

Начиная работу со вновь созданной группой, необходимо обеспечить воспитанникам условия для лучшего узнавания друг друга, расширить круг общих интересов, сдружить членов группы, побуждая тягу к неформальному общению. В результате в группе создается товарищеская и доброжелательная атмосфера.

Средством могут служить совместные походы, экскурсии, посещение соревнований, обсуждение просмотренных матчей и др.

Благодаря этому решается еще одна важная для тренера задача — значительно уменьшаются отсев и текучесть группы, так как обучаемые приходят не только заниматься избранным видом спорта, хотя полноценного отношения к нему еще не сформировалось. Они встречаются с новыми друзьями, и общие интересы выходят за рамки только спорта. Одновременно уменьшается опасность, что подростки попадут в неблагоприятные в нравственном отношении компании, поскольку свойственные им жажда общения и поиск друзей удовлетворяются внутри самого спортивного коллектива [2].

Комплектуя баскетбольные команды, группы по баскетболу, следует учитывать пол, возраст, степень имеющейся физической и спортивной подготовленности занимающихся игроков. Так же, стоит учитывать условия организации, в которой будет проводиться учебно-тренировочный процесс.

Учебно-тренировочные занятия по баскетболу проводятся по расписанию, составленному с учетом режима трудового дня занимающихся баскетболистов. Необходимо, чтобы занимающиеся спортсмены не реже одного раза в шесть месяцев проходили медицинское обследование.

Для повышения эффективности работы спортивной секции целесообразно определять конкретные задачи для ее членов на каждый очередной год.

Основной формой учебно-тренировочной работы являются тренировочные занятия по баскетболу, где фактически решаются конкретные образовательные, часто нужные воспитательные и необходимые оздоровительные задачи. Учебно-тренировочное занятие по баскетболу состоит из подготовительной, основной и заключительной части.

Структура занятия по баскетболу не может быть стандартной. Она изменяется в зависимости от задач, содержания, периода тренировки и т. п. Каждое занятие должно быть связано как с предыдущим, так и с последующим.

Баскетбольное занятие составляется по определенному плану, что позволяет распределять материал в нужной последовательности и предусмотреть организацию и методы в зависимости от конкретных условий.

Продолжительность занятия по баскетболу зависит от возраста, подготовленности занимающихся и задач самой тренировки [3].

Заключение

В заключении необходимо отметить, что комплектование учебно-тренировочных групп зависит от факторов: связанных со здоровьем, возрастом, физической подготовкой и др. Поэтому к каждому члену команды нужен индивидуальный подход.

ЛИТЕРАТУРА

1. http://infourok.ru//trenirovochnaya_programma_po_basketbolu-373625.htm.
2. <http://on-sports.ru//начало-формирования-спортивной-групп>.
3. <http://pro-basketball.ru//vosпитание-v-sporte/zanyatiya-po-basketbolu.html>.

УДК 613:37.091.3

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ РЕСУРСЫ В ПРЕПОДАВАНИИ КУРСА ОБЩЕЙ ГИГИЕНЫ

Мамчиц Л. П., Бортновский В. Н., Чайковская М. А.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Здоровьесберегающая образовательная среда в высшем учебном медицинском заведении концептуально направлена на сохранение имеющегося здоровья по принципу «не навреди», укрепление и развитие здоровья, профилактику острых и хронических заболеваний и контроль состояния предболезни, а также формирование отношения к своему здоровью, ценности здорового образа жизни, мотивации к участию в процессе сохранения и укрепления здоровья населения. Здоровьесберегающие технологии используют систему ресурсов, каждый из которых в отдельности не может справиться с поставленными задачами, а в системе ресурсы, интегрируя свой потенциал, дают новый саногенетический подтвержденный результат, реформируя здоровьесберегающую образовательную среду в здоровьесозидающую.

Под здоровьесберегающими ресурсами следует понимать факторы, влияющие на формирование здоровьесберегающей образовательной среды с использованием арсенала медицинских средств для системной диспансеризации, морфофункциональных исследований, профилактической работы и лечения выявленных патологий или состояний предболезни студентов. Цель использования здоровьесберегающих ресурсов в вузе — создание условий, не ухудшающих здоровье, а способствующих его сохранению и укреплению и создание системы работы по формированию ценности здоровья, здорового образа жизни, профилактики рисков здоровья, эффективности использования физической культуры.

На современном этапе модернизации и интенсификации учебного процесса высшей школы важное значение придается формированию социально-личностной и профессиональной компетенции, экологического и гигиенического мышления, здорового образа жизни. В учебных программах медицинских вузов для этих целей предусмотрено преподавание общей гигиены на всех факультетах, изучающей влияние факторов внешней среды на здоровье населения. Изучение гигиены позволяет студентам получить научное обоснование здорового образа жизни, базовые принципы организации профилактических мероприятий, способствующих формированию профилактического мышления при соблюдении медицинской этики и деонтологии [1, 2].

Проблема здорового образа жизни не утратила своей актуальности и является предметом обсуждения общей гигиены, изучающей закономерности взаимодействия организма человека с окружающей его средой с целью сохранения и укрепления общественного и личного здоровья.

Согласно учебной программе, в курсе общей гигиены рассматриваются теоретические и практические основы сохранения и укрепления здоровья населения, предупреждения преждевременного старения и изнашивания организма, физиолого-гигиенические основы здорового образа жизни и концепция факторов риска, как основа современных представлений о профилактике заболеваний. Разбираются вопросы гигиенического изучения, оценки и прогнозирования основных показателей здоровья населения, выявления преморбидных состояний организма, обосновываются основные принципы рационального питания и необходимость их соблюдения.

В разделе «Гигиена питания» большое внимание уделяется энергетической и пластической роли питательных веществ. Подчеркивается, что с пищей организм получает защитные, биологически активные вещества, участвующие в регуляции физиологических процессов, поэтому от характера питания зависят показатели гомеостаза, функциональная активность органов и систем, здоровье человека. Студенты знакомятся с теориями сбалансированного и адекватного питания в зависимости от возраста, вида труда, функционального состояния организма. Коллективом кафедры общей гигиены, экологии и радиационной медицины издано учебно-методическое пособие «Рациональное питание и гигиенические требования к его построению» (2010), существенно дополняющее учебник и руководство к практическим занятиям по общей гигиене. Студенты составляют рацион питания для людей разного вида трудовой деятельности и детей разного возраста.

Одним из направлений государственной политики Республики Беларусь в области здорового питания населения является создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения. В работе будущих врачей особую роль занимает совершенствование организации лечебного и профилактического питания и повышения эффективности его применения в комплексном лечении больных и алиментарной профилактике заболеваний. Студенты на практических занятиях по общей гигиене изучают научные аспекты и принципы организации питания пациентов, осваивают навыки по обоснованию соответствующих рекомендаций при назначении диетотерапии в конкретных ситуациях организации лечебного питания в стационарных и амбулаторных условиях. Данное занятие поможет сформировать у студентов знания о лечебном и лечебно-профилактическом питании как научно-обоснованной системе организации питания и дифференцированного использования в лечебных и профилактических целях определенных пищевых продуктов и их сочетаний (специально подобранные диеты, на фоне которых другие лечебные или профилактические мероприятия проявляются наиболее эффективно).

Важность оптимальных физических нагрузок на организм демонстрируется при изучении разделов «Гигиеническая оценка организации физического воспитания». Дается понятие возрастной нормы начала занятий физкультурой и спортом, раскрываются механизмы развития двигательных качеств человека в онтогенезе, рассматриваются физиолого-гигиенические критерии отбора детей для занятий различными видами спорта. Знание этих вопросов необходимо для выбора оптимального двигательного режима, оценки способности ребенка к конкретному виду спорта, а главное, для активного использования средств физической культуры в повышении адаптационных резервов здорового организма и лечении ряда заболеваний.

Изменившиеся социально-экономические условия жизнедеятельности, информационные потоки с сенсорными нагрузками способствуют снижению двигательной активности детей и подростков. Студенты имеют возможность на практических занятиях изучить методы комплексной оценки состояния здоровья детей и подростков, их физическое развитие, оценить учебное расписание в учреждениях образования, методику проведения занятия по физической культуре, составить практические рекомендации по коррекции условий и образа жизни детей и подростков.

На кафедре разработан алгоритм, позволяющий выявить группы риска по формированию у студентов аддиктивного поведения на употребление алкоголя, табакокурение, пищевой и компьютерной зависимости. На основании разработанного алгоритма целесообразно разрабатывать индивидуальные программы медико-профилактического воздействия для улучшения качества жизни молодежи.

Одним из признаков здоровья является способность к трудовой деятельности. Неправильная организация труда и отдыха может иметь негативные последствия. Поэтому будущие врачи изучают физиолого-гигиенические основы организации рационального физического и умственного труда, динамику работоспособности в течение дня и недели, механизмы утомления, способы восстановления работоспособности, методы ее оценки. Здоровый образ жизни включает психосексуальную культуру, поэтому мы рассматриваем в курсе общей гигиены вопросы полового поведения человека, принципы полового воспитания.

Студенты овладевают практическими навыками по оценке функционального состояния различных органов и систем в покое, при физических нагрузках, эмоциональном напряжении, методами индивидуального и общественного здоровья. Большое внимание уделяется методическим основам диагностики и коррекции донологических состояний, правовым основам профилактического направления в области охраны здоровья населения. Во внеучебное время студенты выполняют научно-исследовательскую работу по вопросам здорового образа жизни, результаты которой докладываются на заседаниях научного студенческого кружка, научных конференциях, представляются на ежегодные конкурсы научных работ студентов высших учебных заведений страны.

В результате анкетирования студентов было установлено, что здоровье находится на первом месте среди других жизненных ценностей у большинства студентов [3]. Наибольший вклад, по мнению всех опрошенных, оказывают такие факторы, как питание (30 %), курение (30 %) и состояние окружающей среды, при этом лишь 6,5 % студентов оценивают свое здоровье как отличное, 60 % — как хорошее, 30,5 % — как удовлетворительное, и только 3 % — как плохое.

При проведении анкетирования среди студентов разных факультетов на вопрос, используют ли они полученные при изучении гигиены знания в повседневной жизни, большинство студентов независимо от курса ответили положительно (97 % юношей и 86,7 % девушек). Наиболее часто они используют знания по гигиене питания и гигиене окружающей среды (21,3 % юношей и 23,3 % девушек), в частности навыки по составлению рациона питания, вопросам закаливания, личной гигиены, физического развития детей и подростков, профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний.

75 % юношей и 93,3 % девушек лечебного факультета считают, что знания гигиены необходимы им в будущей работе врача лечебного профиля. На вопрос, как они будут использовать навыки в профессиональной деятельности, практически все ответили, что при даче рекомендаций, 25 % юношей и 13,3 % девушек выбрали еще и вариант ответа «при диагностике заболеваний», 50 % юношей и 26,7 % девушек — при сборе анамнеза пациентов. На вопрос, используют ли студенты полученные знания среди своих близких и друзей, большинство опрошенных ответили положительно, причем девушки достоверно чаще, чем юноши (62,5 % юношей и 90 % девушек, при $p \leq 0,05$). В основном, студенты дают рекомендации по здоровому образу жизни при удобном случае и стараются привить полученные навыки в повседневной жизни родных. Все опрошенные студенты ответили, что основным источником знаний по гигиене, они считают занятия в университете, менее половины из них назвали СМИ, только 18 % указали на рекомендации врачей [1, 2].

Таким образом, большинство студентов оценивают изучение гигиены как необходимое условие в подготовке их к профессиональной деятельности, выделяют гигиену питания, гигиену детей и подростков и гигиену окружающей среды как наиболее значимые разделы и считают целесообразным увеличение часов на изучение этих разделов.

Заключение

В современных условиях профилактика нарушений здоровья студентов в процессе обучения в вузе приобретает особое значение. Убыстряющийся поток информации, стремительный темп жизни, усложнение межличностных отношений предъявляют повышенные требования к здоровью молодежи. Поэтому использование здоровьесберегающих технологий в преподавании общей гигиены должно сформировать у врача научное представление о здоровье, способах, позволяющих максимально реализовать унаследованные резервы жизнедеятельности и поддерживать на высоком уровне адаптационные возможности организма.

ЛИТЕРАТУРА

1. Методические подходы преподавания вопросов здорового образа жизни в курсе общей гигиены / Л. П. Мамчиц [и др.] // Роль и место гигиенической науки и практики в формировании здоровья нации: сб. тез. Межвуз. науч. конф. с междунар. участием, посвящ. 130-летию кафедры гигиены МПФ МГМУ им. И. М. Сеченова. — М., 2014. — С. 158–160.
2. Мамчиц, Л. П. Опыт подготовки специалистов профилактической медицины в УО «Гомельский государственный медицинский университет» / Л. П. Мамчиц, В. Н. Бортновский, М. А. Чайковская // Роль и место гигиенической науки и практики в формировании здоровья нации: сб. тез. Межвуз. науч. конф. с междунар. участием, посвящ. 130-летию кафедры гигиены МПФ МГМУ им. И. М. Сеченова. — М., 2014. — С. 190–192.
3. Мамчиц, Л. П. Состояние здоровья студентов Гомельского государственного медицинского института по данным социологического опроса / Л. П. Мамчиц, А. В. Золотарева // Актуальные вопросы гигиены, эпидемиологии и профилактической медицины: материалы науч.-практ. конф., посвящ. 80-летию санитарно-эпидемиологической службы Гомельской области. — Гомель: ОКЦГЭ, 2002. — С. 118–120.

УДК 615-036,22-08

ФАРМАКОЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ В ГОМЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Мамчиц Л. П., Старовойтова А. С.

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

Введение

Фармакоэкономические и фармакоэпидемиологические исследования на сегодняшний день являются наиболее актуальными в оптимизации фармакотерапии. Во всем мире из года в год возрастает потребность населения в квалифицированной, доступной медицинской и фармацевтической помощи [1–5]. Научно-технический прогресс в медицине приводит к появлению альтернативных методов терапии, большого количества новых дорогостоящих лекарственных препаратов, повышению стоимости медицинских услуг. Доля затрат на здравоохранение в разных странах колеблется от 15 до 60 % и имеет тенденцию к увеличению. По данным ВОЗ затраты государства на здравоохранение должны составлять не менее 6–9 % от ВВП [18].

Знания в области фармакоэпидемиологии, как одной из важных частей клинической фармакологии, позволяют определить основные клинические принципы правильного выбора и оценки использования лекарственных препаратов, что способствует оптимизации и индивидуализации фармакотерапии, улучшает процесс рационального использования лекарственных средств (ЛС), сокращает расходы на лечение, повышает его безопасность [1, 2, 5].

В настоящее время объектом пристального изучения ученых являются сердечно-сосудистые заболевания, которые являются одной из главных причин смертности в большинстве стран мира. Кроме того, сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются причиной значительных финансовых потерь государства и населения, связанных с лечением и обеспечением социальной адаптации больных. Как известно, артериальная гипертензия (АГ) является наиболее распространенной в мире сердечно-сосудистой патологией, оказывающей существенное влияние на структуру инвалидизации и смертности населения промышленно развитых стран мира, что особо актуально для таких стран, как Республика Беларусь, где демографическая ситуация с 1993 г. характеризуется естественной убылью населения [5].

Цель

Определение уровней осведомленности, лечения и контроля АГ и анализ антигипертензивной фармакотерапии в Гомельской области.

Материал и методы исследования

С апреля по сентябрь 2015 г. проведено анкетирование 180 человек (23 % мужчин и 77 % женщин) в возрасте 40 и старше лет (средний возраст 62,4). В процессе анализа все опрошенные разделены на возрастные группы с периодом десять лет: 41–50 — 4 чел., 51–60 — 82 чел., 61–70 — 54 чел., 71–80 — 26 чел., 81–90 — 7 чел., старше 90 — 1 чел.

Все респонденты разделены на 3 группы: 1-я группа — лица, имеющие обычно нормальные уровни артериального давления и отмечающие у себя единичные случаи его повышения (26 человек); 2-я группа — лица, имеющие повышение артериального давления ниже 140/90 мм рт. ст. (134 человека); 3-я группа — лица, имеющие стойкое повышение артериального давления выше 140/90 мм рт. ст. (20 человек). Проведено анкетирование врачей, назначающих АГ-терапию (обработано 102 анкеты).

Определяли следующие эпидемиологические показатели: уровень осведомленности о наличии АГ (процентная доля лиц, знающих о своем заболевании, среди лиц с выявленным высоким АД), уровень