

О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

А. В. Толкунов

(Гомельский государственный медицинский университет,
Гомель, Беларусь)

Статья посвящена изучению отношения студентов к собственному здоровью, к вопросу поддержания здорового образа жизни. Приводятся данные о состоянии здоровья обучающихся, анализируется образ жизни и уровень двигательной активности студентов. Формулируется задача – формирование потребности у молодых людей в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня не только специалисты убеждены в положительном влиянии физических упражнений на физическое и духовное здоровье человека. При этом не теряет актуальности фраза Л.Н. Толстого: «Как смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни...» [1].

В Беларуси много делается для того, чтобы занятия спортом стали неотъемлемой частью образа жизни каждого гражданина страны. Безусловно, результат есть. Сегодня в республике быть здоровым и физически крепким модно. Заметны успехи белорусских спортсменов на международной арене. В стране физкультурой и спортом занимаются около двух миллионов человек, более 20% от общей численности населения республики (в 2010 году – 16,6%).

И все же сегодня спорт не стал по-настоящему массовым в молодежной среде, и остается занятием избранных. Соревнования Республиканской студенческой универсиады не являются значимым событием спортивной жизни страны и охватывают лишь незначительную часть молодежи. Оставляет желать много лучшего состояние здоровья молодого поколения.

С целью изучения вопросов сохранения и укрепления здоровья, поддержания здорового образа жизни в марте 2020 года нами проведено анкетирование студентов выпускных курсов учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» (далее – УО «ГомГМУ»), в котором приняло участие 477 человек.

Абсолютное большинство будущих врачей полностью осознают необходимость заботиться о своем здоровье, поддерживать здоровый

образ жизни. Именно здоровье студенты считают важнейшей ценностью, определяющей их жизненные установки и поведение.

Утверждают, что необходимо соблюдать режим дня 88% опрошенных, правильно питаться – 87%, постоянно следить за своим здоровьем – 83%, отказаться от вредных привычек – 75%, регулярно заниматься физическими упражнениями – 73% респондентов. При этом только 47% студентов, принявших участие в исследовании, считают, что ведут здоровый образ жизни, 27% – употребляют алкогольные напитки, 12% – курят. Наиболее распространенными негативными явлениями в молодежной среде студенты считают употребление алкоголя (54%), наркоманию (33%), сексуальную распушенность (27%). В качестве основных причин несоблюдения ими здорового образа жизни опрошенные молодые люди указали: отсутствие свободного времени – 68%, безответственное отношение к своему здоровью – 27%.

По данным статистики более 60% старшеклассников и студентов Беларуси имеют различные хронические заболевания. Длительный и напряженный процесс учения является серьезным фактором риска для их организма. Обучение сопровождается увеличением числа и усугублением тяжести функциональных нарушений и хронических заболеваний у студентов, как следствие, растет количество пропусков занятий, снижается уровень знаний и успеваемости.

Так число случаев заболеваемости с временной утратой трудоспособности студентов УО «ГомГМУ» (3052 человека) за 2019 год составляет 1828 общей продолжительностью 9650 дней (средняя продолжительность 5,28 дня). В 2019 году отмечается существенный рост заболеваемости по сравнению со статистикой 2016–2018 годов. Не трудно предположить, что цифры по итогам 2020 года оптимизма не прибавят. Более 50% студентов-выпускников отмечают, что состояние их здоровья за период обучения в университете ухудшилось. Сведения о заболеваемости студентов за период 2016–2019 годов представлены в таблице.

Заболеваемость студентов УО «ГомГМУ»

Период	Количество студентов	Случаи заболеваний	Количество дней	Средняя продолжительность
2016	3365	1512	6685	4.42
2017	3276	1554	7797	5.01
2018	3199	1596	7836	4.90
2019	3052	1828	9650	5.28

Лишь около 40% студентов-медиков относятся к основной группе занятий по физической культуре. Ежегодно более 20% из них занимаются в специальной медицинской группе и группе лечебной физкультуры.

У большинства молодых людей продолжает преобладать пассивное, созерцательное отношение к занятиям физкультурой и спортом. Так, по результатам анкетирования, интересуются спортом около 70% студентов, при этом лишь 25% из них регулярно занимается физическими упражнениями.

Менее 30% опрошенных считают себя здоровыми людьми, более одного раза в год болеют 50% из них, практически все испытывают значительное переутомление в конце учебного дня. При этом анализировать связь между состоянием своего здоровья и образом жизни не всегда могут не только студенты, но и определенная часть профессорско-преподавательского состава. Тогда как Кодексом Республики Беларусь об образовании определено, что «педагогические работники обязаны вести здоровый образ жизни, пропагандировать его среди обучающихся» (ст. 53), а одной из задач воспитания является «воспитание культуры здорового образа жизни, направленное на формирование у обучающегося навыков здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности, физическое совершенствование» (ст. 18) [2].

Значимость данного тезиса подчеркивается и в тексте статьи 8-1 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»: «В целях популяризации физической культуры и спорта, формирования у населения потребности в систематическом занятии физической культурой и спортом и чувства ответственности за свое здоровье государство обеспечивает проведение пропаганды физической культуры и спорта...» [3].

Результаты анкетирования студентов медицинского университета красноречиво говорят о том, что одной пропаганды явно недостаточно. По нашему мнению, главная задача сегодняшнего дня – формирование у молодых людей потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Наиболее благоприятным периодом для этого является время обучения в образовательном учреждении. Задача может быть успешно решена посредством применения конкретных образовательных технологий при условии наличия в учреждении образовательной базы для занятий спортом.

Список использованной литературы

1. Толстой, Л.Н. Педагогические сочинения. СПб, 1912 год / История дошкольной педагогики в России. Хрестоматия. – М.: Просвещение, 1987. – С. 212–213.

2. Кодекс Республики Беларусь об образовании / Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – 2011. – 2/1795 с изм. и доп. от 04.01.2014. – С. 21, 63.
3. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (в ред. Закона Республики Беларусь от 09.01.2018 N 92-3) / Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – 2018. – 2/2530. – С. 6.