

*Гуменюк С.Ю.,  
студентка,  
Тихоокеанский государственный медицинский университет,  
Россия, г. Владивосток,  
Научный руководитель: Грицай Л.В.*

## **ОТНОШЕНИЕ БУДУЩИХ ВРАЧЕЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

***Аннотация:** Формирование здорового образа жизни – одна из важнейших ценностей в стратегии охраны и улучшения здоровья человека. Врачу больше, чем кому-либо, необходимо знать о физической культуре и спорте. В данной статье рассмотрено отношение будущих врачей к двигательной активности и оценка ее влияния на оздоровление организма.*

***Ключевые слова:** студенты-медики, физическая культура, здоровый образ жизни, двигательная активность.*

***Annotation:** The formation of a healthy lifestyle is one of the most important values in the strategy of protecting and improving human health. The doctor needs more than anyone to know about physical culture and sports. This article examines the attitude of the future doctors to the motor activity and the assessment of it's influence on the improvement of the body.*

***Key words:** medical students, physical education, healthy lifestyle, physical activity.*

Физическая культура оказывает неопределимое влияние на психику и статус человека, а также на весь организм в целом. Отношение человека к здоровью и собственному оздоровлению во многом регулируется мнениями и суждениями людей относительно факторов, оказывающих влияние на физическое и

психическое благополучие. [1, 3] Приобщение людей к здоровому образу жизни во многом зависит от врачей, поскольку именно они дают рекомендации по комплексу профилактических и лечебных мероприятий, важным компонентом которого является двигательная активность [2].

**Цель исследования.** Изучить отношение студентов медицинских университетов к собственному оздоровлению и занятиям физической культурой.

**Материалы и методы.** На первом этапе исследования изучалась и анализировалась литература. На основе поставленных целей и задач разрабатывался опросный лист. На втором этапе работы было проведено анкетирование среди студентов медицинских университетов (18-25 лет) на территории России. В опросе приняло участие 369 человек. Каждый опрошиваемый указал свои антропометрические данные, предпочитаемый вид досуга, увлечение спортом, отношение к вредным привычкам, соблюдение или игнорирование распорядка дня и режима питания и др. Заключительным этапом исследования стало обобщение и систематизация полученных результатов.

**Результаты и обсуждения.** В анкетировании приняли участие студенты медицинских университетов на Дальнем Востоке (58,3%), в Центральном (21,5%) и Северо-Западном (20,2%) экономических районах. 56% анкетированных женщины и 44% - мужчины. Для сравнительного анализа было сформировано 3 группы респондентов: 1-2 курс (27%), 3-4 курс (43%) и 5-6 курс (30%). Согласно антропометрическим данным студентов, большинство из них следят за своей фигурой и весом (74,4%). Под понятием «здоровый образ жизни» многие понимают физическую активность, рациональное питание и отсутствие вредных привычек, однако не все знают (11,2%) что здоровый образ жизни также включает в себя соблюдение правильного распорядка дня. Процент студентов с вредными привычками не высокий (9,1%), но на 1-2 курсе этот показатель выше в 2 раза, чем на 3-4 и 5-6 курсах. В связи с плотным учебным графиком в медицинских учреждениях, большинство студентов питаются нерегулярно (63,7%) и имеют не полноценный сон (70,5%). Большинство ребят (86%)

оценивают уровень своей двигательной активности как средний, 5,8% - высокий и 8,2% - низкий. Наблюдается снижение физической активности к старшим курсам: в свободное от учебы время физической культурой занимаются 48% студентов 1-2 курсов, 33,5% студентов 3-4 курсов и 18,5% студентов 5-6 курсов. Причем процент двигательной активности студентов-медиков на Дальнем Востоке в 1,5 раза ниже, чем в Центральном и Северо-Западном экономических районах. Наиболее распространенными видами спорта среди студентов являются тренажерный зал (42%), бег (21%), лыжи, коньки, сноуборд (15,4%) и др. Многие оценили свое самочувствие и настроение во время занятий физической культурой как приподнятое (53%), указали радость и вдохновение при двигательной активности (39%) и лишь 8% ответили, что испытывают усталость, напряжение и безразличие во время занятий. Оценка своего времяпровождения на выходных / в отпуске / на каникулах разделилась: 52% оценили свой отдых как активный, а 48% как пассивный. По мнению большинства опрошенных, они ведут здоровый образ жизни (77%), оценивают уровень своего здоровья как высокий (45,9%) и предполагают, что делают все возможное для своего здоровья (74,2%). 92,8% студента посчитали что занятия физической культурой определено должны быть в университетах. Большинство из них оценили нормальный уровень физической активности 2-4 часа в неделю (43%), меньшее количество (17%) – 5-6 часов в неделю, а некоторые посчитали должной нормой занятий в 7-8 часов в неделю (28%). Прослеживалась корреляция между высокой физической активностью студента и предполагаемой высокой нормой нагрузки в неделю (до 7-12 часов).

Мнения студентов-медиков о физической подготовке врача имеют кардинальные различия. 54,7% опрошенных считают, что врач должен быть физически подготовленным, 45,3 % считают, что нет. Также 67% утверждают, что работоспособность врача не зависит от его физической подготовки. Важно отметить, что студенты центральной части России в большинстве своем поддерживают мнение о повышении работоспособности врача при его хорошей

физической подготовке, по сравнению со студентами медицинских университетов Дальнего Востока.

Поскольку студенты обязуются проходить ежегодную практику в медицинском учреждении, профилактический осмотр по результатам опроса студенты чаще всего проходят 1-2 раза в год (88%), однако некоторые все же посещают врачей гораздо реже – 1 раз в 2 года (5,4%), 1 раз в 5 лет (4,7%) и вообще не посещает (1,9%). На вопрос «что для вас означает физическая культура и спорт?» мнения ребят разделились: 34% считают, это это единственный способ быть в форме, 25,6% - путь к самореализации, 8% оценили занятия как редкие и чаще по принуждению, а 32,4% написали свои варианты ответа, среди которых – проведение времени с пользой, повод провести время в друзьями, заряд энергии на целый день и т.д.

**Выводы.** Процент студентов, относящихся к физической культуре равнодушно-отрицательно, а также совершенно не занимающихся физической культурой и спортом, достаточно высокий. Показатели двигательной активности студентов центральной части России в 1,5 раза выше студентов медицинских университетов Дальнего Востока. Такие показатели, как соблюдение рационального питания и режима сна и отдыха, у большинства студентов не являются приоритетными.

Таким образом, в медицинских вузах необходимо создать условия для расширения возможностей студентов трудиться, формировать качества самореализующейся личности и подготовить ее физически, психически и духовно к дальнейшей самостоятельной жизни [4]. Также необходимо привить будущим врачам знания, умения и навыки использования средств физической культуры в своей предстоящей профессиональной деятельности.

## **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006. 45с.

2. Ушакова И.А. Мотивации к занятиям физической культурой российских и зарубежных студентов-медиков / И.А. Ушакова, В.Б. Мандриков, Н.В. Замятина // Вестник ВолгМУ. – 2011. - №1(37). – С. 28-30

3. Бауэр, В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В.Г. Бауэр // Теория и практика физической культуры. – 2004. - №1 С. 50-56

4. Вершинин Е.Г. Мотивация ценностного отношения к здоровому образу жизни студентов медицинского вуза: дисс. на соискание уч.степени канд. мед. наук. – Волгоград, 2003. – С.3.