

лями тимоцитов необлученных животных, что может быть связано с обновлением популяции клеток в результате лимфоцитопоза, индуцированного облучением животных.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Кишко, Т. И.* Об участии оксида азота и супероксида в апоптозе тимоцитов, вызванном папаверином и нитропурсидом натрия / Т. О. Кишко, С. Г. Шандренко, Н. П. Дмитренко // Современные проблемы токсикологии. — 2001. — № 1. — С. 26–31.
2. *Leach, J.K.* Ionizing radiation-induced, mitochondria-dependent generation of reactive oxygen/nitrogen. / J.K. Leach // Cancer research. — 2001. — № 61(10). — P. 3894–901.
3. *Lehnert, B.* Exposure to low-level chemicals and ionizing radiation: reactive oxygen species and cellular pathways /B. Lehnert, R. Iyer // Human & Experimental Toxicology. — 2002. — Vol. 21, № 2. — P. 65–69.
4. *Salgo, M. G.* Peroxynitrite causes apoptosis in rat thymocytes / M. G. Salgo, G. L. Squadrito, W. A. Pryor // Biochem. Biophys. Res. Commun. — 1995. — Vol. 215, № 3. — P. 1111–1118.

УДК 614.253.3

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ 1–2 КУРСОВ СМГ ГОМГМУ

Новик Г. В., Хорошко С. А., Короткевич А. И.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Здоровый образ жизни представляет собой один из аспектов образа жизни общества, отношение человека к собственному здоровью, условиям и факторам, способствующим его физическому, нравственному и психическому оздоровлению.

По определению ВОЗ, образ жизни — это способ существования, основанный на взаимодействии между условиями жизни и конкретными моделями поведения.

Состояние здоровья зависит от меры влияния таких факторов, как: образ жизни, экология, наследственность, здравоохранение. Образ жизни является определяющим фактором влияния на состояние здоровья человека.

Образ жизни человека характеризуется его трудовой деятельностью, бытом, формой удовлетворения потребностей, правилами индивидуального и общественного поведения.

Здоровый образ жизни не является стечением благоприятных обстоятельств, а является предметом личного выбора студента создающего собственный образ жизни. Поэтому сознательное и ответственное отношение к собственному здоровью как к феномену, по природе своей общественному, должно быть нормой жизни и поведения студента. К сожалению, многие из них не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни, становятся жертвами малоподвижного образа жизни, не умеют отвлекаться от производственных и бытовых забот, имеют вредные привычки [1].

Цель

Определить составляющие здорового образа жизни студентов ГомГМУ путем анкетирования.

Методы исследования

Анализ научно-методической литературы, анализ анкетирования студентов 1–2 курсов, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

В ноябре 2011 г. сотрудниками кафедры было проведено анкетирование студентов 1–2 курсов специального медицинского отделения. В анкетировании приняли участие 100 чел. (50 чел. с 1 курса и 50 со 2 курса). Анкета включала в себя вопросы об образе жизни студентов. Анализ результатов анкетирования представлен в таблицах 1–9.

Расписание занятий и большая нагрузка в вузе сказывается на образе жизни студента. Так, на свежем воздухе студенты 1 курса проводят в основном 1–1,5 ч (34 %); на сон уходит менее 6 ч (36 %); физкультурой, в основном, занимаются только на занятиях

по физической культуре (70 %), а в свободное время студенты смотрят телевизор или слушают музыку (46 %), встречаются с друзьями (26 %). Студенты 2 курса: 52, 54, 66, 54, 38 % — соответственно (таблица 1–4).

Таблица 1 — Вопрос «Сколько времени Вы проводите на свежем воздухе в течение дня?»

Варианты ответов	Количество человек 1 курса в %	Количество человек 2 курса в %
1–1,5 ч	34 %	22 %
около 2 ч	26 %	52 %
полчаса — 1 ч	24 %	14 %
более 2 ч	14 %	18 %

Таблица 2 — Вопрос «Сколько времени у Вас уходит на сон?»

Варианты ответов	Количество человек 1 курса в %	Количество человек 2 курса в %
Меньше 6 часов	36 %	32 %
6–7 ч	26 %	54 %
7–8 ч	22 %	20 %
8–9 ч	4 %	6 %

Таблица 3 — Вопрос «Как часто Вы занимаетесь физкультурой?»

Варианты ответов	Количество человек 1 курса в %	Количество человек 2 курса в %
Только на занятиях физкультурой	70 %	66 %
Занимаюсь непостоянно	16 %	26 %
Постоянно дома	8 %	10 %
Хожу в спортивные секции	2 %	12 %
Не занимаюсь	2 %	0

Таблица 4 — Вопрос «Чем Вы обычно занимаетесь в свободное время?»

Варианты ответов	Количество человек 1 курса в %	Количество человек 2 курса в %
Смотрю телевизор и слушаю музыку	46 %	54 %
Встречаюсь с друзьями	26 %	38 %
Читаю	24 %	8 %
Сплю, лежу на диване	24 %	8 %
Гуляю на улице	22 %	6 %
Занимаюсь физкультурой	2 %	20 %

Есть и положительные моменты: 42 % студентов 1 курса предпочитают заниматься в свободное время играми на свежем воздухе, катанием на лыжах, коньках, роликах; для 64 % респондентов характерно высказывание «не имею вредных привычек». У студентов 2 курса: 24, 54 % — соответственно (таблица 5–6).

Таблица 5 — Вопрос «Чем Вы предпочитаете заниматься в свободное время?»

Варианты ответов	Количество человек 1 курса в %	Количество человек 2 курса в %
Играми на свежем воздухе, катанием на лыжах и коньках, роликах	42 %	24 %
Помогаю по дому родителям	34 %	28 %
Помогаю готовиться к разным спортивным праздникам и дням здоровья, концертам	8 %	4 %
Закаляюсь, занимаюсь физкультурой	4 %	0
Читаю книги о выдающихся людях	2 %	16 %

Таблица 6 — Вопрос «Какие из высказываний характерны для Вас?»

Варианты ответов	Количество человек 1 курса в %	Количество человек 2 курса в %
Не имею вредных привычек	64 %	54 %
Я попробовал алкогольные напитки	32 %	44 %
Я курю	10 %	22 %
Я попробовал наркотик	4 %	2 %
Я попробовал закурить	2 %	6 %

Для того чтобы организм нормально развивался 58 % студентов 1 курса качественно питаются (едят супы, каши, мясо, хлеб, фрукты и овощи), 58 % не курят, 56 % стараются одеваться по погоде, 32 % регулярно проветривают комнату, 28 % принимают витамины в таблетках. У студентов 2 курса такие ответы: для того чтобы организм нормально раз-

вивался 52 % респондентов стараются одеваться по погоде, 48 % занимаются любимым делом, 44 % регулярно проветривают комнату, 32 % не нервничают, 28 % качественно питаются (едят супы, каши, мясо, хлеб, фрукты и овощи), 20 % не курят (таблица 7).

Таблица 7 — Вопрос «Что Вы делаете, чтобы Ваш организм нормально развивался?»

Варианты ответов	Количество человек 1 курса в %	Количество человек 2 курса в %
Качественно питаюсь: ем супы, каши, мясо, хлеб, фрукты, овощи	58 %	28 %
Не курю	58 %	20 %
Стараюсь одеваться по погоде	56 %	52 %
Регулярно проветриваю свою комнату	32 %	44 %
Принимаю витамины (в таблетках)	28 %	12 %
Занимаюсь любимым делом	26 %	48 %
Чаще бываю на свежем воздухе	18 %	16 %
Слежу за своим здоровьем: тепло одеваюсь, занимаюсь в спортивной секции	18 %	18 %
Соблюдаю режим дня	12 %	2 %
Занимаюсь физкультурой, спортом, делаю утреннюю зарядку	8 %	12 %
Не нервничаю	8 %	32 %

По результатам анкеты студенты 1 курса считают, что для полноценной жизнедеятельности необходимо правильно организованное питание, так 68 % стараются есть больше фруктов и овощей, 50 % стараются разнообразить свое меню супами и кашами, 30 % пьют много воды и соков. На вопрос «Как Вы питаетесь?» 52 % студентов 2 курса ответили, что стараются есть больше фруктов и овощей, 50 % употребляют в пищу много сладостей, 34 % студентов правильно питаются (едят каши, супы, мясо, фрукты и овощи), 24% стараются употреблять больше мяса и рыбы (таблица 8).

Таблица 8 — Вопрос «Как Вы питаетесь?»

Варианты ответов	Количество человек 1 курса в %	Количество человек 2 курса в %
стараюсь есть больше фруктов и овощей	68 %	52 %
правильно питаюсь: ем каши, супы, мясо, фрукты и овощи	50 %	34 %
пью много воды и соков	30 %	20 %
принимаю много витаминов	22 %	14 %
употребляю в пищу много сладостей	20 %	50 %
стараюсь употреблять больше мяса и рыбу	18 %	24 %
ем много сливочного масла и жирных продуктов	2 %	4 %

Немаловажную роль играет и психическое здоровье, так укрепляя нервную систему студенты 1 курса университета стараются больше улыбаться — 70 %; не ссорятся с родителями — 50; 40 % — сдерживают себя и не спорят с друзьями; 36 % — не расстраиваются. У студентов 2 курса такие ответы: стараются больше улыбаться — 86 %; стараются больше быть на свежем воздухе 48 %; сдерживают себя, не спорят с друзьями и не расстраиваются 38 % респондентов, не смотрят страшные фильмы 32 % (таблица 9).

Таблица 9 — Вопрос «Как Вы укрепляете свою нервную систему?»

Варианты ответов	Количество человек 1 курса в %	Количество человек 2 курса в %
Стараюсь больше улыбаться	70 %	86 %
Не ссорюсь с родителями	50 %	24 %
Сдерживаю себя, не спорю с друзьями	40 %	38 %
Не расстраиваюсь	36 %	38 %
Стараюсь больше быть на свежем воздухе	28 %	48 %
Не смотрю страшные фильмы	18 %	32 %
Закаляюсь и занимаюсь спортом	4 %	10 %

Выводы

Здоровый образ жизни выступает как составной неотъемлемый компонент образа жизни, объединяющий все, что способствует выполнению человеком тех или иных общественных и бытовых функций в наиболее оригинальных для жизни и развития условиях.

Анализируя результаты проведенного анкетирования среди студентов, были выделены наиболее важные направления в их жизни, а именно: активный отдых, полноценный сон, рациональное питание, отказ от вредных привычек и активные занятия физическими упражнениями.

Важно самому студенту осознать свой образ жизни, его значимость и своевременно вносить корректировки в свое питание, физическую нагрузку, режим дня, отдых и пропагандировать это среди населения как будущему медицинскому работнику. Несмотря на плотный график занятий, студенты стараются придерживаться здорового образа жизни, правильного питания и оставаться оптимистами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Желобкович, М. П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учеб. методическое пособие / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. — Минск, 2004. — 25–40 с.

УДК 614.253.3:615.825.4

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ОТНОСЯЩИХСЯ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ И ГРУППАМ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Новик Г. В., Хорошко С. А., Кукарекина Н. М.

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

Введение

Здоровье — бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как — это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь [1].

Цель

Анализ состояния здоровья студентов 1–4 курсов УО «ГомГМУ».

Методы исследования

Анализ научно-методической литературы, анализ справок (выписка из протокола ВКК), метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

С 2010 по 2014 гг. сотрудниками кафедры физического воспитания и спорта проводился анализ наполняемости групп основного отделения, специального отделения и групп ЛФК.

Всего численность студентов с 1 по 4 курс в 2010–2011 уч. г. составила 2092 чел. К основному отделению относилось 1403 чел. (67 %); к СМО — 536 (25,7 %); к группе ЛФК — 153 (7,3 %).

Всего численность студентов с 1 по 4 курс в 2011–2012 уч. г. составила 2310 чел. К основному отделению относилось — 1617 чел. (70 %); к СМО — 490 (21,2 %); к группе ЛФК — 203 (8,8 %).