

*Шустова Александра Сергеевна, студент, Кировский государственный
медицинский университет, г. Киров*

*Будина Диана Олеговна, студент, Кировский государственный медицинский
университет, г. Киров*

*Скорохватов Василий Петрович, научный руководитель, старший
преподаватель кафедры физической культуры, Кировский государственный
медицинский университет, г. Киров*

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ – СТОМАТОЛОГОВ

Аннотация: Данная статья посвящена исследованию структурной модели обучения и технологиям здоровьесбережения студентов медицинских университетов. Определены задачи, цели, ведущие современные функции для обучения здоровьесберегающих технологий студентов медицинских университетов. Обосновывается роль здоровьесберегающих технологий в будущей профессиональной деятельности студентов-стоматологов.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни студентов, психолого-педагогические основы формирования «здорового образа жизни», профессионально-педагогическая компетентность в сфере здоровьесбережения, параметры здоровьесбережения.

Abstract: This article is devoted to the study of the structural model education and technology health savings of medical university students. The tasks, goals, leading modern functions for teaching health-saving technologies to medical university students are defined. The role of health-saving technologies in the future professional activity of dental students is substantiated.

Keywords: Health saving technologies, healthy lifestyle of students, psychological and pedagogical foundations of the formation of a "healthy lifestyle",

professional and pedagogical competence in the field of health savings, parameters of health saving.

Здоровье является одной из основных ценностей не только для определенного человека, но и для всего общества. Качество жизни человека напрямую зависит от состояния его здоровья, от степени использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни, в конечном счете, устанавливаются состоянием здоровья.

Под здоровьем подразумевают способность человека участвовать в деятельности и общении, которая обуславливается отсутствием или уровнем физических и психических ограничений деятельности и общения. Выделяют физическое, психическое и нравственное здоровье. Здоровьесбережение – это социально-педагогический процесс выработки знаний, навыков и умений в области физического, психического и нравственного здоровья, который разрешает формировать соответствующие компетенции и увеличивать их смысл в процессе личностного развития [4, с. 146].

Проблема и вопрос решения здоровья и его сохранения в нынешнем обществе заслуживает глубокого изучения. Словосочетания здоровьесбережение и развитие здорового образа жизни, заняли крепкое место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов и всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной и очень важной для окружающего мира. Как же необходимо воспитывать, формировать и объяснять человеку, чтобы он разумел и понимал важность здоровья и умел бережно к нему относиться?

Проблема здоровьесбережения определена, с одной стороны, первостепенностью ее как общенациональной проблемы, с другой стороны, тем, что в системе ценностей российских образовательных организациях здоровье пока еще не проявляется как важнейший вопрос. Вследствие этого важнейшая задача педагогов и руководителей научить студентов способам сохранения

своего здоровья, построив специальную систему работы и собственную программу по здоровьесбережению.

В педагогической технологии параметрами здоровьесбережения являются физическое, психическое и социальное благополучие, отвечающее требованиям и затрудняющее достижение положительного результата [1, с. 205].

Вершиной технологии служит определение конечной цели, рассматриваемая как центральный компонент и позволяющая измерить степень ее достижения. Технология даёт возможность поставить и построить структуру учебно-воспитательного процесса, его содержательную основу и его здоровьесберегающих начал, что позволяет адекватными средствами добиться поставленной цели и результатов.

Также для здоровьесбережения очень значительна и необходима физическая подготовка студентов-медиков в которую входит:

- повышение качества жизни студентов, будущих медиков с учетом физических и психологических качеств;
- личный опыт, который врач будет передавать своим пациентам;
- возможное будущее назначение в профессиональной деятельности [2, с. 336].

Профессиональные заболевания стоматологов значительно ухудшают качество жизни врачей. Без соответствующей профилактики следствия этих заболеваний открываются в нарушениях физического и психологически-эмоционального здоровья. Поэтому введение здоровьесберегающих технологий в процесс образования студентов-стоматологов проявляется немаловажным и своевременным. Нужно уделять большое внимание и значение студентов на усвоение воздействующих на организм вредных факторов. Акцент в обучении необходимо ставить на воспитании мотивации у студентов беречь свое здоровье, обладать принципами профилактики, а также уметь применить их в процессе будущей профессиональной деятельности, уметь мотивировать своих коллег и не допустить формирования патологических видоизменений в их организме.

Для здоровьесбережения студентов-стоматологов свойственно следующее:

- Нерегулярное и неправильное питание;
- Недосыпание;
- Незначительная физическая активность;
- Долговременное нахождение в душных помещениях;
- Приобретение вредных привычек (курение, алкоголь и др.);
- Постоянные стрессы;
- Высокая умственная нагрузка, напряжение зрения [3, с. 65].

Для студентов специальное значение имеет процесс приспособления к студенческой жизни. Высокой важностью для успешности этого процесса необходимы такие условия, как: систематические занятия физической культурой; соответствие организации труда и режима дня гигиеническим требованиям; психологический комфорт во взаимоотношениях в коллективе и семье; соблюдение рациона питания.

С целью выявления содержания здоровьесберегающих практик студентов-стоматологов нами в начале 2023 г в Кировском государственном медицинском университете было проведено исследование, объектом которого выступили студенты 1-5 курсов стоматологического факультета (n=200). С каждого курса было отобрано 40 человек для проведения опроса, при этом руководствуясь равной представленностью в выборке мужчин и женщин.

По результатам опроса 9% студентов признали, что часто употребляют алкоголь. Среди студентов тяжело внедрять культуру здоровьесбережения, если параллельно они приобщаются к употреблению алкоголя.

А также сбережение здоровья требует учитывать индивидуальные склонности к болезням. Однако большинство студентов-медиков не имеют представления о заболеваниях к которым они предрасположены. Около 6% студентов 1 курса осведомлены о таких болезнях. На 5 курсе происходит увеличение до 20% в связи с приобретением новых знаний по программе университета.

Сейчас в России ведется активная борьба с табакокурением и курением электронных сигарет. Меньшая часть (23%) студентов-стоматологов отмечают,

что впервые попробовали закурить до 16 лет, 36% студентов после 16 лет, 41% курить не пробовали. По результатам опроса все курящие студенты (12%) выкуривают менее 3 сигарет за день. Студенты старших курсов (3-5) отмечают, что бросили курить в связи с приобретением новых знаний о вреде курения на организм.

Такая картина показывает, что культура здоровьесбережения в медицинских университетах активно формируется под влиянием информации о разрушающих организм веществах. На занятиях преподавателями разрабатываются и внедряются методы развития у студентов навыков рационального понимания последствий и осложнений от их употребления для состояния организма человека [5].

Важным критерием здоровьесбережения является рациональное питание. Около 46% студентов отмечают, что регулярно употребляют вредные продукты. В зимние и летние периоды сессии процент студентов увеличивается до 61%. Студенты-медики объясняют это нехваткой времени на приготовление полезной пищи и доступностью продуктов быстрого питания. Одновременно с этим около 5% отмечают появление и обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта. Среди опрошенных соотношение девушек к юношам, следящих за своим питанием определяется как 2:1, что показывает наличие гендерных различий в культуре питания.

Слабо выражен такой компонент культуры здоровьесбережения у студентов-стоматологов как здоровый сон. По исследованиям ученых здоровый сон человека должен составлять 7-9 часов в сутки. Однако большая часть опрошенных (63%) отмечает, что спят менее 7 часов в сутки, связывая это с нехваткой времени. Современный студент медицинского университета, имея опыт учебной деятельности в школе, тем не менее не может рационально организовать учебную деятельность в условиях, когда современные образовательные стандарты требуют от них увеличения объема самостоятельной работы с различными источниками информации. Так, 14% опрошенных жалуются на появление хронической усталости, 12% на боли в спине, 10% на

боли в голове.

Такой компонент культуры здоровьесбережения как физическая активность, также слабо выражен среди студентов-стоматологов. Всего 33% включают ее в ежедневную деятельность, посещая занятия по физической культуре, а также различные фитнес-центры и секции. У 63% опрошенных активность ограничивается только посещением занятий по физической культуре.

По результатам опроса для большинства студентов (58%) главной жизненной мотивацией является самореализация, материальный достаток, развлечения. На фоне данных ценностей культура здоровьесбережения уходит на второй план и не занимает лидирующих позиций. Вероятнее всего переосмысление жизненных ценностей у студентов произойдет лишь тогда, когда им необходимо будет преодолевать хронические заболевания.

Заключение

Здоровье играет одну из важнейших актуальных ценностей человека, и определяется как состояние физического, духовного и социального благополучия, а не лишь отсутствием болезней и физических дефектов. Это мнение носит междисциплинарный характер. Чрезвычайно жизненной проблемой на современном этапе проявляется сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи, которое анализируется как одно из основных условий формирования, удачного обучения и всей жизнедеятельности в целом подрастающего поколения.

Одной из важнейших составляющих успеха в хранении и укреплении здоровья студентов является их позитивный психологический и эмоциональный настрой. Он зависит от самочувствия в учебном учреждении, семьи и круга друзей. От того, каким образом создано управление педагогической средой, зависит психический и духовный мир студентов, их желание самосовершенствоваться и вести здоровый образ жизни.

Для того, чтобы сберечь здоровье студентов-стоматологов нужно применять и проводить мониторинг состояния здоровья студентов, учитывать особенности возрастного развития студентов и разрабатывать для них

определенные образовательные программы, отвечающие особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и прочим показателям данной группы. Организовывать подходящий эмоционально-психологический климат в процессе реализации технологий. Применять различные виды здоровьесберегающей деятельности студентов, обращенных на сохранение и увеличение резервов здоровья, работоспособности.

Таким образом, в вузе у студентов формируется ядро здоровьесбережения и направляет личность на осмысленное стремление к пополнению и обновлению знаний о здоровье, способах его сохранения и укрепления, применение приобретённых знаний о здоровьесбережении в конкретных обстоятельствах, практическую реализацию умений в профессиональной деятельности. У студентов в университете создается культурно-оздоровительное пространство, разрешающее студенту самоопределяться, самореализоваться, понять ответственность за свое здоровье, его сохранность в процессе будущей профессиональной деятельности и умение ввести эти навыки в работу с будущими пациентами.

Библиографический список:

1. Здоровьесберегающее образование: современные факторы развития: монография / [Л.М. Алдарова, Н.К. Артемьева, С.П. Аршинник и др.]; Под ред. Н.И. Дворкиной, О.Г. Лызаря. - Самара: ООО «Офорт», 2016. - 205 с.

2. Сызранова Н.Н., Денисенко Л.Н. Внеучебная деятельность школьников здоровьесберегающей направленности//Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. -2012. -Т. 14, № 4. -С. 336-337.

3. Ожгихина Н.В., Ожгихина Ж.Ж. Профессиональные вредности в работе врача-стоматолога. психофизиологический фактор. //Проблемы стоматологии. 2013;(1):63-66.

4. Деревянченко С.П., Денисенко Л.Н., Колесова Т.В. Роль семьи в формировании привычек, имеющих отношение к здоровью полости рта //Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. 2012. Т. 14. № 2. С. 146.

5. АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ Г. КИРОВА. Гвоздева И.А., Плясунова Ю.В., Мальцев Д.Н. В сборнике: Актуальные вопросы современной науки и образования. Сборник научных статей по материалам XX международной научно-практической конференции. Москва, 2021. С. 731-739.