

### **Вывод**

Большинство студентов мотивированы на получение знаний и приобретение профессии. В иерархии потребностей самые важные для них сейчас — потребность в реализации себя как личности и потребность в знаниях. В системе ценностей в числе значимых у большинства — интересная работа. Эти факторы будут способствовать процессу адаптации к новым условиям вуза. Однако большинство опрошенных первокурсников еще дети. Только 14 % респондентов достигли совершеннолетия. Они нуждаются в поддержке и помощи друзей и одноклассников, родителей и преподавателей. Необходимо также обратить внимание на студентов, которые поступили в вуз по желанию родителей и ради престижа для развития у них достаточно высокой учебной мотивации.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Сереброва, Т. Е.* Психолого-педагогические особенности воспитания студенческой молодежи / Т. Е. Сереброва, С. А. Задорожнюк. — Гомель: ГГМУ, 2008. — 48 с.

**УДК 378.187:378.172-057.875-055.2:378.661**

## **ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

**Карташева Н. В., Мамчиц Л. П., Дорофеева С. М.**

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

Профессиональное обучение в медицинском вузе сопровождается сенсорными нагрузками, дефицитом времени, это требует от молодого организма хорошего здоровья. Результаты социологических опросов свидетельствуют о наличии у студентов психоэмоциональной напряженности. Состояния тревожности по дефициту времени являются факторами риска нарушения здоровья. Движения и упражнения студенты рассматривают как возможность укрепить свое здоровье, снять напряжение. Двигательная активность, физическое развитие рассматриваются как основа накопления резерва здоровья. Физическое и соматическое здоровье генетически взаимообусловлены. Изучение, анализ образа жизни студенческой молодежи необходимы для эффективной коррекции потенциала здоровья. Диспансеризация как комплекс профилактических мер является приоритетным направлением в Республике Беларусь. Основной целитель — здоровый образ жизни. Актуальность и значимость проблемы была обозначена в государственной программе по формированию здоровья и образа жизни населения Беларуси. Молодежь создает свою модель здоровья, формирует личностные качества, поведенческие реакции и поступки [1, 2, 3].

Методы исследования включали: анализ научно-методической литературы по изучаемому вопросу; анкетирование; соматометрию; физиометрию; статистическую обработку результатов исследований.

### **Результаты исследования**

В исследовании приняли участие студентки медицинского профиля обучения, 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 большинством студенток — 115 человек постоянно чистят зубы 2 раза в день; 80 человек saniруют полость рта после еды. Большинство студенток — 100 человек спят 6–8 часов, 80 них засыпают быстро, что, несомненно, является положительным качеством в образе жизни. Однако долго не могут уснуть 40 студенток, засыпают под утро 30 респондентов, что косвенно свидетельствует о переутомлении их в течение учебного дня. Личностная оценка самочувствия подтвержда-

ет 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 были оптимистичны в своих ответах при анкетировании, понимали важность здорового образа жизни (ЗОЖ) в их здоровье, успехах в учебе.

Соматометрические и физиометрические индексы — общепризнанные критерии оценки развития, здоровья, статуса питания. Систематический медико-экологический контроль по относительным показателям-индексам является одним из неперенных условий управления здоровьем студенческой молодежи. Гигиеническая оценка фактических показателей с нормативными величинами, их статистическая обработка в сигмальных отклонениях, в индексах позволяет своевременно корректировать выявленные нарушения и отклонения. Обработанные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Индексы развития и питания студенток (девушек)

Показатели	Фактические показатели (Ф)	Статистически-нормативные показатели (М ± δ)	Разность показателей (Ф и М в ± δ)
ИМТ (индекс массо-ростовой), кг/м <sup>2</sup>	20,3	21,78 ± 2,8	-0,13
Индекс пропорциональности телосложения, %	53	52,0 ± 2,33	+0,43
Жизненный индекс, мл/кг	56	60-55	±0
Силовой индекс, %	50	50-55	±0

У обследованных студенток ИМТ в среднем составил 20,3 кг/м<sup>2</sup> при нормативной величине в 21,78 ± 2,8 δ. Сигмальное отклонение в — 0,13 δ свидетельствует о некоторой тенденции снижения массы по отношению к длине тела.

Индекс пропорциональности телосложения в сигмальных отклонениях свидетельствует о правильном соотношении длины тела и нижних конечностей +0,43 δ. Тип телосложения определен как нормостенический.

Жизненный индекс у обследованных студенток также находится в пределах нормативных величин. Он косвенно отображает обеспеченность организма кислородом, условия протекания окислительно-восстановительных процессов. У студенток медицинского университета выявлен оптимальный вариант обеспечения организма кислородом.

Силовой индекс, мышечная сила кисти у студенток составила 50 %, что не выходит за пределы нормативных цифр и отображает мышечную массу. Однако силовой индекс находится на нижней границе нормы. В образе жизни имеется достаточный компонент нагрузки на опорно-двигательный аппарат. Студентки посещают уроки физической культуры, спортивные секции и передвигаются в течение учебного дня, к местам проведения занятий, которые находятся на расстоянии до 3–5 км.

### **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.

### **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 студентов 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 613.9-057.876:376:796.011.3**

**ОСОБЕННОСТИ ТЕОРЕТИКО-АКСИОЛОГИЧЕСКОГО ЭТАПА  
ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КУРСОВ УЧИЛИЩ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА**

**Клинов В. В.**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»  
г. Гомель, Республика Беларусь**

На протяжении многих лет культивировалось мнение, что спорт и здоровье являются синонимами. Долгое время были непопулярны рассуждения о каких-либо патологических изменениях в состоянии здоровья спортсменов, развивающихся в результате спортивной деятельности. Между тем заболеваемость спортсменов, травматизм и инвалидизация давно и прочно являются предметом повышенной тревоги специалистов [1, 2].

В училищах олимпийского резерва (УОР) проблема качества здоровья еще более обострена, так как в них параллельно и одинаково эффективно должны решаться две важные для общества и государства задачи: подготовка из юных спортсменов высококвалифицированных членов сборных команд Беларуси и подготовка из этой будущей спортивной элиты педагогов по физической культуре и спорту. Поэтому среди комплекса задач спортивного воспитания учащихся старших курсов УОР важное место занимает формирование у них культуры здорового образа жизни (ЗОЖ).

В содержательном отношении процесс формирования культуры ЗОЖ представляется нам состоящим из пяти функциональных этапов, которые отражают план преобразующей деятельности: диагностический, побудительно-ориентировочный, теоретико-аксиологический, деятельностно-практический, рефлексивно-итоговый.

Важным направлением, определяющим становление личности школьников владеющих высоким уровнем культуры ЗОЖ, является формирование системы знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Данный процесс должен быть основан на ценностных ориентациях к здоровому образу жизни и необходимых для этого психолого-педагогических условиях. Поэтому одним из основных является теоретико-аксиологический этап технологии формирования культуры ЗОЖ учащихся старших курсов УОР.

Цель данного этапа: формирование у учащихся старших курсов системы знаний о сущности здоровья и культуре ЗОЖ, условиях его поддержания, методах и средствах укрепления здоровья и выработка на этой основе ценностей культуры ЗОЖ, применение ее норм и критериев деятельности.

Овладение знаниями не сводится к одноразовому познавательному акту, а требует многократного познавательного отношения, серьезной умственной и практической деятельности по более глубокому их усвоению. На данном этапе необходимо реализовать субъект-субъектные отношения. Широко используются методы активного обучения (МАО) и интерактивные методы. С этой целью нами разработаны различные проблемные ситуации, мини-игры, творческие задания, касающиеся основных компонентов культуры ЗОЖ.

Для обогащения учащихся знаниями на данном этапе реализуется практико-ориентированная программа факультатива «Основы культуры ЗОЖ». Программа факультативного курса содержит теоретические сведения об основах здорового образа жизни; правильном питании; профилактике вредных привычек; культуре межличностных взаимоотношений; двигательной активности учащихся; профилактике СПИДа; средствах оздоровительной физической культуры; профилактике заболеваний; экологическом воспитании; психологических основах здоровья. Содержание про-