

УДК:613.9-057.875:378.661

## ОЦЕНКА ОБРАЗА ЖИЗНИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Трушкова Е. В.

Научный руководитель: д.м.н., профессор Т. М. Шаршакова

Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь

### *Введение*

Обучение в медицинском вузе сопровождается сенсорными нагрузками и дефицитом времени, что непосредственно приводит к психо-эмоциональной напряжённости. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на центральную нервную систему, ее высший отдел — головной мозг, обеспечивающий протекание психических процессов — восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоций. В течение длительной и напряженной учебной деятельности наступает состояние утомления.

Основные факторы утомления это сама учебная деятельность и плохая организация режима жизнедеятельности, так же нужно не забывать о наличии хронических заболеваний и уровне физического развития студентов.

Актуальность и значимость проблемы была обозначена в Национальной программе демографической безопасности населения Республики Беларусь. Молодежь создает свою модель формулы здоровья, формирует личностные качества, поведенческие реакции и поступки, что в определенной мере влияет на работоспособность в учебной деятельности.

### *Цель*

Изучить и провести анализ образа жизни студенческой молодежи для эффективной коррекции потенциала здоровья и увеличение работоспособности студентов в течение учебного периода.

### *Материалы и методы исследования*

Анализ научно-практической литературы по изучаемому вопросу; анкетирование; оценка работоспособности в течение учебного дня, сенсомоторная реакция по таблице Платонова; статистическая обработка результатов исследований.

### *Результаты исследования*

В исследовании приняли участие студенты высших образовательных медицинских учреждений, одной поло-возрастной группы — 150 девушек 19–20 лет.

Анализ данных анкетирования выявил незначительное количество курящих и употребляющих алкоголь студенток, более распространенной вредной привычкой оказалось постоянное употребление жвачек. Из навыков личной гигиены можно отметить правильный уход за полостью рта у большинства студенток — 115 человек постоянно чистят зубы 2 раза в день; 80 человек санируют полость рта после еды. Большинство студенток — 100 человек спят 6–8 часов, и 80 них засыпают быстро, что, несомненно, является положительным качеством в образе жизни. Однако, долго не могут уснуть — 40 студенток или засыпают под утро — 30 респондентов, что косвенно свидетельствует о переутомлении их в течение учебного дня. Личностная оценка самочувствия подтверждает этот тезис, переутомление испытывают 35 студенток или 23 %, отмечают у себя физиологическое утомление 95 студенток. При анализе двигательной активности — посещение спортивных секций, уроков физической культуры, можно констатировать факт дефицита движений. Занимаются в спортивных секциях три раза в неделю только 30 студенток или 20 % среди всех опрошенных. Большинство же ограничиваются уроками физической культуры по

расписанию — 102 человека. В специальные медицинские группы — СМГ и лечебной физической культуры распределены 18 человек или 12 % от всех участвующих в анкетировании. Считают себя практически здоровыми 135 студенток, больными — 15 человек из опрошенных. Студентки оптимистичны были в своих ответах при анкетировании, понимали важность здорового образа жизни (ЗОЖ) в их здоровье, успехах в учебе.

Темпинг-тест и сенсомоторная реакция по таблице Платонова позволяют оценить работоспособность и утомляемость студентов в течение рабочего дня. По результатам обработки экспериментальных данных, был составлен график работоспособности, который соответствует нисходящему типу (рисунок 1).

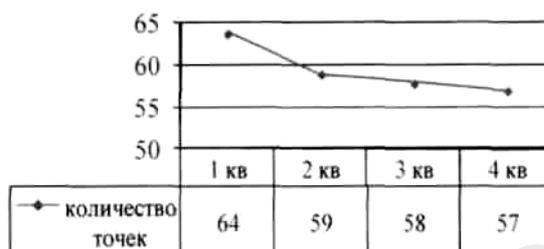


Рисунок 1 — График работоспособности студенток медицинского вуза

Этот тип кривой свидетельствует о слабости нервной системы испытуемых. Следовательно, свидетельствует о сниженной работоспособности студенток медицинского вуза.

Была также исследована физиологическая утомляемость. Проанализировано время, которое было затрачено на поиск чисел черного и красного цвета в прямом и обратном порядке. Был составлен график по усредненным значениям (рисунок 2).

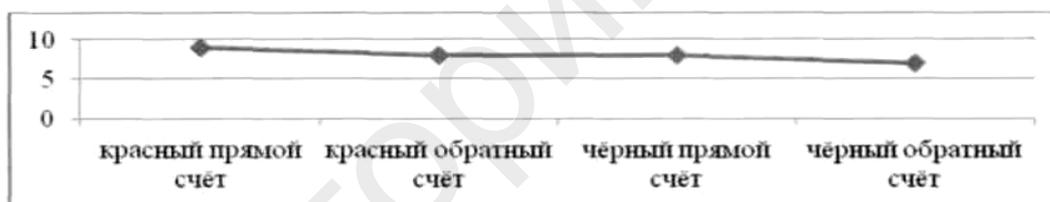


Рисунок 2 — График на сенсомоторную реакцию

По данному графику можно сделать вывод о том, что реакция студенток медицинского университета снижена. Так как время, затраченное на поиск чисел красного цвета, превышает то время, которое затрачено на черный цвет. При прямом счете на числа красного цвета в среднем затрачено 9 секунд, а на черные 8 секунд, что указывает о физиологическом утомлении студенток.

В течение всего учебного дня, студентки испытывают физиологическое утомление и как следствие, это ведет к снижению работоспособности. Это можно связать с тем, что весь учебный процесс растянут в пределах 10 часов, т. е. начало учебного дня начинается в 8.00 и заканчивается около 19.00.

### Выводы

1. Студентки медицинского университета понимают значимость ЗОЖ, 78 % опрошенных не имеют вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя.
2. Учебные умственные нагрузки, по оценкам студенток, способствуют переутомлению сенсорных систем, нарушению качества сна у 46,6 % опрошенных.
3. Субъективно студентки оптимистичны в оценке своего здоровья: 102 человека считают себя практически здоровыми, 15 студенток — больными.
4. Студентки испытывают физиологическое утомление в течении учебного дня и как следствие снижена работоспособность.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Васильков, Н. А. Выполнение мероприятий государственной программы по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь на 2002-2006 гг. в Гомельской области / Н. А. Васильков // Актуальные проблемы гигиены, эпидемиологии и профилактической медицины. — Гомель. — 2007. — Вып. 3. — С. 14–19.
2. Стасевич, Е. И. Сравнительный анализ тревожности и депрессивности у студентов 1–2 курсов вузов г. Гомеля / Е. И. Стасевич // Проблемы и перспективы развития медицины в постчернобыльский период. — Гомель, 2007. — Т. 2, Вып. 7. — С. 143–145.
3. Бегер, Т. А. Изменение отношения к здоровью и жизненным ценностям у студенток лечебного факультета в процессе обучения в медицинском вузе / Т. А. Бегер // Проблемы и перспективы развития медицины в постчернобыльский период. — Гомель, 2007. — Т. 1, Вып. 7. — С. 24–27.

УДК 617. 586. 3:057. 87

### ИССЛЕДОВАНИЕ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ СВОДА СТОПЫ У МОЛОДЕЖИ ЗАНИМАЮЩЕЙСЯ СПОРТОМ

Тютрюмова Д. В.

Научный руководитель: к.с-х.н, доцент Л. А. Евтухова

Учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»  
г. Гомель, Республика Беларусь

#### *Введение*

Одна из главных задач физиологии спорта направлена на изучение механизмов влияния физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат спортсменов. Стопа играет важную роль в достижении спортивных результатов во всех циклических, игровых видах спорта и единоборствах и при этом на нее приходится до 35 % спортивных травм и заболеваний [1]. Плоскостопие и спорт, на первый взгляд это не логичное словосочетание. Однако на самом деле у спортсменов очень часто бывает плоскостопие различного типа и даже его осложнения в виде натоптышей, мозолей, воспаления сухожилий. Повышенные нагрузки на своды стоп при интенсивных занятиях спортом приводят к тому, что эти самые своды устают, так как поддерживаются мышечно-связочным аппаратом стопы. Мышцы имеют предел работоспособности, а спорт это физическая работа на пределе, а иногда и сверх предела человеческих возможностей [2]. Правильная оценка адаптационных возможностей стопы, ее толерантности к физическим нагрузкам различной интенсивности позволят своевременно использовать профилактические средства реабилитации на стадии ее функциональных нарушений [3].

#### *Цель работы*

Изучение морфо-функциональных изменений свода стопы у молодежи, занимающейся спортом.

#### *Материалы и методы исследования*

В работе применен метод плантографии, который заключается в получении отпечатков подошвенной стороны стопы. Были исследованы плантограммы, полученные в положении стоя с нагрузкой 100 % собственной массы тела на одну стопу [4]. Анализ данных плантографии позволяет оценивать функциональное состояние свода стопы, характеризовать динамику изменения свода стопы под воздействием различных нагрузок.

#### *Результаты исследования*

Экспериментальная часть работы выполнена на базе УО «Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины» в мае 2011 г. В результате плантографического обследования студентов получено 60 плантограмм: 31 плантограмма юношей и 29 плантограмм девушек. Для сравнительного анализа выделили 3 группы:

- 1-я, которую составили студенты, занимающиеся спортом от 1 до 3-х лет;
- 2-я, которую составили студенты, занимающиеся спортом от 3 до 6-ти лет;
- в 3-й — свыше 6-ти лет.

Анализ результатов показал, что в 1-й группе при 100 %-й нагрузке нормальный свод определялся у 33,4 % девушек, 55,6 % юношей, а группы риска составили 66,6 % среди