

Таблица 1 — Возрастно-половые показатели спирометрии ( $M \pm m$ ) у учащихся ГГМГ № 56

Возраст, лет/пол	n	ЖЕЛ $M \pm m$	ДЖЕЛ $M \pm m$	% откл	
10	Д	10	$2,0 \pm 0,2$	$2,3 \pm 0,2$	-11
	М	15	$2,0 \pm 0,3$	$2,7 \pm 0,3$	-26
11	Д	25	$2,0 \pm 0,3$	$2,4 \pm 0,3$	-19
	М	28	$2,2 \pm 0,3$	$2,9 \pm 0,3$	-26
12	Д	37	$2,3 \pm 0,5$	$2,7 \pm 0,3$	-15
	М	22	$2,5 \pm 0,3$	$3,2 \pm 0,4$	-21
13	Д	36	$2,8 \pm 0,4$	$2,9 \pm 0,2$	-3
	М	30	$2,9 \pm 0,6$	$3,6 \pm 0,6$	-18
14	Д	23	$2,8 \pm 0,4$	$2,9 \pm 0,1$	-4
	М	15	$3,0 \pm 0,6$	$3,8 \pm 0,7$	-23
15	Д	32	$2,9 \pm 0,7$	$3,1 \pm 0,2$	-8
	М	15	$3,0 \pm 0,9$	$4,6 \pm 0,7$	-34
16	Д	26	$2,9 \pm 0,6$	$3,2 \pm 0,3$	-8
	М	20	$3,0 \pm 0,9$	$4,7 \pm 0,5$	-35
17	Д	14	$3,0 \pm 0,4$	$3,1 \pm 0,2$	-1
	М	10	$3,5 \pm 0,7$	$5,0 \pm 0,7$	-29

При исследовании погодовой прибавки ЖЕЛ наибольший прирост (500 мл) отмечается мальчиков в 17 и у девочек 13 лет. В среднем по всем возрастам погодовой прирост ЖЕЛ у мальчиков составил 190 мл, средняя погодовая прибавка у девочек составила 125 мл. Следует отметить, что в 11, 14, 16 лет прирост ЖЕЛ у девочек и в 15, 16 лет у мальчиков не характеризовался увеличением ее средних значений.

При индивидуальном сравнении измеренных величин жизненной емкости легких и ДЖЕЛ, выявлено достоверное снижение на 20 и более процентов у 40 % школьников от всех обследованных. Мальчики характеризовались более частыми отклонениями измеренных величин ЖЕЛ от должных — 27 %, по сравнению с девочками — 9 %. Наиболее высокий процент снижения (от 29 до 35 %) ЖЕЛ от ДЖЕЛ встречался у мальчиков в возрасте 15, 16, 17-ти и у девочек (-15 до -19 %) в 11, 12 лет.

Результаты исследования пикфлоуметрии показали, что с возрастом показатели измеренной пикфлоуметрии у подростков обоего пола характеризовались увеличением ее средних значений у мальчиков с 270 мл в 10 лет до 387 мл в 17 лет, и с 260 мл до 382 мл соответственно у девочек. При индивидуальном сравнении измеренных величин пикфлоуметрии с должными, было выявлено снижение на 20 и более процентов у 28 % мальчиков и у 19 % девочек от всех обследованных школьников. Было также отмечено, что наибольшие отклонения этого показателя отмечались как у мальчиков, так и у девочек в возрасте 11 лет.

#### **Заключение**

Проведенные исследования позволили выявить начальные нарушения свойственные ранним стадиям заболеваний. Эти исследования будут использованы для проведения целенаправленных профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья школьников ГГМГ № 56.

УДК 614.23/. 25:37. 041

### **СУЩНОСТЬ САМОВОСПИТАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА**

**Галушкина Е. В., Ковальчук Л. П.**

**Научный руководитель: к. м. н., доцент П. Н. Ковальчук**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

#### **Цель работы**

Раскрыть сущность самовоспитания как заранее запланированное развитие своих способностей, используя философские концептуальные аспекты.

В обучении любой профессии формируются качества, необходимые для жизненного самоопределения вообще: трудовая активность, умение трудиться сообща, умение рассчитывать свои силы в труде, преодолевать трудности в работе, самоконтроль за ходом и результатами своей профессиональной деятельности, отработка самоорганизации труда, умение добиваться высокого качества при выполнении работы и т. д. Других путей к жизненному самоопределению не существует.

Профессия раскрывает свои тайны не сразу. Необходимо сначала понимать профессию, ценить ее, а затем определить ее сложности, высоты и горизонты. Творческий труд — еще одна грань профессионального совершенства. Самовоспитание творческих качеств — процесс длительный и непростой. Творчество предполагает нестандартное мышление, нетерпимость к косности, отвращение к банальности, способность личности создавать новые идеи, бескорыстно делиться ими со всеми, кто в этом нуждается. Для творчества необходимы: постоянное развитие ума и воображения, наличие обширных знаний, способность самостоятельно решать жизненные задачи, предвидеть будущее; умение мыслить масштабно, широко охватывая взглядом все связи окружающего мира; критическое отношение к догмам, к тому, что изжило себя в производстве, науке и технике; умение учитывать мнение других, воспринимать критические замечания, отказываться от заблуждений и исправлять ошибки [2].

Необходимо помнить, что действие — источник психического развития, а практическое действие — источник познания. Следовательно, в трудовом самосовершенствовании происходит развитие психики в целом, а не только формирование трудовых умений и навыков. Организация труда есть не только организация действий, но и в значительной мере организация всей психической жизни людей, их отношений. Трудовой опыт включает в себя умения и навыки работы, трудовые привычки. Они не только дают возможность успешно трудиться, но и являются «строительным материалом» характера человека, живут в нас до старости. Поэтому, любую работу следует организовывать как выработку умений, навыков, полезных привычек. Это — лучший путь развития своих трудовых сил и способностей. Самовоспитание — важный путь жизненного самоопределения, подготовки себя к труду.

Профессиональное самосовершенствование необходимо сочетать со всеми другими видами работы над собой. В настоящее время самовоспитание органически включается во все сферы жизни человека. Оно призвано обеспечить преемственность культуры, трудового опыта и нравственных ценностей народа. Люди воспитываются, развиваются, самосовершенствуются лишь в обществе, перерабатывая, усваивая накопленные веками духовное богатство, науку, культуру, идеологию и т. д. [3, 5].

Резюмируя основные мысли о необходимости самовоспитания, следует подчеркнуть:

- 1) оно ускоряет процесс формирования личностных качеств, сил и способностей, обогащает жизнь ни с чем не сравнимым счастьем самосозидания;
- 2) самовоспитание — это внутренняя организация всей жизни человека, оптимальная самореализация всех его сил и способностей, это его стиль и содержание жизни;
- 3) самовоспитание — результат всего предшествующего развития личности, показатель ее высокой воспитанности, ее социальной зрелости.

Самовоспитание определяет ускоренную интенсификацию психического и физического развития личности. Как и любая деятельность, оно требует организации, а это означает выработку соответствующего плана работы, умение его реализовать в своей повседневной жизни, при необходимости исправить, откорректировать, наконец, проконтролировать результат изменений своего внутреннего мира. Все методы самовоспитания основываются на развитом самосознании и самоуправлении поведением. Самообразование надо постоянно увязывать с самовоспитанием. Пополнение, развитие мышления нельзя отделять от навыков и умений практической деятельности. Кроме того,

самообразование требует внимания, воли, трудолюбия, организованности, т. е. тех качеств, которые лучше всего вырабатываются в процессе самовоспитания. Самообразование и самовоспитание взаимообусловлены [1, 4].

Самоубеждение и самовнушение целесообразны в качестве самовоспитания. Однако, не следует забывать, что самовоспитание — прежде всего, волевой процесс. Поэтому ведущими методами самовоспитания становятся аутотренинг и самообразование. Аутотренинг — основной метод самоуправления поведением, обеспечивающий развитие сил и способностей, а самообразование — это одновременно и приобретение новых знаний, и совершенствование своего ума, сил и способностей, и выработка у себя умений и навыков самостоятельной работы. Культура самообразования требует четкого плана, программы изучения литературы, определенного режима. Оно должно сопровождаться самоконтролем, самооценкой того, что и как усвоено. Нет лучшего пути для такого объективного самоконтроля, как проверка теории на практике, применение рекомендаций и выводов в повседневной работе. Одновременно это и есть основной путь закрепления приобретенных знаний.

В годы учебы у студента вырабатывается стиль жизни, независимо от того, окончательен ли выбор его профессии или носит временный характер, а также способность заниматься самовоспитанием. Поэтому весьма уместны и справедливы высказывания русского прозаика М. А. Булгакова: «...Я полагаю, что ни в каком учебном заведении образованным человеком стать нельзя. Но во всяком хорошо поставленном учебном заведении можно стать дисциплинированным человеком и приобрести навык, который пригодится в будущем, когда человек вне стен учебного заведения станет образовывать себя сам...».

#### **Заключение**

Самовоспитание можно определить как целеустремленное, заранее запланированное развитие своих сил и способностей в процессе своей профессиональной деятельности. Оно выступает и как общественно необходимый социальный процесс, и как личная, осуществляемая по собственной инициативе деятельность по развитию своих сил и способностей.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Вагнер, Е. А. О самовоспитании врача / Е. А. Вагнер, А. А. Росновский. — Пермь: Пермское кн. изд-во, 1976. — 156 с.
2. Ковалёв, А. Г. Личность воспитывает себя / А. Г. Ковалёв. — М.: Политиздат, 1983 — 256 с.
3. Кочетов, А. И. Как заниматься самовоспитанием / А. И. Кочетов. — Мн.: Высшая школа, 1986. — 148 с.
4. Орлов, Ю. М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками / Ю. М. Орлов. — М: Просвещение, 1987. — 224 с.
5. Фонареву, А. Р. Развитие личности в процессе профессионализации / А. Р. Фонарев // Вопросы психологии, 2004. — С. 72–83.

**УДК 808.2 + 809.436.1**

## **РУССКО–ТУРКМЕНСКИЕ ФРАЗЕОЛОГИЧЕСКИЕ СООТВЕТСТВИЯ С КОМПОНЕНТАМИ-ЗООНИМАМИ**

**Гараева Г.**

**Научный руководитель: преподаватель О. А. Малявко**

**Учреждение образования**

**«Гомельский государственный медицинский университет»**

**г. Гомель, Республика Беларусь**

Значительную часть фразеологического фонда всех языков составляют фразеологизмы, пословицы, поговорки, в состав которых входят зоонимы. Данная группа фразеологических единиц (ФЕ) представляет собой интерес с точки зрения сравнительно-сопоставительного анализа как в близкородственных языках, так и в языках разных групп. Образные основы всех языков мира в большинстве своем группируются вокруг действий человека, различных жизненных ситуаций, ассоциаций с животным миром и т. д. Это объясняется тем, что фразеологизмы, в отличие от слов, тяготеют к выражению более