

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.132.27>

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПОНИМАНИИ ИНОСТРАННЫХ И РОССИЙСКИХ СТУДЕНТОВ

Научная статья

Зацепина Е.Е.^{1,*}

¹ ORCID : 0000-0002-0511-0220;

¹ Пятигорский медико-фармацевтический институт, Пятигорск, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (angel_1-11-21[at]mail.ru)

Аннотация

В каждом государстве понятие здоровый образ жизни (ЗОЖ) имеет свои особенности, но несмотря на разночтение, главенствующие цели ориентированы на: оптимизацию процесса получения образования (сохранения и укрепления здоровья учащихся), генерацию саморазвития (психическое физическое), проведение консультативно-информационного ликбеза со всеми членами процесса образования, пропаганду профилактики медико-социальных заболеваний (венерические патологии, туберкулез и прочее), модернизацию материально-технического арсенала по реализации программы формирования ЗОЖ и вовлечение общественности на разных уровнях [1], [2]. Исследование посвящено оценке и сравнению отношение к ЗОЖ российских и иностранных студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, иностранные, российские студенты, анализ.

HEALTHY LIFESTYLE IN THE UNDERSTANDING OF INTERNATIONAL AND RUSSIAN STUDENTS

Research article

Zatsepina Y.Y.^{1,*}

¹ ORCID : 0000-0002-0511-0220;

¹ Pjatigorsk medizinisch-pharmazeutisches Institut, Pyatigorsk, Russian Federation

* Corresponding author (angel_1-11-21[at]mail.ru)

Abstract

In each state the concept of a healthy lifestyle (HLS) has its own characteristics, but despite the different interpretations, the main objectives are focused on the following: optimization of the educational process (preservation and strengthening of students' health), generation of self-development (mental physical), consulting and informative literacy for all members of the educational process, promotion of prevention of medical and social diseases (STDs, tuberculosis, etc.), modernization of material and technical arsenal to implement the program formation on different levels [1], [2]. The study focuses on the evaluation and comparison of Russian and foreign students' attitudes towards HLS.

Keywords: healthy lifestyle, international students, Russian students, analysis.

Введение

С точки зрения всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) – жизненные принципы, направленные на снижение возможности серьезного заболевания и риск приближения отдаленной смертности, формируют здоровый образ жизни (ЗОЖ). Не все патологии можно избежать, но появления и развития значительной части заболеваний сердечно-сосудистой, легочной, желудочно-кишечных систем находится в руках самого человека [3], [4]. «Стратегия национальной безопасности Российской Федерации» от 2 июля 2021 года определяет ЗОЖ, как усиление превентивности по охране здоровья каждого человека, с целью сохранения института семьи и совершенствования здоровья нации. Само понятие ЗОЖ неоднозначно и может рассматриваться с точки зрения социолого-философского (глобализация), психолого-педагогического (мотивация сознания), биомедицинского направлений (здоровья индивидуума или групп их, из которых формируется общество) [5], [6]. Но резкой разграниченности среди направлений не наблюдается, имеется плавный переход и объединение в конечной точке по цели применения ЗОЖ.

Составляющие ЗОЖ, как правило, прививаются с детского возраста, и правильно заложенные базовые элементы способны поддерживать физиологичность и целостность функционирования организма человека на протяжении всей жизни, до глубокой старости. Наиболее осознанное отношение к принципам ЗОЖ по статистике проявляется у молодых людей в возрасте 18-25 лет, когда юношеский период перетекает в первый период зрелого возраста [7]. В это время преимущественно все системы организма достигли своего развития, и наблюдается крещендо культурно-психологического формирования. Как раз именно в это время правильный подход с точки зрения информационно-воспитательных мероприятий способен катализировать понимание и принятие ЗОЖ, как необходимой части для полноценного не только психического, физического, но и социального благосостояния [6], [8].

Ряд литературных научных обзоров и исследовательских работ выявил, что понятие ЗОЖ может быть неоднородным в зависимости от государства, его менталитета и традиций [6], [9].

Цель, методы исследования

Таким образом, представило интерес изучение взглядов и оценка понятий ЗОЖ с точки зрения российских и иностранных студентов 5 курса клинической фармакологии, обучаемых в ПМФИ (Пятигорском медико-фармацевтическом институте – филиале ВолгГМУ МЗ РФ).

Данная исследовательская работа базировалась на анализе данных социологического интервьюирования, проведенного среди студентов 5 курса клинической фармакологии. В целом 128 респондентов: российских студентов 72 человека, иностранных студентов 56 человек (страны: Марокко, Тунис, Египет, Кот-д'Ивуар).

Полученные данные обрабатывались Microsoft Excel (стандартная статистическая программа). Для анализа использовался метод «выборочная совокупность» (подмножество мониторингов генеральной суммы, при сохранении общих требований исследования).

Результаты исследования и их обсуждение

Первый вопрос предполагал осознания самого термина ЗОЖ, из списка компонентов, формирующих ЗОЖ, предлагалось выбрать самые популярные варианты. Наиболее частые ответы в обеих группах респондентов:

- здоровое (сбалансированное): питание 97 человек, 75%;
- личная гигиена: 91 человек, 71%;
- занятия спортом: 84 человека, 65%;
- соблюдения распорядка дня: 48 человек, 38%.

Для российских студентов, прежде всего это занятие спортом, этот вариант на первое место поставили 59 человек (82%), на втором месте правильность питания – 53 человека (74%). Иностранные студенты во главу угла поставили сбалансированность пищи – 44 человека (79%), далее личная гигиена – 43 человека (76%). Спорт больше рассматривается, как хобби или развлечение его отметили 25 иностранных студентов (44%). Что касается российских студентов, то нормы гигиены выбрало 48 человек (67%), по их мнению, этот пункт относится к естественным базовым потребностям обычного образа жизни. Соблюдение распорядка дня не самое главное, на, что ориентирована молодежь, независимо от гражданства, этот вариант выбрали 31 (43%) российский студент и 17 иностранных студентов (31%).

Распорядок дня (свод правил повседневной жизни, необходимый для распределения нагрузки в процессе обучения), насколько он важен в студенческой жизни сточки зрения самих студентов:

- строго соблюдение: вариант не выбран, 0%;
- соблюдение определенных правил (сон, питание, отдых): 78 человек, 61%;
- распорядок дня отсутствует: 50 человек, 39%.

Строгое соблюдение режима дня абсолютно не популярно и набрало 0%. Тем не менее важным остаются такие составляющие режима, как сон, питание и отдых. При этом сон в обеих группах занимает лидирующую позицию, его выбрали: 37 человек (47%) в российской и 45 человек (58%) в иностранной группах опроса. Понятия отдыха и сна для иностранных студентов равнозначны, отдых признали важным всего 3 человека (4%), для российских студентов нет, отдых важен для 16 человек (21%). Питание отметили 25 российских студентов (32%) и 30 иностранных студентов (39%). Отсутствует распорядок дня у 50 респондентов: у 27 российских студентов (38%) и у 23 иностранных студентов (41%).

В течение всего дня необходимо восполнять теряемую организмом влагу в процессе жизнедеятельности, это и является функцией напитков, за их счет потребность в воде перекрывается на 30-50%. Предпочтение респондентов в напитках распределились следующим образом:

- кофе: 53 человека, 41%;
- вода: 51 человек, 40%;
- газированные напитки: 12 человек, 9%;
- чай: 10 человек, 8%;
- энергетические напитки: 2 человека, 2%;
- алкогольные напитки: вариант не выбран, 0%.

Алкогольные напитки не выбрала ни одна группа респондентов 0%, это продемонстрировало отсутствие пагубного пристрастия к алкоголю. Самый популярный ответ у российских студентов, это вода – 50 человек (69%), на втором месте газированные напитки – 9 человек (12%), далее чай – 6 человек (9%), кофе – 5 человек (7%), энергетические напитки – 2 человека (3%). У иностранных студентов самый популярный ответ кофе – 48 человек (86%). В этом ответе прослеживается менталитет арабских стран. Кофе считается традицией и вводится в ранг культурного наследия, невзирая на риск развития патологий сердечно-сосудистой системы. Чай рассматривают 4 человека (7%), остальные варианты малопопулярны: газированные напитки 3 человека (5%) и вода 1 человек (2%).

Последнее время, несмотря на пропаганду о вреде никотиновой зависимости, часто само курение рассматривается как сложная совокупность эстетики, вкуса, мировоззрения, сформированная этнокультурными верованиями с религиозными корнями. Поэтому отдельным пунктом анкетирования, было утверждение: «курение (кальян, сигареты, сигары) – это бытовая наркотическая зависимость». Согласились с этим в целом: 82 человека, 64% и отрицали это в целом: 46 человек, 36%.

Российские студенты причисляют курение к пагубной зависимости: 72 человека (100%), иностранные студенты в большинстве нет: 46 человек (82%). Курение кальяна наносит вред здоровью, как и обычное курение в целом. Постепенное отравление организма может так же нарушать физиологию биохимических процессов, подрывать работу систем и привести к бесплодию. Но для арабских студентов курение (в том числе рассматривался и кальян) своего рода дань многовековой культурной традиции Востока. И здесь важно с медицинской точки зрения иллюстративно и красочно показать, к чему приводит неразумное следование ритуальным обычаям. В комментариях студенты отмечали, что содержание никотина в сырьевой продукции для кальяна значительно меньше, по сравнению с

сигаретами. Но курение кальяна продолжительнее по времени, а значит вредное воздействие сравнимо с употреблением сигарет, а иногда даже и опаснее.

Сон важная и неотъемлемая часть полноценной, здоровой жизни, он призван восстанавливать все системы организма, синтезировать необходимые вещества, способствовать оптимизации психологической адаптацией (поиск выхода при стрессовой ситуации, устранение внутреннего конфликта), длительность сна в среднем должна быть 7-9 часов. На вопрос связанный с продолжительностью сна, студенты ответили так:

- 8-10 часов: вариант ответа не выбран, 0%;
- 5-8 часов: 88 человек, 69%;
- Меньше 5 часов: 40 человек, 31%.

Большинство российских студентов спят 5-8 часов: 49 человек (68%), вторая часть ответила, что спит менее 5 часов: 23 человека (32%), в комментариях указывались ночные рабочие смены. Зачастую российские студенты подрабатывают в ночных аптеках или ковидных госпиталях, чтобы самим платить за обучение. Иностранные студенты в основной массе так же спят 5-8 часов: 39 человек (70%), 17 человек (30%) спят менее 5 часов. В комментариях иностранные студенты отмечали, что утренние занятия наиболее сложны для них, потому что дома основная часть активности приходится на вечернее и ночное время. Это связано с погодными условиями (сильная жара), религиозные устави (первая утренняя молитва происходит до восхода солнца, как правило, затем можно продолжать сон).

Умеренные спортивные нагрузки способны улучшать тонус и работу не только мышечной, сердечно-сосудистой структур человека, но и оптимизирует работу центральной нервной системы (помогает защитить мозг от перенапряжения, снижает частоту депрессивных состояний). Преимущественные виды спорта у студентов в целом:

- бег: 34 человека, 26%;
- ходьба: 12 человек, 8%;
- фитнес-залы (силовые упражнения, йога): 35 человек, 27%;
- футбол: 43 человека, 36%;
- другое: 4 человека, 3%.

Российские студенты чаще всего выбирают бег: 31 респондент (43%) и фитнес-залы 26 респондентов (36%), далее ходьба: 12 респондентов (17%), другое 2 респондента (3%), футбол выбрал 1 респондент (1%). Самый непопулярный ответ футбол является самым любимым видом спорта у иностранных студентов: 42 респондента (75%) выбрали именно его, наименее популярным посещение фитнес-залов: 9 респондентов (16%), как и бег 3 респондента (5%), другое 2 респондента (4%). Скорее всего, групповые занятия спортом способствуют развитию коммуникативной функции, а она очень важна для иностранных студентов, так как помогает адаптироваться к новым условиям. Российские студенты в процессе насыщенности учебного дня, предпочитают заняться индивидуальным видом спорта, это дает разгрузку психо-эмоциональной сферы.

Заключение

Исследовательская работа показала, как неоднозначно студенты воспринимают ЗОЖ. Эти восприятия у иностранных студентов складываются с учетом культурного наследия (обычаев), и некоторые эти условия не только не способствуют ЗОЖ, но и могут стать рядом причин развития многих патологий, особенно с возрастом [1], [10]. Для предотвращения такого влияния, курс клинической фармакологии при участии кафедр физиологии и патологии подготовил цикл лекционно-семинарских занятий по влиянию курения и кофе на жизненно важные системы организма человека и его жизнь в целом. Что касается российских студентов, акцентированное внимание пришлось на сон, его важность и необходимость для сохранения эффективности обучения и трудоспособности. А также курс клинической фармакологии возобновил ежегодное проведение конференций по профилактике медико-социальных заболеваний. Обобщая все вышеизложенное, можно подвести итог, что в действующих реалиях современного конгломерата все более актуальным становится прививание принципов ЗОЖ молодым людям. Здоровый генетический фонд нации является потенциалом развития страны в сфере науки, экономики, и культуры [11].

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Мелешкова Н.А. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, здорового образа жизни у студентов вуза / Н.А. Мелешкова, С.А. Григорьева, Н.А. Букреева // Профессиональное образование в России и за рубежом. — 2016. — № 1(21). — С. 157-161.
2. Маргарян Х.Р. К вопросу о ЗОЖ в высшей школе / Х.Р. Маргарян, Т.В. Жиброва, С.Е. Руженцев // Молодежный инновационный вестник. — 2018. — Т. 7. — № 1. — С. 264.
3. Савинкова О.Н. Косвенное внушение как механизм пропаганды здорового образа жизни в образовательной среде / О.Н. Савинкова, В.В. Анисимова, Т.В. Жиброва // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. — 2016. — С. 180-183.

4. Журавлева Л.А. Здоровый образ жизни в оценках молодежи / Л.А. Журавлева, Е.В. Зарубина, А.В. Ручкин [и др.] // Образование и право. — 2020. — № 9. — С. 322-329.
5. Груздева М.А. Поведенческие факторы сохранения здоровья молодежи / М.А. Груздева, А.В. Короленко // Анализ риска здоровью. — 2018. — № 2. — С. 41-51.
6. Дёмкина Е.П. Формирование здорового образа жизни студентов: как не упустить главного? / Е.П. Дёмкина // Высшее образование в России. — 2016. — № 5(201). — С. 50-55.
7. Дугнист П.Я. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи / П.Я. Дугнист, В.А. Мильхин, С.М. Головин [и др.] // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. — 2017. — № 4(7). — С. 3-25.
8. Волохова Н.П. Анализ особенностей отношения к здоровому образу жизни иностранных и российских студентов / Н.П. Волохова // Magister Dixit. — 2012. — № 1. — С. 22.
9. Унароков Ш.О. ЗОЖ в разных странах (глазами студенческой молодежи медицинского вуза / Ш.О.Унароков, Н.А. Апатенко // Смоленский медицинский альманах. — 2019. — № 1. — С. 276-280.
10. Зацепина Е.Е. Здоровый образ жизни в системе ценностей студентов медико-фармацевтического института / Е.Е. Зацепина // Международный научно-исследовательский журнал. — 2022. — №11. — С. 90.
11. Андреева И.Г. Содержание образования в свете государственной политики сохранения здоровья нации / И.Г.Андреева // Педагогика. — 2012. — № 10. — С. 31-39.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Meleshkova N.A. Fizicheskoe vospitanie i formirovanie kul'tury zdorov'ja, zdorovogo obraza zhizni u studentov vuza [Physical Education and the Promotion of a Culture of Health and Healthy Lifestyle among University Students]/ N.A. Meleshkova, S.A. Grigor'eva, N.A. Bukreeva // Professional'noe obrazovanie v Rossii i za rubezhom [Professional Education in Russia and Abroad]. — 2016. — № 1(21). — P. 157-161. [in Russian]
2. Margarjan H.R. K voprosu o ZOZh v vysshej shkole [On the Issue of Healthy Lifestyles in Higher School] / H.R. Margarjan, T.V. Zhibrova, S.E Ruzhencev // Molodezhnyj innovacionnyj vestnik [Youth Innovation Bulletin]. — 2018. — Vol. 7. — № 1. — P. 264. [in Russian]
3. Savinkova O.N. Kosvennoe vnushenie kak mehanizm propagandy zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'noj srede [Indirect Induction as a Mechanism for Promoting Healthy Lifestyles in an Educational Environment] / O.N. Savinkova, V.V. Anisimova, T.V. Zhibrova // Fizicheskaja kul'tura, sport i zdorov'e v sovremennom obshhestve [Physical Education, Sport and Health in Modern Society]. — 2016. — P. 180-183. [in Russian]
4. Zhuravleva L.A. Zdorovyj obraz zhizni v ocenках molodezhi [Healthy Lifestyle as Seen by Young People] / L.A. Zhuravleva, E.V. Zarubina, A.V. Ruchkin [et al.] // Obrazovanie i pravo [Education and Law]. — 2020. — № 9. — P. 322-329. [in Russian]
5. Gruzdeva M.A. Povedencheskie faktory sohraneniya zdorov'ja molodezhi [Behavioural Factors in Young People's Health] / M.A. Gruzdeva, A.V. Korolenko // Analiz riska zdorov'ju [Health Risk Analysis]. — 2018. — № 2. — P. 41-51. [in Russian]
6. Djomkina E.P. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studentov: kak ne upustit' glavnogo? [Shaping a Healthy Lifestyle for Students: How Not to Miss the Main Thing?] / E.P. Djomkina // Vysshee obrazovanie v Rossii [Higher Education in Russia]. — 2016. — № 5(201). — P. 50-55. [in Russian]
7. Dugnist P.Ja. Zdorovyj obraz zhizni v sisteme cennostnyh orientacij molodezhi [Healthy Lifestyle in the Value Orientation System of Young People] / P.Ja. Dugnist, V.A. Mil'hin, S.M. Golovin [et al.] // Zdorov'e cheloveka, teorija i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta [Human Health, Theory and Methodology of Physical Education and Sport]. — 2017. — № 4(7). — P. 3-25. [in Russian]
8. Volohova N.P. Analiz osobennostej otnosheniya k zdorovomu obrazu zhizni inostrannyh i rossijskih studentov [An Analysis of Attitudes towards Healthy Lifestyle among International and Russian Students] / N.P. Volohova // Magister Dixit. — 2012. — № 1. — P. 22. [in Russian]
9. Unarokov Sh.O. ZOZh v raznyh stranah (glazami studencheskoj molodezhi medicinskogo vuza) [Health Promoting Behaviour in Different Countries (through the Eyes of Medical Students)] / Sh.O.Unarokov, N.A. Apatenko // Smolenskij medicinskij al'manah [Smolensk Medical Almanac]. — 2019. — № 1. — P. 276-280. [in Russian]
10. Zacepina E.E. Zdorovyj obraz zhizni v sisteme cennostej studentov mediko-farmaceuticheskogo instituta [Healthy Lifestyle in the Values System of Medical and Pharmaceutical Students] / E.E. Zacepina // Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal [International Research Journal]. — 2022. — №11. — P. 90. [in Russian]
11. Andreeva I.G. Soderzhanie obrazovaniya v svete gosudarstvennoj politiki sohraneniya zdorov'ja narii [The Content of Education in the Context of National Health Policies] / I.G.Andreeva // Pedagogika [Pedagogy]. — 2012. — № 10. — P. 31-39. [in Russian]