

© Н. В. Сивас, 2015 г.  
УДК 615.825:378.180.6:61(071.1)

**Н. В. Сивас**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ**

Кафедра физического воспитания и здоровья с учебно-оздоровительным комплексом Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И. П. Павлова

Профессиональная подготовка врачей, направленная на решение задач здравоохранения и профилактики заболеваний, требует от организации системы высшего профессионального медицинского образования не только фундаментальных медицинских и естественно-научных знаний о человеке, но и решения проблем, связанных с введением студентов в поле культуры. Повышение эффективности воспитания студентов в медицинских вузах становится важнейшей задачей высшей школы, которая связана с развитием культуры мышления, воображения, чувств, творчества человека. Поэтому содержание и организация образовательного процесса, нацеленного на формирование личности будущего врача, его гражданской ответственности, правовой культуры и правового самосознания, духовности, инициативности, самостоятельности, толерантности, способности к успешной социализации в обществе, профессиональной зрелости, является сегодня одной из актуальных задач высшего медицинского образования и предъявляет высокие требования к личностным качествам человека, к его физическому и психическому здоровью [2].

В сфере физической культуры развитие двигательных возможностей человека неотделимо от развития его личностных качеств, более того — определяется ими. Фактически культура физическая — та же общая культура с преобладанием ее духовной стороны, но реализуемая специфическим образом через сознательно окультуренную двигательную деятельность, где двигательное действие выступает средством удовлетворения многообразных потребностей человека [15].

Отмечая двусторонность процесса обучения (самообучения) и воспитания (самовоспитания) А. Ц. Пуни указывал [16], что самовоспитание — это процесс постоянной работы человека над своим физическим и духовным совершенствованием, основанный на познании самого себя в многообразных отношениях с условиями жизни, деятельности и общения с людьми. В физкультурной деятельности проявляется единство человека как биологического, социального и культурного существа.

«Физическая культура личности» — термин, характеризующий образованность, физическую подготовленность и совершенство личности, отраженные в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни [20].

Проблеме физической культуры личности уделяется внимание не только специалистами в области теории и методики физической культуры, но и специалистами из других областей знаний, в частности — философии и социологии. По мнению В. В. Становой, процесс социальной адаптации учащейся молодежи может быть существенно улучшен средствами физической культуры, для чего необходимо использовать информационно-образовательные установки на здоровый образ жизни. Адаптационная функция физической культуры заключается в самосохранении и развитии общества, с одной стороны, и в том, что физическая культура определяет способы саморазвития человека — с другой [18]. Феномен физической культуры заключается в том, что она естественным образом соединяет в единое целое в человеке социальное и биологическое, приобщает человека к ее ценностям и, в первую очередь, к здоровому образу жизни [11]. Отмечается важная роль спорта как составляющей физической культуры в сохранении и укреплении здоровья людей, формировании личности, пробуждении в людях ответственности, стремлении к самовыражению. Спорт как социокультурное явление располагает огромным креативным потенциалом формирования физического, нравственного и духовного здоровья человечества [12, 19]. В. А. Баранов отмечает, что в современном обществе в России наблюдается различное восприятие физической культуры: с одной стороны — «телесный негативизм», а с другой — «телесная мускулизация». Оба этих аспекта противоречат социализации личности, процессу ее развития. Автор связывает физическую культуру с понятием качества жизни — человек реализует себя в процессе жизнедеятельности, пользуется своим телом и воспринимает его как ценность [4]. В то же время включение физической культуры в конструкцию личности не может состояться только на основе «модернизации» физического воспитания. Необходимо разработать принципиально новые концепции теории, в основании которых будет представлен индивид в единстве биологического, психического и социального развития [14].

ФГОС третьего поколения (2010) в требованиях к уровню подготовки выпускника медицинского вуза отводит важную роль формированию физической культуры личности будущего врача и знаниям в области здорового образа жизни. Физическое здоровье неотъемлемо от культурного образа жизни и является не самоцелью, а органичным

компонентом развития и совершенствования как общества, так и отдельного человека. Повышение образовательной направленности физкультурной деятельности молодежи означает процесс не только их телесного развития, но и духовного обогащения знаниями, которые способствуют осознанному отношению к физической культуре как ценности [10]. Без формирования истинно ценностного отношения к телу невозможна никакая подлинно культурная деятельность — практика, направленная на тело [7].

Современный процесс подготовки дипломированного специалиста-медика предъявляет новые требования к организации образования в медицинском вузе, так как в обществе все более возрастает необходимость развития творческого потенциала личности будущего врача [5].

Непосредственно для самих студентов-медиков проблема соблюдения здорового образа жизни стоит очень остро — это залог их будущей профессиональной успешности. Для того чтобы стать врачом, мало получить шестилетнее образование, по окончании вуза необходимо пройти обучение в интернатуре и ординатуре, что составляет еще три года. Обучение в медицинском вузе связано с запоминанием большого объема терминов, прочтением огромного количества литературы, необходимостью регулярно готовиться к практическим занятиям, выполняя домашние задания: уровень учебной нагрузки необычайно высок. Пропуск практических занятий не освобождает от выполнения пропущенных тем — существует целая система отработок пропущенных занятий, которая при условии недолжного отношения к учебе приводит студента к состоянию стресса и нервного перенапряжения. Дома, готовясь к занятиям и выполняя домашние задания, студенты практически все время находятся за компьютером, в течение дня многократно пользуются мобильным телефоном, вредное воздействие которых на организм доказано учеными. Студенты старших курсов, приступая к занятиям на клинических базах, вынуждены перемещаться по городу. Транспортные нагрузки, невозможность получения своевременного полноценного питания приводят к возникновению заболеваний. Студенты-медики находятся во время обучения в условиях клиники, постоянно испытывая психологические нагрузки от соприкосновения с человеческими страданиями, болезнями, смертью. У практикующих врачей часто возникает состояние профессионального выгорания — это нервно-психическое расстройство, связанное с психической и физической усталостью, вызванной тяжелыми условиями труда. «Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек» [21].

Рациональное питание, общая гигиена организма, закаливание, полноценный сон, отказ от вред-

ных привычек, социальные связи, состояние психики и душевное здоровье, плодотворная трудовая деятельность, благополучная экологическая ситуация, личное благополучие и, конечно, физическая активность, оптимальный двигательный режим — эти и другие факторы составляют основу здорового образа жизни.

Важной задачей воспитательного процесса в вузе является создание мотивации ведения здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Например, плохая физическая форма — более серьезный фактор риска, чем ожирение. Устойчивость мотивации приобщения к конкретным видам деятельности и участию в оздоровительных мероприятиях зависит не только от условий внешней среды, повседневных нормативных практик проведения досуга, но и от внутренней культуры молодежи, осознающей потребность в реализации гармоничного жизненного сценария, а, следовательно, в активизации как интеллектуальных ресурсов, так и физических возможностей [9].

Пропаганда здорового образа жизни должна идти через активизацию побудительных механизмов, целый ряд других феноменов духовного мира личности. Продуктивность такого подхода состоит, прежде всего, в том, что он обеспечивает главное — активность самого человека в деле сохранения индивидуального и общественного здоровья [3].

Огромный социальный потенциал физической культуры и спорта необходимо в полной мере использовать на благо процветания России, поскольку это — наименее затратный и наиболее результативный импульс форсирования морального и физического оздоровления нации. Однако в настоящее время физической культурой и спортом в стране занимаются всего 8 — 10 % населения, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40 — 60 %. Недостаточное количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом в значительной степени обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни и ценностей физической культуры и спорта в средствах массовой информации, особенно на телевидении.

В настоящее время в стране формируется активный интерес к здоровому образу жизни. Можно говорить о том, что в России возникает новый социальный феномен, выражающийся в острой экономической заинтересованности граждан в сохранении здоровья как основы материального благополучия. Включенность человека в активные занятия физической культурой и спортом на протяжении всей жизни во многом определяется его отношением к ценностям физической культуры и осознанной необходимостью в занятиях физической культурой и спортом.

Необходимо повысить эффективность результатов формирования здорового образа жизни учащихся, студентов и учителей за счет построения технологии формирования здорового образа жизни с учетом возрастных, психофизиологических, типологических, половых и других особенностей человека [1].

В связи с решением проблемы общего снижения эффективности механизмов самореализации в живой системе у современного человека — снижением функциональных резервов органов, систем, организма в целом, нарушением реактивности и резистентности, процессов саморегуляции и репродукции, эпидемией хронических неинфекционных заболеваний (атеросклероз, гипертония, рак, сахарный диабет и др.), проявлением новых нозологических форм, возвращением «старых» заболеваний (туберкулез, малярия и др.), распространением полисиндромных состояний (синдром хронической усталости — «болезнь тысячи наименований») — необходимо существенно расширить вопросы воздействия физической культуры на образ жизни и профессиональную деятельность будущего специалиста [6].

Деятельность кафедры физического воспитания вуза трудно переоценить в связи с ее многоплановостью: выполнение задач приходится интерпретировать в зависимости от состояния здоровья, физических и других недостатков студентов-первокурсников. Заторможенность механизмов адаптации к вузовским требованиям четко связывается с неуспеваемостью студентов. Физическая культура, ее целенаправленные методы физического и психического воздействия на молодой организм значительно сокращают сроки адаптации, восприимчивости, переработки и усвоения объемного материала вузовских дисциплин, форм и видов обучения [8].

В последнее время разрабатывается большое количество программ, технологий по формированию здорового образа жизни у студентов вузов. Н. А. Рыбачук разработана концептуальная программа «Олимпийское воспитание и педагогика здоровья», обладающая оздоровительной направленностью, выявляющая и развивающая компетентность студента, необходимую для проведения физкультурно-оздоровительной работы [17]. В учебный процесс органично включены задачи, которые, наряду с улучшением физической подготовленности, должны содействовать овладению студентами валеологическими знаниями, т. е. усвоению ими принципов здорового образа жизни. Кульминационным моментом на завершающем этапе обучения в вузе является формирование у будущего специалиста потребности в здоровом и продуктивном стиле жизнедеятельности, устойчивой мотивации к постоянному физическому самосовершенствованию. Решение таких задач, по существу, соответствует

целям воспитания гармоничных, т. е. физически, психически и умственно развитых, профессионально хорошо подготовленных, социально адаптированных граждан страны. Для совершенствования системы физического и валеологического воспитания студентов может быть создана в масштабе вуза информационно-управляющая система, в основе которой лежит неформальная интеграция педагогов физической культуры и специалистов с высшим медицинским образованием [13].

Преподавание дисциплины «Физическая культура» в медицинском вузе должно быть нацелено, в том числе, на особое понимание студентами роли здоровья и повышение его уровня средствами физической культуры.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абаскалова Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа — вуз»: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. — Барнаул, 2000. — 48 с.
2. Бабенко П. А. Проблемы модернизации в вузовской практике системы подготовки врачей / Пед. ин-т ЮФУ. 2006. URL: [rspu.edu.ru/rspu/science/conferences/conference\\_ped/section\\_1/babenko\\_p.doc](http://rspu.edu.ru/rspu/science/conferences/conference_ped/section_1/babenko_p.doc) (дата обращения 09.03.2012).
3. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации // Образоват. политика. — 2007. — № 6. — С. 4–9.
4. Баранов В. А. Физическая культура: ценностно-гуманистическая основа качества жизни современного общества: автореф. дис. ... д-ра филол. наук. — М., 2010. — 42 с.
5. Беляева Е. С. Творческо-педагогический аспект в профессиональной подготовке студентов-медиков: дис. ... канд. пед. наук. — М., 2006. — 204 с.
6. Габриелян К. Г., Ермолаев Б. В., Кутателадзе И. О. Программно-методическое обеспечение преподавания основ здоровьесберегающих технологий в неспециализированном вузе // Теория и практика физ. культуры. — 2003. — № 11. — С. 1–5.
7. Евсеев С. П. О соотношении валеологии, медицины и адаптивной физической культуры // Вестник Балтий. педагог. акад. — СПб., 2000. — Вып. 29. — С. 18–21.
8. Евсеев Ю. И. Валеологическое образование: роль физической культуры в формировании личности. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 382 с.
9. Замятина Н. В. Формирование культуры здоровьесбережения в додипломной подготовке врачей: автореф. дис. ... канд. социол. наук. — Волгоград, 2010. — 25 с.
10. Лотоненко Д. В., Стеблецов Е. А. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи // Теория и практика физ. культуры. — 1997. — № 6. — С. 26; 39–41.
11. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. — М.: Академия, 2004. — 240 с.
12. Мазов Н. Ю. Спорт как социокультурное явление: дис. ... д-ра филол. наук. — Уфа, 2009. — 301 с.
13. Макаров Г. Г., Толстов В. И. Валеологическое и физическое воспитание студентов — предпосылки интеграции // Вестник Балтий. педагог. акад. — 2007. — Вып. 77. — С. 90–92.
14. Матвеев А. П. Физическая культура личности как проблема педагогики // Физ. культура. — 1998. — № 2. — С. 10–12.

15. Николаев Ю. М. Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности: учеб.-метод. пособие. — СПб.: Олимп — СПб, 2007. — 100 с.

16. Пуни А. Ц. О некоторых фундаментальных проблемах перспективного плана научно-исследовательской работы в области физической культуры и спорта // Теория и практика физ. культуры. — 1985. — № 6. — С. 10 — 13.

17. Рыбачук Н. А. Теория и технология формирования культуры здоровья студентов: дис. ... д-ра пед. наук. — Краснодар, 2003. — 436 с.

18. Становов В. В. Физическая культура как фактор социальной адаптации учащейся молодежи: дис. ... д-ра пед. наук. — М., 2002. — 344 с.

19. Столяров В. И. Спорт и современная культура: методологический аспект // Теория и практика физ. культуры. — 1997. — № 7. — С. 1 — 7.

20. Физическая культура студентов: учебник / под ред. В. И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2001. — 448 с.

21. Schmidbauer W. Die hilflosen Helfer. — Reinbeck: Rowolt, 1977. — 170 p.

## РЕЗЮМЕ

*Н. В. Сивас*

**Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры студентов медицинских вузов**

Рассматривается проблема воспитания личности через культуру посредством освоения ценностного потенциала физической культуры. Повышение эффективности воспитания студентов в медицинских вузах становится важнейшей задачей высшей школы, которая связана с развитием культуры мышления, воображения, чувств, творчества человека. В сфере физической культуры развитие двигательных возможностей человека неотделимо от развития его личностных качеств. Важной задачей воспитательного процесса в вузе является создание мотивации ведения здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Пропаганда здорового образа жизни должна идти через активизацию побудительных механизмов, целый ряд других феноменов духовного мира личности. Продуктивность такого подхода состоит в том, что он обеспечивает активность

самого человека в деле сохранения индивидуального и общественного здоровья. В статье раскрывается необходимость разработки программ, способствующих формированию у будущего специалиста потребности в здоровом и продуктивном стиле жизнедеятельности, устойчивой мотивации к постоянному физическому самосовершенствованию. Задача может быть успешно решена в ходе освоения студентами дисциплины «Физическая культура».

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

## SUMMARY

*N. V. Sivas*

**Physical Culture as an integral part of general culture of medical students**

The problem of education of the individuality through the culture with the help of development of value potential in physical culture is discussed in the article. Improving the efficiency of education of medical students is becoming the leading aim of high school, which is connected with the development of culture of thinking, imagination, feelings and human creativity. Development of human motor capabilities is inseparable from the development of his personal qualities in physical education. One of the most important tasks of the educational process at high school is providing the motivation of a healthy lifestyle, motivation for physical culture and sports. Promotion of a healthy lifestyle should go through the activation of incentive mechanisms and a number of other phenomena of the individual's inner world. Efficiency of this approach is that it provides activity of a person in questions connected with preservation of individual and public health. The article tells us about the need to develop programs that can promote future professionals to form healthy and productive lifestyle, sustained motivation to permanent physical self-improvement. The problem can be successfully solved in the process of learning such course as «Physical education».

**Keywords:** physical education, healthy lifestyle, medical students.

© А. В. Бабалян, А. О. Карелин, 2015 г.  
УДК 616.831:338.242.004.3

**А. В. Бабалян, А. О. Карелин**

## НЕТЕПЛОВЫЕ ЭФФЕКТЫ ИЗЛУЧЕНИЯ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА НА ГОЛОВНОЙ МОЗГ

Кафедра общей гигиены с экологией Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И. П. Павлова

Голова человека подвергается как общему воздействию различных источников электромагнитного излучения (ЭМИ) радиочастотного диапазона (излучение вышек сотовой связи, точек досту-

па wi-fi, теле- и радиовещательного оборудования, оборудования радиосвязи и прочего беспроводного оборудования, использующего данный диапазон), так и дополнительному локальному воздействию ЭМИ мобильного телефона (МТ), так как использование последнего подразумевает нахождение аппарата у головы во время разговора и набора номера. Существующие нормативы на излучение, установленные в СанПиН 2.1.8/2.2.4.1190-03, гарантируют отсутствие тепловых эффектов при использовании МТ [1]. Однако в литературе описаны нетепловые эффекты, т. е. развивающиеся без регистрируемого нагрева тканей и без присущих нагреву патологических процессов. В частности, это воздействие на электрофизиологию головного мозга (ГМ), когнитив-