

<https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-28-35>

Оригинальные статьи / Original Articles



САМООЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

УДК 613.7:378.661-057.87

Бобырева М.М.¹

¹ Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова
030000, Казахстан, г. Актобе, ул. Маресьева, 70

Аннотация.

Актуальность. Студенческая молодежь является уязвимой в плане сохранения здоровья во время обучения в вузе. В современных программах сильно сокращено количество часов, отведенных на физическое воспитание. Данные медицинских осмотров, проводимых ежегодно в студенческих поликлиниках свидетельствуют о большом количестве молодых людей с заболеваниями различной степени тяжести. Нарушения зрения и наличие железодефицитной анемии диагностируется у большинства студентов медицинского вуза и в скором времени угрожает стать нормой.

Цель исследования. Чтобы выяснить насколько ответственно студенты относятся к своему здоровью, автор поставил перед собой цель проанализировать самооценку здоровья обучающихся 1, 2 и 3 курсов программ «Медицина» и «Общая медицина».

Методы и организация исследования. Для проведения исследования были выбраны вопросы, отвечающие цели исследования и составлена анкета из 16 вопросов с несколькими вариантами ответов. На два вопроса можно было дать несколько ответов. Используя интернет-ресурс GOOGLE, приложение анкеты, были проанкетированы обучающихся первого, второго и третьего года обучения в Западно-Казахстанском медицинском университете им. М. Оспанова.

Результаты исследования. Выявлено, что к третьему курсу появляется пренебрежение к собственному здоровью, выражаемое в несоблюдении режима питания, нерегулярных занятиях физической активностью. Треть студентов совсем не следят за своим здоровьем. Большинство второкурсников имеют проблемы со сном, стабильно отмечают у себя бессонницу. Тревогу вызывает количество студентов, испытывающих постоянные нервные нагрузки и стресс, а также имеющих привычку нерационально питаться. Этот показатель повышается от курса к курсу.

Выводы. Необходимо обеспечить обучающимся доступ к нормальному и своевременному питанию, а на это в расписании занятий выделено мало времени, кроме того единственная столовая не справляется с таким количеством обучающихся. Что касается режима сна и отдыха, то здесь необходимо проводить профилактику на всех курсах обучения

Ключевые слова: студенты; самооценка; уровень здоровья; медицинский университет.

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов

Для цитирования: Бобырева М.М. Самооценка уровня здоровья студентов медицинского вуза // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. 2024. Т13. №1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-30-37>

Дата поступления статьи: 24.01.2024.

Дата принятия статьи к публикации: 29.04.2024

Дата публикации статьи: 06.05.2024

Информация для связи с автором: ethuil@inbox.ru

SELF-ASSESSMENT OF THE LEVEL OF HEALTH OF STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITY

Marina M. Bobyreva¹

¹ West Kazakhstan Medical University named after Marat Ospanov
70 Maresev st., Aktobe, Kazakhstan, 030000

Annotation.

Relevance. Students are vulnerable in terms of maintaining their health while studying at a university. In modern programs, the number of hours devoted to physical education has been greatly reduced. The data of medical examinations conducted annually in student polyclinics indicate a large number of young people with diseases of varying severity. Visual impairment and the presence of iron deficiency anemia are diagnosed in most medical students and soon threaten to become normal.

The purpose of the study. To find out how responsible students are about their health, the author set a goal to analyze the self-assessment of the health of students of the 1st, 2nd and 3rd courses of the programs "Medicine" and "General Medicine".

Methods and organization of research. To conduct the study, questions reflecting the objectives of the study were selected and a questionnaire of 16 questions with several options was compiled. There were several answers to two questions. Using the GOOGLE Internet resource, the questionnaire application, students of the first, second and third years of study at the M. Ospanov West Kazakhstan Medical University were surveyed.

The results of the study. It was revealed that by the third year, neglect of one's own health appears, expressed in non-compliance with the diet, irregular physical activity. A third of the students do not take care of their health at all. Most second-year students have trouble sleeping and consistently report insomnia. The number of students experiencing constant nervous stress and stress, as well as having a habit of eating irrationally, is alarming. This indicator increases from course to course.

Conclusions. It is necessary to provide students with access to normal and timely meals, and little time is allocated for this in the class schedule, in addition, the only canteen cannot cope with so many students. As for the sleep and rest regime, it is necessary to carry out prevention in all training courses. **Keywords:** students; self-assessment; health level; medical university..

Conflict of interest: the author declares that there is no conflict of interest

For citation: Bobyreva M.M. Self-assessment of the health level of medical university students // Scientific and educational foundations in physical culture and sports. 2024. T13. No. 1. <https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-13-1-30-37>

Date of receipt of the article: 24.01.2024

Date of acceptance of the article for publication: 29.04.2024

Date of publication of the article: 06.05.2024

Information for contacting the author: ethuil@inbox.ru

Введение. Проблема сохранения здоровья с молодых лет была и остается актуальной, особенно во время долгих лет обучения сначала в школе, затем в средне-специальном или высшем учебном заведении. А если молодой человек успешен в учебе, он непременно выберет продолжение в магистратуре и докторантуре. Если это медицинский вуз, то здесь еще и обязательные годы в интернатуре и резидентуре.

Методы исследования. Проведен поиск по материалам опубликованных исследований по похожим темам. Обязательным условием было проведение исследования в медицинском вузе.

Коллеги из Варшавского медицинского университета выяснили, что 90% студентов оценили свое состояние здоровья как "хорошее" и "очень хорошее". Наиболее распространенными жалобами были усталость и нервное истощение. Средняя распространенность хронических заболеваний

составила 30% среди женщин и 9,2% среди мужчин [1].

Авторы из Воронежского государственного медицинского университета им. Н. Н. Бурденко пишут о 38,9% студентов, которые оценили свое физическое здоровье как «плохое» и «очень плохое». Приведены данные и по самооценке психического здоровья: здесь результат разделился пополам. Студенты-медики объясняют это стрессами, депрессивными состояниями, плохим сном, усталостью, слабостью. 77,4% обучающихся в медвузе недосыпают. Всего 52% указали, что занимаются физкультурой и спортом [2, с.118].

Другими авторами, сотрудниками Кубанского медицинского университета были опубликованы следующие данные: положительно оценили свое здоровье 65% студентов; наличие хронических заболеваний признают у себя 18,5%; не соблюдают основные правила ЗОЖ 53,6%. Студенты-медики

многое знают о ведении ЗОЖ, но признаются в нежелании вести достаточную двигательную активность и не задумываются о контроле своего здоровья [3, с.43].

Обучающиеся четвертого курса Collegium Medicum, Ягеллонского университета показали следующие результаты: 36,1% студентов оценили свое состояние здоровья как очень хорошее, 50% - как хорошее, 13,1% - как не очень хорошее и 0,8% - как плохое. В ходе медицинского обследования выявились хронические заболевания, такие как аллергии (22,9%), бронхит (10,2%) и заболевания органов зрения (12,1%). Отмечены также нервные напряжения и стресс, приводящие к раздражительности [4, с.101].

Чуть больше половины 53,4% студентов Дагестанского государственного медицинского университета заявили о хорошем здоровье, 4% очень хорошем, 40,5% не очень хорошем и 2,1% плохим. Только 26,9% обучающихся не имеют хронических заболеваний. Студенты-медики очень невнимательны к своему здоровью, так за медпомощью обращаются 37,1% и то только, когда станет совсем невыносимо. Кроме того, медицинские рекомендации ими не выполняются. 68,9% не задумываются о профилактических мерах укрепления и сохранения своего здоровья, а 9,3% не знают, как нужно заботиться о своем здоровье [5, с.27].

Студенты Амурской государственной медицинской академии считают, что их здоровье хорошее (62,4%), удовлетворительное у 30% и плохое у 7,6%. Пятая часть студентов (19,2%) болеет по 3–4 раза в год. Обращаются к врачу меньше половины студентов. Только 34% обучающихся в медицинском вузе заботится об укреплении своего здоровья. Всего 20% дополнительно занимаются физической активностью (спорт, фитнес, физкультура). 44,4% имеют проблемы со сном. Примерно столько же нерегулярно питаются. Студенты жалуются, что их режим питания с поступлением в вуз сильно нарушен [6, с.62].

Опрос, проведенный в Иркутском государственном медицинском университете показал, что у 96% обучающихся первого курса, а также 76% второго и 78% третьего курсов, присутствуют нарушения режима питания. Выявлено, что 80% третьекурсников, 44% второкурсников и 31% первокурсников не считают своё здоровье ни хорошим, ни

отличным. Опять же наблюдается несвоевременное обращение за медицинской помощью: 76% на первом курсе, 88% на втором и 79% на третьем курсе. Негативным моментом образа жизни студентов является снижение физической активности, которое наблюдается к третьему курсу [7, с.113].

Довольно много студентов Северо-Западного государственного медицинского университета, а это 74% первокурсников и 88% студентов выпускного курса заявляют, что их здоровье хорошее и скорее хорошее. 83% студентов 1 курса и 81% студентов 6 курса пожаловались на недосыпание. Чувствовали состояние апатии и хандры 40% первокурсников и 26% шестикурсников. Хронические заболевания имеют 37% обучающихся на 1 курсе и 49% на 6 курсе. Занимаются спортом 31% студентов 1 курса и 32% студентов 6 курса. Выявлено также нарушение режима питания, пропуск обеда и завтрака, перекусы неподобающими продуктами, вроде снеков и газировки [8, С.108].

В исследовании приняли участие студенты Университета здравоохранения Рас-Аль-Хаймы (RAKMHSU) в ОАЭ. Почти все участники исследования 98% имеют хронические заболевания (диабет, гипертония, ХОБЛ). Большинство студентов неправильно питаются 87%, употребляя продукты с высоким уровнем жира и холестерина. 76,2% студентов отмечают, что их вес избыточен, из них 58,7% хотели бы похудеть, а 11,7% ничего не предпринимают для его снижения. 88% студентов предпочитают лечиться самостоятельно, избегая обращений к врачу. Авторы рекомендуют обратить внимание на эту ситуацию специалистам по санитарному просвещению и работникам других организаций здравоохранения [9].

Авторы из Курского государственного медицинского университета выяснили следующее: больше половины студентов обращаются к врачу, когда состояние здоровья уже не позволяет нормально учиться (56%) и всего 20% наблюдаются у врача регулярно; 35% опрошенных ничего не делает для поддержания здоровья на необходимом уровне и не понимают зачем это делать; правильно питаются только 4%, 57,2% постоянно нарушают режим питания и часто предпочитают быстрый перекус. Студенты, обучающиеся в КГМУ не обладают достаточным уровнем

знаний о ведении здорового образа жизни, кроме того не готовы его поддерживать [10].

Результаты исследования. Для проведения исследования были выбрана вопросы, отвечающие цели исследования и составлена анкета из 16 вопросов с несколькими вариантами ответов. На два вопроса можно было дать несколько ответов.

Используя интернет-ресурс GOOGLE, приложение анкеты, мы проанкетировали обучающихся первого, второго и третьего года обучения в Западно-Казахстанском медицинском университете им.М.Оспанова. Всего в опросе приняли участие 288 человек: 1 курс – 90, 2 курс – 88 и 3 курс – 110. Возраст обучающихся от 17 до 22 лет. Общее количество девушек по отношению к юношам составило 70% к 30%. По каждому курсу соотношение примерно такое же. В связи с эти гендерные различия мы решили не учитывать. Сбор и анализ данных осуществлялись конфиденциально.

Необходимо отметить, что в ЗКМУ им.М.Оспанова, как в единственном в Западном регионе медицинском вузе, обучается около 80% приезжих из как из Актюбинской области, так и из Западно-Казахстанской, Атырауской, Мангистауской и Кызыл-Ординской областей. Значительная часть студентов проживает в общежитиях и на съемных квартирах.

После завершения анкетирования, была рассмотрена статистика ответов отдельно по курсам и сравнили результаты.

Согласно полученным ответам, обучающиеся оценивают свое здоровье как: очень хорошее – 26,6% первокурсников, 9,1% второкурсников и 25,5% третьекурсников; скорее хорошее, чем плохое – 64,4% первокурсников, 72,7% второкурсников и 74,5% третьекурсников; скорее плохое, чем хорошее выбрали 9% первокурсников и 18,2% второкурсников. Здесь видно, что высокий процент респондентов оценивает свое здоровье как достаточно хорошее. О плохом здоровье заявляют обучающиеся 1 и 2 курсов.

На вопрос о наличии хронических заболеваний получены следующие ответы: более трех заболеваний в хронической форме только у 2,2% обучающихся на 1 курсе; 24,5% первокурсников, 34,1% второкурсников и 27,3% третьекурсников указали 1-2 заболевания хронического характера; ни

одного хронического заболевания нет у 73,3% студентов 1 курса, 65,9% второго курса и 72,1% третьего курса. Что касается оптимизма третьекурсников, то здесь есть несоответствия с данными медицинских осмотров. Заболевания, которые студенты посчитали не хроническими ежегодно проявляются практически в одно и то же время. На втором курсе оказалось большее количество молодых людей с хроническими заболеваниями. Обратившись к отчету студенческого врача, мы узнали, что среди болезней в хронической форме преобладают заболевания мочевыводящей, пищеварительной, эндокринной систем, а также наблюдается небольшой процент с сердечно-сосудистыми проблемами. Наибольший процент респондентов указали вариант 2-3 раза в течение года (42,2% - 1 курс, 68,2% - 2 курс и 81,8% - 3 курс), что в современных реалиях допустимо и даже нормально.

Более 5 раз ОРВИ болели 6,6% первокурсников. Вариант 4-5 раз выбрали 26,6% первокурсников, 13,6% второкурсников и 9,1% обучающихся 3 курса. Только один раз перенесли простудное заболевание 22,2% студентов с 1 курса, 18,2% со 2 курса и 9,1% с 3 курса. И только 2,4% первокурсников заявили, что не болели вовсе.

На вопрос о средних сроках пребывания в болезненном состоянии ответы распределились таким образом: более трех месяцев проболели 4,4% первокурсников; от 2 до 3 месяцев болезнь заняла у 2,2% первокурсников, 9,1% второкурсников и 7,3% третьекурсников; 1 месяц – 13,4% на первом курсе и 13,6% на втором курсе; от двух недель до месяца – 35,6% первокурсников, 36,4% второкурсников и 49,1% третьекурсников; менее двух недель – 42,2% обучающихся с первого курса, 40,9% со второго курса и 43,6% с третьего; 1,7% первокурсников были здоровы весь прошедший год, что совпадает с ответами на предыдущий вопрос.

Среди причин, влияющих на состояние здоровья в большей степени были даны интересные ответы. Плохую наследственность выбрали аж 24% студентов 1 курса, 25% третьего курса и 4,5% второго. У второкурсников претензий к родителям мало, между тем по четверти студентов 1 и 3 курсов из опрошенных указали этот вариант. В своем нерациональном питании

признаются 36,2% первокурсников, 31,8% второкурсников и 58,3% третьекурсников. Большое количество ответов на третьем курсе зависит от повышения уровня знаний о гигиене питания (в рабочем плане 3 курса появляются гигиенические дисциплины). Не занимаются физкультурой и спортом 18,9%, 9,1% и 86,6% обучающихся. Здесь примерное количество освобожденных от занятий по физической культуре на разный срок, а на третьем курсе дисциплина «Физическая культура» в учебной программе отсутствует. Отсюда и огромное количество не занимающихся ни физкультурой, ни спортом. Признают, что не следят за своим здоровьем примерно одинаковое количество студентов трех курсов: 1 курс – 31,3%, 2 курс – 36,4% и 3 курс – 33,4%. Среди тех, кто выбрал этот вариант ответа есть те, кто обладает хорошим здоровьем и те, кто не умеет планировать свой день (обычно такие молодые люди заявляют, что у них не хватает времени). Не всегда вовремя обращаются к врачу – 29,3%, 31,8% и 41,6%. Третьекурсники шутят, что боятся врачей, особенно своих одноклассников. Неправильный образ жизни ведут – 6,9%, 22,7% и 25% молодых людей. Здесь и поздний отход ко сну, утомление, невозможность вовремя поесть и др. Значительная часть обучающихся медицинского университета выбрала вариант, касающийся постоянных нервных нагрузок и стресса: 1 курс – 50%, 2 курс – 72,7%, 3 курс – 83,3%. Это вызывает тревогу. Выявлено, что данный показатель повышается от курса к курсу. О низком уровне знаний о себе, своем организме и возможных заболеваниях заявили 12,1% и 13,6% обучающихся 1 и 2 курсов. Старшекурсники уже обладают достаточным количеством знаний.

О своем здоровье заботятся постоянно 15,7% первокурсников и 9,1% первокурсников; часто – 48,3%, 50% и 38,2% обучающихся разных курсов; иногда – 22,4% студентов с 1 курса, 27,3% на 2 курсе и 61,8% на 3 курсе; редко – 11,1% первокурсников и 13,6% второкурсников. Итак, мы видим, что у третьекурсников забота о собственном здоровье отходит на второстепенную роль. Дополнительный опрос показал, что их внимание поглощено учебой и практикой.

Регулярно и полноценно питаются 26,7% на 1 курсе, 31,8% на втором и 21,8% на третьем. Дважды в день, когда выдается

возможность питаются большинство наших студентов: 66,7% первокурсников, 54,6% второкурсников и 63,6% третьекурсников. Иногда некогда поесть в течение дня, только 1 раз вечером – 6,6%, 13,6% и 14,6% обучающихся. По статистике студенческой поликлиники именно к третьему курсу увеличивается количество студентов с заболеваниями пищеварительной системы разной степени тяжести. Результаты нашего опроса в общем-то не противоречат этим данным.

Спортом или другими видами физической активности независимо от занятий физической культурой по расписанию занимаются очень мало студентов: 17,2% первокурсников, 4,8% второкурсников и 23,7% третьекурсников. Первые и вторые курсы занимаются физической культурой в университете: 94,8% и 77,3%. На втором курсе больше обучающихся состоят в спортивных секциях, чем на первом. На третьем курсе в программе физической культуры нет. Зарядку по утрам успевают делать только 10,3%, 12,7% и 25,4% обучающихся 1, 2 и 3 курсов. Изредка каким-либо видом физической активности занимаются 26,6% первокурсников, 12,9% второкурсников и 50,9% третьекурсников. Как видно из результатов, половине третьекурсников все же удалось привить привычку чем-то заниматься, хоть и нерегулярно.

На вопрос о частоте психоэмоционального напряжения вроде беспокойства, тревоги, страха и т.п. обучающиеся трех курсов дали следующие ответы: постоянно испытывают такие состояния 2,2% на 1 курсе и 9,1% на втором, у старшекурсников таких не оказалось; часто – 24,6% первокурсников, 31,8% и 45,5% обучающихся 2 и 3 курсов; иногда – 42,2%, 40,9% и 45,5% студентов; редко у 24,4%, 18,2% и 9%; никогда еще не испытывали психоэмоционального напряжения всего 6,6% первокурсников. В целом самыми подверженными нервным напряжениям и стрессам оказались третьекурсники.

У 51,3% студентов 1 курса и 41,8% студентов 3 курса совсем нет проблем со сном. Здесь в меньшинстве оказались второкурсники – 27,3%. Очень редко отмечают бессонницу 17,7%, 27,3% и 20% обучающихся. Иногда отмечают у себя бессонницу 17,7% первокурсников, 36,4% второкурсников и 27,3% третьекурсников. Есть и студенты,

страдающие от бессонницы: постоянно – 2,2% и 4,5%; часто 11,1%, 4,5% и 10,9% по курсам соответственно. Второкурсники оказались самыми чувствительными – у 72,7% проявляются нарушения сна.

О качестве морально-психологического климата отрицательно отзываються 2,2% студентов 1 курса и 4,5% 2 курса. У остальных положительные оценки морально-психологического климата в группе: за благоприятный высказались 62,2% первокурсников, 50% второкурсников и 41,8% третьекурсников; за скорее благоприятный, чем нет высказались 35,6% на 1 курсе, 36,4% на втором и 83,6% на третьем.

5,2% первокурсников медицинского университета постоянно находятся в плохом настроении. Ни на 2, ни на 3 курсах таких студентов не оказалось. Возможно эти молодые люди решили, что в медицине им не место, вопреки убеждениям их родителей, и в связи с этим им трудно учиться. Наличие апатии и хандры отмечают у себя – 17,7% первокурсников, 31,8% второкурсников и 32,7% третьекурсников. Можно предположить еще, что это еще и тоска по дому и друзьям, ведь большой процент студентов, обучающихся в медицинском университете – иногородние. Иногда бывают в плохом настроении 35,5% на 1 курсе, 50% на втором и 32,7% на третьем курсе. Очень редко хандрят 38%, 18,2% и 34,6% обучающихся. 8,8% первокурсников вообще постоянно находятся в превосходном расположении духа. Хотелось бы, чтобы таких студентов было побольше.

О наличии постоянного чувства одиночества заявляют 4,4% первокурсников и 4,5% второкурсников. Часто чувствуют себя одиночками 6,7%, 18,2% и 9,1% студентов. Иногда чувство одиночества посещает 17,9% первокурсников, 36,4% второкурсников и 50,9% третьекурсников. Редко чувство одиночества возникает у 42,2%, 22,7% и 32,7% обучающихся. 28,8% на 1 курсе, 18,2% на втором и 7,3% на третьем не чувствуют себя одиночками.

На вопрос «Часто ли Вы чувствуете себя счастливым человеком?» респонденты дали в основном положительные ответы: постоянно и часто счастливы 75,5% первокурсников, 68,2% второкурсников и 56,4% третьекурсников. Ответ иногда выбрали:

17,9%, 31,8% и 34,6% студентов. 6,6% первокурсников считают, что редко бывают счастливыми. Это количество совпадает с ответами на вопрос о чувстве одиночества.

Статистика интереса к информации о здоровом образе жизни и следования рекомендациям по его ведению такова: постоянно интересуются и следуют некоторым рекомендациям 22,2% первокурсников, 18,2% второкурсников и 25,5% третьекурсников; часто – 31,1%, 22,7% и 16,4% студентов; иногда – 26,6%, 40,9% и 45,4%; редко проявляют заинтересованность 17,9% на первом курсе и 9,1% на втором курсе; никогда не пользуются и не интересуются 2,2% первокурсников, 9,1% второкурсников и 12,7% третьекурсников. Можно отметить самую высокую заинтересованность материалами по ведению ЗОЖ у 87,4% третьекурсников. Дисциплины «Физическая культура» в программе третьего курса уже нет, а потребность, хоть и небольшая осталась. Кто-то посещает тренировочные занятия по мере возможности, а кто-то занимается самостоятельно по программам из социальных сетей.

Из всех участников опроса, коронавирусной инфекцией переболели 11,1% первокурсников, 18,2% второкурсников и 25,5% третьекурсников.

Выводы. Проанализировав полученные результаты и сравнив их с данными, приведенными в исследованиях других авторов, выявлено, что проблемы в общем-то похожие. Это ухудшение уровня здоровья у студентов медицинского вуза от курса к курсу, зафиксированное студенческими поликлиниками, нарушение режима питания, режима сна и отдыха, повышенное нервно-психическое напряжение. У первокурсников по сравнению с обучающимися третьего курса, оценки оптимистичнее.

Необходимо обеспечить обучающимся доступ к нормальному и своевременному питанию, а на это в расписании занятий выделено мало времени, кроме того единственная столовая не справляется с таким количеством обучающихся. Что касается режима сна и отдыха, то здесь необходимо проводить профилактику на всех курсах обучения и заниматься этим надо не раз в год для «галочки» в отчете.

© Марина Михайловна Бобырева, 2024
© ЕИФК, 2024

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Ostrowska, A., & Szewczyński, J. A. Stan zdrowia w opinii studentów warszawskiej Akademii Medycznej // Wiadomosci lekarskie – Warsaw, Poland. – 2002. – 55 Suppl 1. – pp.370–374.
- 2 Рогозина М.А., Подвигин С.Н., Азарова А.М. Состояние здоровья студентов медицинского вуза по данным анкетного опроса // Научно-практический журнал Прикладные информационные аспекты медицины. – 2018. – № 2. – с.117-121.
- 3 Алексеенко С.Н., Дробот Е.В. Категории жизнестойкости и качества жизни у студентов медицинского вуза в сопряженности с самооценкой здоровья // Журнал Земский Врач. – 2014. – № 2 (23). – с. 41-44.
- 4 Kolarzyk E., Łyszczarz J., & Jaworska-Szyc J. (2003). Samoocena stanu zdrowia oraz stanu psychicznego studentów Wydziału Lekarskiego CMUJ w Krakowie // Przegląd lekarski, – 2003. – 60 Suppl 6, – p. 99–102.
- 5 Гаджиев С.Р. Самооценка студентами медицинского университета состояния своего здоровья // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 4. – с.26-28.
- 6 Войт Л.Н., Чередниченко О.А. Анализ здоровья и элементов образа жизни студентов медицинского вуза по данным социологического исследования // Амурский медицинский журнал. – 2017. – № 1 (17). – с.61-63.
- 7 Карабинская О.А., Изатулин В.Г., Макаров О.А., Колесникова О.В., Калягин А.Н., Атаманюк А.Б. Оценка медико-биологических и социально-гигиенических факторов, влияющих на формирование образа жизни студентов медицинского вуза // Сибирский медицинский журнал. – 2011. – № 3. – с.112-114.
- 8 Кордюкова Л.В., Франченко И.В., Чурикова А.А. Сравнительная оценка фактического питания, здоровьесохранительного поведения, психоэмоционального состояния студентов младших и старших курсов медицинского вуза // Гигиена питания в XXI веке: достижения и перспективы. – СПб.: Изд-во ФГБОУ ВО «Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова». – 2023. – с.105-114.
- 9 El-Kader, R. G. A., Ogale, R. J., Zidan, O. O., Al Jadaan, O., Kumardhas, V., Ahmed, S. K., Dhama, K., Sv, P., & Rehman, M. E. U. (2023). Assessment of health-related behaviors among medical students: A cross-sectional study // Health science reports. – 2023. – № 6 (6), e1310. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1310>
- 10 Симонян Р.З., Сопромадзе Н.Ш. Отношение студентов медицинского вуза к формированию здорового образа жизни и вредным привычкам // Коллекция гуманитарных исследований. – 2023. – №2. – с. 72-75. [https://doi.org/10.21626/j-chr/2023-2\(35\)/10](https://doi.org/10.21626/j-chr/2023-2(35)/10)

REFERENCES

- 1 Ostrowska, A., & Szewczyński, J. A. Self-assessment of health status among Warsaw Medical University students // Wiadomosci lekarskie – Warsaw, Poland. – 2002. – 55 Suppl 1. – pp.370–374. (in Polish)
- 2 Rogozina, M.A., Podvigin, S.N., Azarova, A.M. The state of health of medical university students according to the questionnaire survey // Scientific and practical journal Applied Information Aspects of Medicine. – 2018. – № 2. – pp.117-121. (In Russ.)
- 3 Alekseenko, S.N., Drobot, E.V. Categories of resilience and quality of life of medical university students in connection with self-assessment of health // Zemsky Doktor magazine. – 2014. – № 2 (23). – pp. 41-44. (In Russ.)
- 4 Kolarzyk, E., Łyszczarz, J., & Jaworska-Szyc, J. (2003). Self assessment of health and psychical fitness among medical students of the CMUJ in Cracow // Przegląd lekarski, – 2003. – 60 Suppl 6, – pp. 99–102. (in Polish)
- 5 Gadzhiev, S.R Self-evaluation by medical students of their health status // International Student Scientific Bulletin. – 2018. – № 4. – pp.26-28. (In Russ.)
- 6 Vojt, L.N., Cherednichenko, O.A. Analysis of health and life components of medical students according to the survey // Amur Medical Journal. – 2017. – № 1 (17). – pp.61-63. (In Russ.)
- 7 Karabinskaja, O.A., Izatulin, V.G., Makarov, O.A., Kolesnikova, O.V., Kaljagin, A.N., Atamanjuk, A.B. Assessment of biomedical and socio-hygienic factors influencing the formation of the lifestyle of medical university students // Siberian Medical Journal. – 2011. – № 3. – pp.112-114. (In Russ.)
- 8 Kordjukova, L.V., Franchenko, I.V., Churikova, A.A. Comparative assessment of actual nutrition, health-preserving behavior, psycho-emotional state of junior and senior medical university students // Food

hygiene in the 21st century: achievements and prospects. St. Petersburg: Publishing House of the I.I. Mechnikov Northwestern State Medical University.. – 2023. — pp.105-114. (In Russ.)

9 El-Kader, R. G. A., Ogale, R. J., Zidan, O. O., Al Jadaan, O., Kumardhas, V., Ahmed, S. K., Dhama, K., Sv, P., & Rehman, M. E. U. (2023). Assessment of health-related behaviors among medical students: A cross-sectional study // Health science reports. – 2023. – № 6 (6), e1310. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1310>

10 Simonjan, R.Z., Sopromadze, N.Sh. The attitude of medical university students to the formation of a healthy lifestyle and bad habits // Collection of humanitarian studies. – 2023. – №2. – pp. 72-75. [https://doi.org/10.21626/j-chr/2023-2\(35\)/10](https://doi.org/10.21626/j-chr/2023-2(35)/10) (In Russ.)

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Бобырева Марина Михайловна <i>кафедра физического воспитания</i> <i>ассоциированный профессор (доцент)</i> <i>Западно-Казахстанский медицинский универси-</i> <i>тет имени Марата Оспанова</i> <i>Казахстан</i> Вклад в работу 100% Автор ответственный за переписку	Marina M. Bobyрева <i>Department of Physical Education</i> <i>associate professor (associate professor)</i> <i>West Kazakhstan Medical University named after</i> <i>Marat Ospanov</i> <i>Kazakhstan</i> Contribution to the work 100% The author responsible for the correspondence
--	--
