника и образование 2023 г. №1 (84), стр.82 – 85. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://3minut.ru/images/PDF/2022/84/sotsialno-znachimuj-.pdf/> (дата обращения: 09.05.2023).
23. Аскарлова Р.И. Своевременная диагностика острых респираторных инфекций у детей и подростков а Хорезмском регионе. Журнал Вестник науки и образования. №1(132), стр. 82 – 85. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://scientificjournal.ru/a/118-med/2170-svoevremen.html/> (дата обращения: 19.05.2023).
24. Аскарлова Р.И. Проблемы обучения студентов высших учебных заведений в период пандемии covid-19. Журнал Академия. №1(74).ISSN 2412-8236; Издание Проблемы науки. Стр. 58 – 61. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://scientificarticle.ru/nashi-avtory/meditsinskie-naukiqed/591-problemy-obucheniya.html/> (дата обращения: 10.05.2023).
25. Аскарлова Р.И. Проблема деструктивного туберкулеза с множественно-устойчивыми формами на современном этапе в Хорезмской области. Журнал кардиореспираторных исследований, Special issue S1-1.1; 2022 год, стр. 220 - 224; Doi10.26739/2181-0974. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.sammu.uz/uz/article/1268/> (дата обращения: 09.05.2023).
26. Аскарлова Р.И. В фтизиатрии Арт терапия как наилучший метод лечения в работе с детскими проблемами. Журнал кардиореспираторных исследований, 2022 год, Special issue S1-1.1. Стр. 496 – 499. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.sammu.uz/uz/article/1332/download/> (дата обращения: 09.05.2023); Doi10.26739/2181-0974.
27. Аскарлова Р.И. Проблема заболеваний туберкулеза и хронических бронхолегочных заболеваний среди населения Приаралья. Журнал Процветание науки. 2021год. ISSN 2712-0738; [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-zabolevaniy-tuberkuleza-i-hronicheskikh-bronholegochnyh-zabolevaniy-sredi-naseleniya-priaralya/> (дата обращения: 09.05.2023).

28. *Аскарова Р.И.* Во Фтизиатрии арт терапия как наилучший метод лечения в работе с детскими проблемами. Журнал Процветание науки. 2022 год. №2(8), стр. 43 - 49; Издательство умы Современности. ISSN 2712-0738; [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vo-ftiziatrii-art-terapiya-kak-nailuchshiy-metod-lecheniya-v-rabote-s-detskimi-problemami/> (дата обращения: 09.05.2023).