

А. В. ТОЛКУНОВ

Гомель, Гомельский государственный медицинский университет

О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ

Summary. The article is devoted to the study of the attitude of medical university students to their own health. The data on the health status of students are given, the lifestyle and the level of motor activity of students are analyzed. The task is formulated – the formation of the need for young people to maintain a healthy lifestyle.

Резюме. Статья посвящена изучению отношения студентов медицинского университета к собственному здоровью. Приводятся данные о состоянии здоровья обучающихся, анализируется образ жизни и уровень двигательной активности студентов. Формулируется задача – формирование потребности у молодых людей в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность. Актуальность исследования обуславливается необходимостью поиска путей повышения эффективности формирования у молодежи потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель работы – проанализировать основные показатели заболеваемости студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет» (далее – УО «ГомГМУ»), изучить их отношение к собственному здоровью, к вопросу поддержания здорового образа жизни.

Методы и организация исследования – анализ научно-методической литературы, педагогического опыта, педагогическое наблюдение, статистические методы, анкетирование студентов выпускных курсов УО «ГомГМУ».

Результаты и их обсуждение. В Беларуси много делается для того, чтобы занятия физкультурой и спортом стали неотъемлемой частью образа жизни каждого гражданина страны. Безусловно, результат есть. Сегодня в республике быть здоровым и физически крепким модно. В стране физкультурой и спортом занимаются около 2 млн человек, более 20 % от общей численности населения республики (в 2010 г. – 16,6 %).

И все же 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 лучшего состояние здоровья молодого поколения.

К сожалению, остается актуальной фраза Л. Н. Толстого: «Как смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, неработающих и превращающих ночь в день о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни...» [1].

С целью изучения вопросов сохранения и укрепления здоровья, поддержания здорового образа жизни, в 2020/2021 учебном году проведено анкетирование студентов выпускных курсов УО «ГомГМУ», в котором приняло участие 456 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, 83 % опрошенных, правильно питаться – 85 %, постоянно следить за своим здоровьем – 92 %, отказаться от вредных привычек – 77 %, регулярно заниматься физическими упражнениями – 72 % респондентов. При этом только 51 % студентов, принявших участие в исследовании, считают, что ведут здоровый образ жизни, 25 % употребляют алкогольные напитки, 14 % – курят. Наиболее распространенными негативными явлениями в молодежной среде студенты считают употребление алкоголя (57 %), наркоманию (67 %) и сексуальную распущенность (31 %). В качестве основных причин несоблюдения ими здорового образа жизни опрошенные молодые люди указали: отсутствие силы воли – 51 %, безответственное отношение к своему здоровью – 33 %, низкую культуру – 28 %.

По данным статистики, более 60 % старшеклассников и студентов Беларуси имеют различные хронические заболевания. Длительный и напряженный процесс учения является дополнительным серьезным фактором риска для их организма. По результатам анкетирования, 53 % студентов-выпускников медицинского университета отмечают, что состояние их здоровья за период обучения ухудшилось.

В ходе работы нами изучены некоторые показатели заболеваемости студентов УО «ГомГМУ» за период 2017–2021 гг. (таблица).

Таблица – Заболеваемость студентов УО «ГомГМУ»

Период	Количество студентов	Случаи заболеваний	Количество дней	Средняя продолжительность
2017	3365	1512	6685	4,42
2018	3276	1554	7797	5,01
2019	3199	1596	7836	4,90
2020	3052	1828	9650	5,28
2021	2847	1003	7452	7,43

Заболеваемость с временной утратой трудоспособности студентов УО «ГомГМУ» – граждан Республики Беларусь (2847 человек) за 2021 г. составляет 1003 случая общей продолжительностью 7452 дня (средняя продолжительность 7,43 дня). Несмотря на продолжение эпидемии Covid-19, в 2021 г. отмечается существенное снижение случаев заболеваемости по сравнению с 2020 г. Наиболее вероятным объяснением данной тенденции, на наш взгляд, является значительный рост числа студентов, привитых от коронавирусной инфекции (более 90 %).

В 2021 г. лишь 36 % студентов-медиков относились к основной группе занятий по физической культуре. Более 20 % из них занимаются в специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры. По результатам

опроса, интересуются спортом около 60 % студентов, при этом лишь 25 % из них регулярно занимается физическими упражнениями.

Менее 40 % опрошенных считают себя здоровыми людьми, более одного раза в год болеют 53 % из них, практически все испытывают значительное утомление в конце учебного дня. При этом объективно анализировать состояние своего здоровья и осуществлять целенаправленную коррекцию своего поведения в сторону соблюдения здорового образа жизни не могут не только многие студенты, но и определенная часть профессорско-преподавательского состава. Возникает уместный вопрос: имеет ли моральное право врач давать рекомендации пациенту по поддержанию здорового образа жизни, не являясь при этом примером?

Кодексом Республики Беларусь об образовании определено, что педагоги должны обеспечить воспитание у обучающихся культуры самопознания и саморегуляции, потребности в саморазвитии и социальном взаимодействии, психологической культуры, формирование навыков здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности, физическое совершенствование [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, с. 6]. Результаты анкетирования студентов красноречиво свидетельствуют о том, что одной пропаганды явно недостаточно.

Выводы. Отношение студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет» к своему здоровью как к ценности, к вопросу поддержания здорового образа жизни соответствует базовым представлениям. При этом на практике не более 30 % будущих врачей ведут действительно здоровый, активный образ жизни.

Главная задача сегодняшнего дня – формирование у молодежи устойчивой потребности в поддержании здорового образа жизни, в регулярных занятиях физкультурой и спортом. Наиболее благоприятным периодом для этого является время обучения в образовательном учреждении.

Список использованной литературы

1. Толстой, Л. Н. Педагогические сочинения / Л. Н. Толстой // История дошкольной педагогики в России : хрестоматия. – М. : Просвещение, 1987. – С. 212–213.
2. Кодекс Республики Беларусь об образовании [Электронный ресурс] : 13 янв. 2011 г., № 243-З. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=hk1100243>.
3. О физической культуре и спорте : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : в ред. Закона Респ. Беларусь от 09.01.2018 г. № 92-З // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. – 2018. – 2/2530.