

Таблица 4 — Показатели проявления симптомов фазы «истощение» у студентов (%)

Симптомы фазы «истощение»	Студенты (курс)	Не сложившийся симптом	Складывающийся симптом	Сложившийся симптом	Доминирующий симптом
Эмоциональный дефицит	3	32,7	23,1	20,2	24,0
	5–6	18,75	27,5	12,5	41,25
Эмоциональная отстраненность	3	54,8	32,7	4,8	7,7
	5–6	31,25	37,5	6,25	25,0
Личностная отстраненность (деперсонализация)	3	43,2	40,5	9,6	6,7
	5–6	36,25	30,0	7,5	26,25
Психосоматические и психовегетативные нарушения	3	64,4	19,2	2,9	13,5
	5–6	62,5	20,0	2,5	15,0

Заключение

В результате исследований установлено, что у 37,5 % студентов 5–6-х курсов сформировался синдром эмоционального выгорания (в сравнении с 14,4 % у студентов 3-го курса). Возможно, что «груз проблем», связанных с учебой у студентов 3-го курса еще не так велик, как у старшекурсников.

Основными симптомами синдрома эмоционального выгорания у студентов на наш взгляд являются:

- личностная отстраненность, связанная с эмоциональным дефицитом;
- ощущение утраты эффективности достижений в учебе или чувство некомпетентности.

Работа, направленная на предупреждение СЭВ, может осуществляться по следующим направлениям: диагностическое, коррекционное, консультативное.

Необходимо использовать все возможности, повышающие стрессоустойчивость организма: регулярный отдых, физические упражнения, адекватный сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс, стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки, овладевать умениями и навыками саморегуляции, поддерживать «здоровое рабочее окружение». К сожалению, в ряде случаев развитие СЭВ заходит очень далеко, наблюдается стойкое негативное отношение к учебе (работе), коллегам, пациентам. Следует отметить, что проявления личностной отстраненности достаточно резистентны к терапии.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бойко, В. В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. — М., 1996. — 238 с.
2. *Протьюко, Н. Н.* Синдром эмоционального выгорания / Н. Н. Протьюко, С. Ю. Сладников // Военная медицина. — 2008. — № 3. — С. 106–108.
3. *Селье, Г.* Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье; пер. с англ. — М.: Мед. изд., 1960. — 51 с.
4. *Скугаревская, М. М.* Диагностика, профилактика и терапия синдрома эмоционального выгорания: инструкция по применению / М. М. Скугаревская. — Мн.: БГМУ, 2003.

УДК 796.071.2

ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО ГИБКОСТЬ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ

Кацубо Е. А., Курьян К. Н.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Немаловажное значение для нормальной жизнедеятельности организма играет такое физическое качество, как гибкость. В первую очередь, она необходима в таких видах спорта, как акробатика, гимнастика спортивная и художественная, где широко используются движения с большой амплитудой.

Развитие гибкости помогает в совершенстве владеть своим телом, расширяет функциональные возможности человека.

Цель: определение эффективности средств и методов для развития физического качества гибкость.

Методы: анализ научно-методической литературы.

Результаты и обсуждение

Уровень возможностей человека отражает качества, представляющие собой сочетание врожденных психологических и морфологических особенностей с приобретенными в процессе жизни и тренировки. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека. Гибкость — это одно из пяти основных физических качеств, которое характеризует физическое развитие человека. Степень подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способность выполнять движения с большой амплитудой является показателем физической активности. Гибкость необходимо развивать с самого раннего детства в течение всей жизни и систематически. Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, сердечно-сосудистой системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Она зависит от анатомических особенностей суставов, формы и строения суставных сумок, а также от состояния и уровня развития некоторых групп мышц и их антагонистов. Также она зависит от пола, возраста, температуры и времени суток. Кроме того, положительные эмоции и мотивация улучшают осознанность развития гибкости [2].

Для развития гибкости применяются упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой движения. Движения могут быть простыми, пружинистыми, маховыми, с внешней помощью (дозированной и максимальной), с отягощениями и без них. Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, в вводную (подготовительную) часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортом [3]. Среди упражнений на растягивание различают: активные, пассивные и статические, комбинированные.

Активные упражнения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т. д.). Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. п.); движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6–9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения. Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой [4].

Комбинированные упражнения выполняются в различных режимах. В начале идут активные движения (40 %), затем пассивные (40 %) и далее движения в статических позах (20 %). В конце — упражнения на расслабление. Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника. Для правильного выполнения упражнения необходимо следить за дыханием. Правильное дыхание помогает расслабить мышцы, увеличить приток крови и удалить молочную кислоту. Дыхание должно быть спокойным, увеличивать растягивание следует на выдохе. Дышите через рот и нос. Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выпол-

няются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется.

В последние годы за рубежом и в нашей стране получил широкое распространение стретчинг — система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. Термин стретчинг происходит от английского слова stretching — натянуть, растягивать. Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ.

Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны, а сама пауза для занимающихся может заполняться медленным бегом или активным отдыхом. Методика стретчинга достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки.

Во время выполнения упражнений необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц. Вообще широко распространено мнение, что об «общей гибкости тела» можно судить по наклону вперед. При наклоне вперед туловище сгибается в тазобедренных суставах и суставах поясничного и нижнего грудного отделов позвоночного столба. Требование безопасности: перед измерением разогреть и растянуть мышцы задней поверхности бедра, выполнив для этого несколько глубоких наклонов стоя, а затем сидя.

Заключение

В заключение можно сделать вывод, что гибкость — это интегральная оценка подвижности звеньев тела и организма в целом.

Для поддержания нормального состояния здоровья необходим определенный уровень двигательной активности. Наиболее благоприятный для человека способ его оптимизации — регулярные занятия физическими упражнениями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Власенко, С. Н. Гибкость — важный фактор здоровья / С. Н. Власенко. — Мн. 1992.
2. Защиорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Защиорский. — М., 1970.
3. Сермив, Б. Спортсменам о воспитании гибкости / Б. Сермив. — М., 1970.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — М.: Академия, 2000. — 480 с.

УДК 618.3-06:618.14-005.1

ГИСТОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕССОВ, ПРОЯВЛЯЮЩИХСЯ МАТОЧНЫМ КРОВОТЕЧЕНИЕМ У ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ СТАРШЕ 35 ЛЕТ

Киреева А. С., Эйныш Е. А.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Маточные кровотечения у женщин в разные возрастные периоды могут быть обусловлены разнообразными причинами. Они могут носить функциональный характер, либо служить симптомом органических изменений репродуктивной системы. Как правило, у женщин каждого возрастного периода имеется преобладающая патология, приводящая к маточным кровотечениям различной интенсивности, что, в первую очередь, зависит от возраста женщины и ее менструальной функции.

Среди гинекологических заболеваний дисфункциональные маточные кровотечения (ДМК) встречаются в 15–20 % случаев [2]. Эпидемиологические исследования свидетельствуют о том, что женщины с ДМК составляют группу риска по развитию онкологических заболеваний эндометрия [3]. ДМК представляют собой полиэтиологическое заболевание,