

Проблемы и вызовы фундаментальной и клинической медицины в XXI веке

**Юбилейный сборник научных статей,
посвященный 20 - летию медицинского
факультета КРСУ**

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ - МЕДИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Р.С. Розыева, О.А. Болбачан, Г.И. Ишенова, КРСУ

Во многих государствах мира прилагаются постоянные усилия, направленные на активное укрепление и поддержку «здорового образа жизни».

Само понятие «образ жизни» впервые встречается в дошедшем до нас «Сборнике Гиппократов» (460-377 гг. до н.э.) [9].

Особая роль в познании образа жизни и здоровья принадлежит древневосточному врачу Абу Али Ибн-Сина (980-1037 гг.), создавшему колоссальный научный труд «Канон врачебной науки», в котором (том 1, часть 3) он заложил основы здорового образа жизни. Сущность возникновения болезни и слабого тела им виделись в неправильном питании и характере окружающей среды [1,4]. Этим самым был заложен фундамент профилактики, так в «Трактате о внутреннем» сказано: «... мудрый лечит ту болезнь, которой еще нет в теле человека, потому что применять лекарства, когда болезнь уже началась, это все равно, что начинать копать колодезь, когда человека уже мучит жажда или ковать оружие, когда противник уже начал бой ...» [9].

Благосостояние людей находится в прямой зависимости от их здоровья, уровень которого предопределяет роль каждого человека в

С

жизни и развитии общества, равно как и размер получаемого им в итоге вознаграждения. Для поддержания здоровья применялись различные приемы — от правильного питания до медитации, когда человек готовился к этому)' « духовно», настраивал себя психологически. В древнеиндийском трактате «Аюр-Веда» содержатся рекомендации по возвращению организма к равновесию и балансу [3]. В те далекие времена для достижения благосостояния, через укрепление здоровья широко использовался такой прием как «самопомощь». Так, древние египтяне пользовались еженедельными очищающими процедурами, так как считали, что они способствуют сохранению здоровья и выведению из организма всех вредных веществ, попадающих с пищей [9]. Для укрепления здоровья широко использовались такие фантастические приемы самопомощи, как употребление «эликсира жизни» , «живой воды» . Мечников И.И. для этих целей рекомендовал « простоквашу» , а служители церкви - «крещенную воду». Методы самопомощи сохранились до наших дней и широко используются для укрепления индивидуального здоровья человека.

Каждый человек за свою жизнь переживает ряд важных периодов, знаменательных по тому или иному событию в его судьбе: рождение, школьные экзамены, уход из родительского дома, создание собственного жилища, начало трудовой деятельности, рождение первого ребенка, безработица, потеря близкого человека. Ресурс здоровья может быть исчерпан на любом этапе жизненного цикла, как результат случайности, стечения обстоятельств или конкретного выбора. Отсюда возникло такое понятие как « образ жизни» .

В настоящее время имеются различные, довольно отличающиеся друг от друга точки зрения и представления относительно здорового образа жизни. Так, Лисицын Ю.П. [7], отмечал, что на образ мыслей и действий людей самое непосредственное влияние оказывает политическая структура общества, принципы демократии, система государственного устройства, идейно-воспитательная работа, коллективизм.

По мнению других авторов [8] «образ жизни» складывается из материальных возможностей человека и духовных потребностей, которые определяются главными приоритетами жизни человека.

Формирование здорового образа жизни - это упорный, долгий труд, необходима постепенная коррекция стереотипов поведения, причиняющего ущерб здоровью. Сознательное и ответственное отношение к здоровью должно стать нормой жизни и поведения молодого человека. Это предполагает отказ от вредных привычек,

С

регулярные занятия физкультурой или спортом, воспитание культуры поведения и духовно-ценностных ориентаций

Денисламова И.К. [2], Костенко С.А. [5], Курашов В.А. [6] указывают, что необходим пересмотр отношения медицинских работников к первичной профилактике и собственному здоровью, и особенно среди студентов-медиков.

Следует отметить, что в доступной литературе, очень скудно отражена взаимосвязь организации учебного процесса со здоровьем студентов. Необходимость изучения поставленных вопросов, продиктована самой жизнью, так как от того насколько они будут здоровы, насколько они приобщены к здоровому образу жизни и методам их пропаганды, зависит здоровье контингента граждан, обслуживающихся ими.

Данное исследование было определено тем, что приобщение студентов к ЗОЖ в процессе физического воспитания в связи с низкой значимостью здоровья во многом затрудняется в студенческие годы, в то же время сфера физической культуры, напрямую связана с профилактикой заболеваний.

Цель исследования Изучение и анализ отношения студентов - медиков к физической культуре и спорту. Проведен анкетный опрос 183 студентов 1,3,5 курсов всех факультетов. Результаты исследования. В анкетировании приняли участие 85 юношей (46,4%) и 98 девушек (53,6%).

Из числа опрошенных только ! 7,2% студентов 1,3 курсов и 12,8% старших курсов регулярно утром занимаются физической культурой, а 19,6% и 34,0%-очень редко. Вызывает настороженность, что 68,1% и 43,4% не занимаются физической культурой и спортом. Таковых мужчин на указанных курсах составляет 72,8% и 64,3%, тогда как девушек 52,1% и 48,9%. Анализ ответов на вопрос о причинах, мешающих заниматься физкультурой и спортом, показал, что у 23,2% студентов 1,3 курсов нет желания заниматься, этот показатель несколько ниже у студентов старших курсов —15,4%. Далее студенты отмечали, что им мешает большая учебная нагрузка — 86,4%и 44,2 %и в 86,5% случаях студентов 1,3 курсов отмечают большие перерывы в расписании и позднее окончания занятий по времени, а также разбросанность учебных корпусов, что в следствии, также отражается на желании заниматься физической культурой и спортом. Некоторые студенты давали такие ответы, как для занятий физической культурой и спортом необходимы материальные средства для покупки спортивной одежды и оплаты в спортивном клубе — 14,3% и 32,5%, причем

f

старшекурсников больше в 2,3 раза, так как большая часть из них имеют семью, а это в финансовом плане для молодежной семьи затруднительно.

Следовательно, что недостаточная физическая активность является характерной чертой для образа жизни студентов.

Регулярным занятиям физической культурой мешают объективные причины: дороговизна спортивных принадлежностей, высокая оплата занятий в спортивных клубах, что во многом затрудняет процесс приобщения студентов к здоровому образу жизни. В будущем хотели бы заниматься физкультурой и спортом только 86,2% студентов 1,3 курсов и 77,0% 5 курсов. Причем 32,8% девушек младших курсов и 26,9% старших курсов не задумываются о том, что нужно заниматься физической

культурой.

Такое отношение к физической культуре и спорту отражается на посещаемости уроков физкультуры, которые многие студенты-медики не любят и стараются по разным причинам не посещать. Так, из числа студентов 1,3 курсов всегда посещают занятия физкультуры только 62,4%, изредка - 21,8%, не посещают -15,8%. Студенты 5 курсов, когда учились на младших курсах, посещали уроки физкультуры регулярно 34,3%, очень редко - 28,1% и не посещали под разными предлогами 37,6%. Одной из важной этому причиной является отсутствие условий для проведения уроков физкультуры, которые проходят в подвальном помещении или на улице. Из числа опрошенных в 86,4% хотели бы заниматься волейболом и баскетболом.

Таким образом, студенты-медики, которые увлекаются физической культурой, хотя студенческие годы является самым перспективным в формировании здорового образа жизни. Между тем ЗОЖ должен стать нормой для студента-медика, определять основные черты его личности.

Литература

1. Арзуматов Ю.С., Юлдашев К.Ю. Медицинские взгляды Ибн- Сины.-Ташкент: Медицина- 1983.-2! 1 с.
2. Денисламова И.К. Организация пропаганды ЗОЖ и санитарно- гигиеническое воспитание сельского населения среднеазиатских регионов: Метод.реком — Бишкек, 19989.-24 с.
3. Заблудовский П.Е. История медицины: Учебник. - М.: Медицина- 1981.-351 с.
4. Исхаки Ю.Б. Канон. Ибн-Сина и современная медицинская наука. — Душанбе, 1980.-232 с.
5. Костенко С.А. Социально-гигиеническое изучение условий труда, быта, медицинского обслуживания врачей ЛПУ Республики Молдова: дисс. ...канд.мед.наук.-К.,- 1993.- 258 с.

**ПРОБЛЕМЫ И ВЫЗОВЫ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ И
КЛИНИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ В XXI ВЕКЕ**

*Юбилейный сборник научных статей, посвященный 20-
летию медицинского факультета КРСУ*

(выпуск 14)

Редактор - **Ю.Х.-М. Шидаков** Дизайн обложки - **В.В. Теплякова**
Компьютерная верстка - **И.Л. Борисова**

Подписано к печати 20.05.2014 г. Формат 60х84 Vie Офсетная печать.

Объем 27,5 печ. л.

Тираж 200 экз. Заказ 237

Типографии ОсОО «Алтын принт» 720000, г. Бишкек, ул. Орозбекова, 44
Тел.: (+996 312) 62-13-10 e-mail: romass@namba.kg

