

Рузиева Виктория Пишикалиевна

Жаргалов Алдар Билигтоевич

Кравченко Владимир Алексеевич

студенты,

Читинской государственной медицинской академии

Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

Деньченко Анастасия Валерьевна

преподаватель кафедры физической культуры

ФГБОУ ВО ЧГМА г. Чита

САМООЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Сохранение здоровья особенно важно в студенческом возрасте, так как здоровье студентов определяется особенностями этого периода их жизни. Именно в этот период формировался будущий профессионал и носитель интеллектуального потенциала нации, из чего следует, что его здоровье, несомненно, приобретает высокую социальную значимость. Проблемы со здоровьем человека сегодня также являются проблемой для науки, даже психологической, поскольку существует еще много теоретических проблем и практических рекомендаций по сохранению и укреплению всех аспектов здоровья человека.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, здоровье, дистанционное обучение.

Ruzieva Victoria Pishikalievna

Jargalov Aldar Biligtoevich

Kravchenko Vladimir Alekseevich

students,

Chita State Medical Academy

Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

Anastasia V.

Denchenko Teacher of the Department of Physical Culture

FGBOU VO CHGMA Chita

Self-assessment of health of medical university students

The preservation of health is especially important at the student age, since the health of students is determined by the peculiarities of this period of their life. It was during this period that the future professional and the bearer of the intellectual potential of the nation was formed, which means that his health undoubtedly acquires high social significance. Problems with human health today are also a problem for science, even psychological, since there are still many theoretical problems and practical recommendations for preserving and strengthening all aspects of human health.

Keywords: healthy lifestyle, students, health, distance learning.

В связи с текущей ситуацией распространения коронавируса COVID-19 в стране, как вы знаете, студентов срочно перевели с дневной на дистанционное обучение с ежедневным напоминанием соблюдать режим домашней самоизоляции. Виды спорта фитнес-центры, детские площадки, стадионы перестали функционировать и были закрыты. Улицы городов и поселков места не были переполнены.

Принимая меры предосторожности против вирусной инфекции студенты были вынуждены изменить привычный образ жизни, значительную часть дайте академическую работу за компьютером в сидячем положении в течение дня, уменьшите ежедневную физическую активность, общайтесь с друзьями и другими одноклассниками.

Сохранение спортивной формы, двигатель на уровне активность и здоровье студентов, в целом, в сложившейся ситуации превратились в настоящую проблему. Так как длительное нахождение дома надолго период времени серьезно осложнил процесс сохранения здоровья студентов.

Целью исследования является изучение самооценки здоровья студентов при дистанционном обучении и самоизоляции с целью повышения эффективности учебного процесса. Задачи исследования: 1) ознакомление с условиями дистанционного обучения студентов в сложившейся ситуации; 2) рассмотрение влияния дистанционного обучения в период самоизоляции на здоровье через самооценку обучающихся; 3) проанализировать результаты исследований и разработать рекомендации по охране здоровья студентов в период самоизоляции. Следует подчеркнуть, что быстрый переход с очной

Бланки дистанционного обучения студенты восприняли положительно и с пониманием. Проблемы стали появляться позже.

Как выяснилось позже, техническое оснащение этого форма обучения оставляла желать лучшего. Только 21,1% у студентов были дома компьютеры, 51,3% студентов использовали телефоны, 9,2% студентов не использовали имели такое оборудование в целом, и 18,4% студентов были вынуждены приобретать какое-либо технические средства для обучения в домашних условиях.

В режиме самоизоляции у молодых людей резко снижается двигательная активность. Уроки и домашние задания в сидячем положении стали занимать у студентов большую часть дня. Движение к вузу, из класса в класс, между зданиями и обратно домой, прекратилось. Лишь 60,8% респондентов пытались удовлетворить предыдущий дневной объем физических нагрузок.

Наиболее часто оцениваемые студенты испытывают трудности с концентрацией внимания, сильную утомляемость в конце дня, утомляемость и подавленное настроение. Так ответили более половины опрошенных юношей и девушек. Раздражительность, агрессивность и тревожность время от времени испытывают 42,1–47,4% опрошенных студентов. Можно сделать вывод, что указанные психофизиологические

состояния являются наиболее важными для младших курсов. Реже отмечались другие недуги.

Самооценка здоровья (СЗ) - это оценка человеком своего физического и психологического состояния, индикатор и регулятор его реального и вербального поведения. Самооценка как структурный компонент отношения к здоровью, как оценка и осведомленность. Личность его физических и умственных способностей напрямую связана с целостной самооценкой человека, его способностями и качествами, осознанием жизненных перспектив и своего места среди других.

Все хотят быть здоровыми. Однако даже в случае болезни люди часто ведут себя неадекватно своему состоянию, не говоря уже о том, что при отсутствии болезни они не всегда соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям. Конечно, причина несоответствия между потребностью в здоровье и ее реальным повседневным удовлетворением людьми заключается в том, что здоровье обычно воспринимается людьми как нечто безусловно данное, как само собой разумеющееся, что, хотя и осознается, но подобно кислороду, ощущается только в ситуации его дефицита. Чем адекватнее человек относится к своему здоровью, тем более интенсивный уход за ним.

Создание здоровой учебной среды в период самоизоляции имеет большое значение для повышения трудоспособности, стабильного иммунитета и сохранения здоровья студентов, что повышает эффективность всего учебного процесса. Сохранение и укрепление здоровья во многом зависит в первую очередь от самого студента и, конечно же, от преподавателей вузов, задача которых - научить студентов применять полученные знания в повседневной жизни.

Список литературы:

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. М. : Альфа-М, 2003. 417 с.
2. Бянкина Л.В. Самооценка здоровья студентами профессиональных учебных заведений Хабаровска как составляющая их психофизиологического состояния / Л. В. Бянкина, В.М. Изотова, А.В. Хотимченко, Н.А. Цуман // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2014. № 4(110). С. 24-28.
3. Лабынцева И.С. Отношение к будущей профессии студентов с разным уровнем учебной активности // Известия ЮФУ Технические науки. 2012. № 10. С. 226-231.