



**Сборник научных трудов
по материалам II Всероссийской
научно-практической
конференции с международным
участием**

**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ
ПРОЦЕСС
В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**



Иваново, 16 марта 2023 г.



Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Ивановская государственная медицинская академия»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС
В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

*Сборник научных трудов
по материалам
II Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием*

Текстовое электронное издание

Иваново, 16 марта 2023 г.

ВОСПИТАНИЕ РЕЧЕВОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СОВМЕСТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ И ОБУЧАЮЩЕГОСЯ <i>Н. Г. Калинина, Н. Н. Колесова.</i>	80
НРАВСТВЕННЫЕ И ЭТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФЕССИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ <i>В. Е. Караваев, О. Р. Варникова, М. С. Философова.</i>	83
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ МЕТОДОВ В ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ <i>М. Т. Каримова, М. Т. Зубайдуллаева.</i>	87
МУЗЕЙ ВОСПИТЫВАЕТ ДУШИ <i>Г. Н. Кашманова.</i>	90
АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ НИКОЛЬСКИЙ – ПЕДАГОГ, ВОСПИТАТЕЛЬ <i>Г. Н. Кашманова, Е. А. Гоголева.</i>	93
К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА <i>Т. В. Кулемзина.</i>	96
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К УЧАСТИЮ В НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЕ НА КАФЕДРЕ БИОЛОГИИ ИВАНОВСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ <i>Н. А. Куликова, Т. В. Суракова, А. А. Параскун, О. К. Стаковецкая, О. В. Холмогорская, М. А. Штойко.</i>	98
НОВАЯ ЖИЗНЬ СТУДЕНТА В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ <i>З. С. Максудова, Ш. А. Таипулатова, Ж. А. Анваров, Г. Ю. Султанова.</i>	101
СОВРЕМЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ КЛИНИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ НА КАФЕДРЕ ДЕТСКИХ БОЛЕЗНЕЙ ПЕДИАТРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА <i>А. В. Мальков, Н. И. Отроценкова, А. В. Завьялова.</i>	104
ВОСПИТАНИЕ ЧЕРЕЗ ПРЕДМЕТ <i>Ф. С. Миронов, М. В. Громова, Ю. Л. Узлов, В. И. Мироненко, К. К. Узленко, В. А. Затворницкий, О. В. Копцева.</i>	105
РОЛЬ ТЬЮТОРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ <i>С. М. Мирхамидова, И. Б. Хасанжонов</i>	107
НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ <i>С. М. Мирхамидова, А. Ф. Мухаммаджонов.</i>	109
ВОСПИТАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С РАННЕГО ВОЗРАСТА <i>Г. Н. Митрофанова, О. Л. Насонова, Ю. С. Чекалова, М. Р. Шмидт.</i>	111
РОЛЬ ХУДОЖЕСТВЕННО-ПУБЛИЦИСТИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ <i>Н. Д. Михайлова, Р. А. Ткачёва, Л. Г. Витлинская.</i>	113
ФОРМИРОВАНИЕ ТРАДИЦИОННЫХ РОССИЙСКИХ ДУХОВНО-НРАВСТВЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ СТУДЕНТА ВУЗА – КЛЮЧЕВАЯ ЗАДАЧА СОВРЕМЕННОСТИ <i>С. Е. Моторная.</i>	116

Литература

1. Сысоева Е. В. Роль тьютора в образовательном пространстве высшей школы // Наука и современность. 2016. № 44. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-tyutora-v-obrazovatelnom-prostranstve-vysshey-shkoly> (дата обращения: 02.11.2022).
2. Влияние пандемии Covid-19 на психическое здоровье студентов / С. М. Мирхамидова [и др.] // Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences. 2022. Т. 2, №. 4. С. 33–38.
3. Подготовка, переподготовка, непрерывное медицинское образование и повышение квалификации в системе здравоохранения Республики Узбекистан / Г. К. Худайкулова [и др.] // Педагогическое мастерство : материалы XXVIII Междунар. науч. конф. (г. Казань, апрель 2022 г.). — Казань : Молодой ученый, 2022. — С. 1–6. — Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/440/17134/> (дата обращения: 16.02.2023).

НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ НЕПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

С. М. Мирхамидова¹, А. Ф. Мухаммаджонов¹

¹Ташкентская медицинская академия

Недоедание или переедание может вызвать серьезные проблемы со здоровьем, вплоть до развития диабета и болезней сердца. Потребление недостаточного количества пищи приводит к дефициту белка, калорий или микроэлементов, витаминов и минералов, особенно железа, цинка, витамина А и йода. Это может вызвать следующие симптомы: похудение, потеря жировой и мышечной массы, вздутие живота, сухость волос и кожи, усталость, трудности с концентрацией внимания, депрессия и тревога.

Употребление слишком большого количества определенных питательных веществ, таких как белок, калории или жир, может привести к обратному процессу – перееданию, что становится причиной избыточного веса или ожирения. При переедании, как и при недоедании, может возникнуть недостаток микроэлементов. Это связано с тем, что жареная и сладкая пища содержит много калорий и жиров, но мало других питательных веществ. Так, в исследовании 285 подростков, страдающих ожирением, показано, что уровень витаминов А и Е в крови у них был ниже на 2–10% по сравнению с таковым у детей с нормальным весом.

Известно, что еда из категории фаст-фуда содержит большое количество соли. По данным ВОЗ, человек должен потреблять не более 5 г соли в сутки. У многих пациентов с избыточным весом и ожирением, в частности употребляющих фаст-фуд, эта норма превышена в три раза и составляет 14,9 г. Кроме того, плохо обработанные термически мясные продукты, которые считаются основным ингредиентом фаст-

фуда, могут вызвать ряд серьезных заболеваний, таких как токсоплазма и бруцеллез.

По данным Минздрава Республики Узбекистан, половина ее населения имеет избыточный вес. Точнее, каждый пятый страдает ожирением. Замечено, что 46% имеют повышенный уровень холестерина в крови, треть населения страдает от высокого кровяного давления. Конечно, это не подтверждает наличие у них заболевания, но свидетельствует о том, что они подвержены риску их развития.

Был проведен опрос среди студентов на тему питания через социальную сеть Telegram. В опросе приняли участие 100 студентов. 50% опрошенных ответили, что завтракают по утрам, 40% — нет, а 10% — иногда завтракают. Неправильное питание вызывает и проблемы со сном. Десятки исследований показали, что недостаток сна приводит к резистентности к инсулину и увеличению веса. Ограничение калорийности, связанное с голоданием, вызывает нарушение так называемого быстрого сна. В ходе опроса было установлено, что 40% студентов имеют полноценный сон, а 60% — плохой. На вопрос «Сколько раз в день вы едите?» 20% участников ответили — 5, 30% — 1–2 и 50% — 3–4 раза. На наличие полезных элементов в пище обращают внимание 40% респондентов, 40% не обращают и 20% — иногда задаются этим вопросом. Обычно ужинают в интервале с 17:00 до 19:00 30% участников опроса, с 19:00 до 21:00 — 60% и с 21:00 до 23:00 — 10%. 60% опрошенных часто употребляют фаст-фуд, 40% — иногда употребляют. 80% респондентов употребляют его раз в месяц, 20% — 2–3 раза в неделю. 56% участников опроса знают, что фаст-фуд вреден для здоровья, 44% ответили, что не знают об этом.

Таким образом, для того чтобы наладить правильный режим питания, в первую очередь следует обратить внимание на свой ежедневный рацион и на количество полезных элементов в нем.

Литература

1. Засимова Л. С., Колосницына М. Г. Формирование здорового образа жизни у российской молодежи: возможности и ограничения государственной политики (по материалам выборочных исследований) // Вопросы государственного и муниципального управления. 2011. № 4. С. 116–129.
2. Влияние пандемии Covid-19 на психическое здоровье студентов / С. М. Мирхамидова [и др.] // Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences. 2022. Т. 2, №. 4. С. 33–38.
3. Колпакова Е. В., Петров Р. Е. Рациональное питание и его значение при занятиях физической культурой для студентов // Молодежь — науке — IX: развитие сферы туризма, гостеприимства и спорта в контексте повышения уровня и качества жизни населения : материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Сочи, 2018. С. 118–120.