

Критерием конструктивности тревоги служат не экзаменационные отметки, а умение дать себе отчет в ее причинах, не растеряться, не впасть в отчаяние в сложной ситуации, а наметить разумные пути к выходу из положения.

Чувство тревожности из препятствия может превратиться в источник успеха. Однако это возможно, во-первых, только при наличии какой-то прочной, надежной основы — глубинной уверенности в себе, а во-вторых, при владении определенными знаниями, навыками и умениями в саморегуляции.

УДК 613.9-057.876-057.875+378.661

## АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ

Куликова М. Ю., Геркусова Т. Ф., Писаренко Н. Г.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский колледж»

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

### *Введение*

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь — это важное слагаемое человеческого фактора.

Быть здоровым — это естественное стремление каждого человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровье человека зависит от четырех групп факторов:

- наследственность, т.е. предрасположенность к наследственным заболеваниям;
- социальная среда и образ жизни в ней;
- экологические и природно-климатические условия;
- возрастные изменения.

Удельный вес первых 3-х групп факторов в здоровье человека неодинаков. Если условно принять уровень здоровья за 100 %, то 20 % зависит от наследственных факторов, 20 % — от экологических условий среды обитания, 10 % — от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50 % — от самого человека, т. е. от его образа жизни.

От состояния здоровья во многом зависит успешность учебной и в будущем профессиональной деятельности учащихся и студентов. Нельзя сказать, что попытки решить проблемы сохранения здоровья студенчества и оценить влияние физического состояния на успешность в учебной и дальнейшей профессиональной деятельности возникли только сейчас. Эти вопросы являются предметом дискуссий, многочисленных публикаций, обсуждаются на конференциях, отражены в документах, регламентирующих физкультурно-оздоровительную деятельность.

Охрана собственного здоровья — это непосредственная обязанность каждого. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, переизбытком уже к 20–30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине, не видя другого выхода из сложившейся ситуации.

В документах об образовании особое внимание уделяется проблемам здоровья и ЗОЖ учащейся молодежи.

**Цель работы:** изучение состояния здоровья учащихся и студентов, выбравших будущей профессией практическое здравоохранение.

### **Методы исследования**

Статистический анализ данных медицинских заключений о состоянии здоровья учащихся УО «Гомельский государственный медицинский колледж» и студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет» за период с 2001 по 2011 гг.

Анкетирование учащихся и студентов.

### **Результаты и их обсуждение**

Несомненно, что, выбрав местом обучения медицинский колледж и медицинский университет, нынешние учащиеся и студенты имеют представление о том, что могут и должны послужить примером укрепления и сохранения здоровья, ведения ЗОЖ.

В октябре 2010–2011 учебного года в УО «Гомельский государственный медицинский колледж» было проведено анонимное анкетирование учащихся, результаты которого впоследствии анализировались и сравнивались с результатами проводимого в эти же сроки и ранее на протяжении ряда лет анкетирования студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет». Анкетирование проводилось по специально составленному опроснику, включающему несколько блоков вопросов.

В анкетировании приняли участие 90 учащихся 2-го курса (первого года обучения) медицинского колледжа и 96 студентов 1-го курса лечебного факультета УО «ГомГМУ» в возрасте от 17 до 26 лет.

Исследуя отношение к состоянию собственного здоровья, респондентам было предложено провести самооценку здоровья. Результаты отражает таблица 1.

Таблица 1 — Самооценка здоровья

Утверждение	Результаты	
	колледж	университет
Совершенно здоров	12,2 %	0 %
Здоровье удовлетворительное	67,8 %	63,5 %
Здоровье слабое	20 %	28,6 %
Здоровье совсем плохое	0 %	7,9 %

К сожалению, число учащихся и студентов вузов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам (СМГ), составляет высокий процент от общего числа учащихся и студентов.

Так, в УО «ГомГМУ» на сентябрь 2001 г. к специальной медицинской группе было отнесено 33 % студентов, в 2002 г. — 37 %, в 2003 г. — 45 %, в 2004 г. — 48 %, в 2005 г. — 51,7 %, а в 2006 году — количество таких студентов составило 53,2 %, в 2007 г. — 44,7%, в 2008 г. — 39,2 %, в 2009 г. — 34,3 %. Представленные данные отражает рисунок 1.



Рисунок 1 — Количество студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет», отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

В УО «Гомельский государственный медицинский колледж» на сентябрь 2001 г. к специальной медицинской группе было отнесено 24,3 % учащихся, в 2002 г. — 26,54 %, в 2003 г. — 41,3 %, в 2004 г. — 26,3 %, в 2005 г. — 21,9 %, в 2006 г. количество таких

учащихся составило 27,19 %, в 2007 г. — 25,09 %, в 2008 г. — 21,3 %, в 2009 г. — 25,19 %, в 2010 г. — 24,26 %, в 2011 г. — 22,57 %. Представленные данные отражает рисунок 2.



**Рисунок 2 — Количество учащихся УО «Гомельский государственный медицинский колледж», отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

Согласно ответам респондентов, далеко не все учащиеся и студенты, имеющие в анамнезе хронические соматические заболевания, знают особенности заболевания, показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями при данной патологии, многие из них отмечают, что имеют об этом только приблизительное представление. Лишь небольшой процент опрошенных занимаются вне учебной программы физической культурой и спортом с оздоровительной целью.

Абсолютное большинство респондентов не соблюдают режим дня и считают свое питание не рациональным и не сбалансированным. Кроме того, многие учащиеся и студенты, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ, ЛФК и освобожденные от физкультуры курят, хотя и знают пагубность этой привычки и опасность для здоровья.

### **Выводы**

В результате проведенного исследования на примере данных УО «Гомельский государственный медицинский колледж» и УО «ГомГМУ» можно сделать вывод, что на протяжении ряда лет остается высоким процент учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, группам ЛФК и полностью освобожденных от занятий физической культурой.

Анализ заключений ВКК показал, что наибольший процент — это учащиеся и студенты с заболеваниями опорно-двигательного аппарата (в частности, позвоночника), с патологией органов зрения (миопия и ПДС) и с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Кроме того, следует отметить, что зачастую в анамнезе учащиеся и студенты имеют кроме основного 2–3 сопутствующих диагноза. Например, учащиеся и студенты с заболеваниями органов зрения имеют сопутствующий диагноз сколиоз.

Работая с такими группами, преподаватель физической культуры должен широко использовать индивидуальный подход, средства и методы, направленные на профилактику обострений и коррекцию заболеваний учащихся и студентов.

Таким образом, наряду с пониманием важности занятий физической культурой и пользы физических упражнений, необходимо сформировать блок теоретических знаний, выработать у студентов и учащихся, имеющих хронические соматические заболевания, осознанную стойкую потребность в соблюдении основных положений ЗОЖ, в двигательной активности, которая позволит им не только укрепить здоровье, улучшить физическую форму, но и полноценно реализовывать свой жизненный потенциал на протяжении учебы и в дальнейшей профессиональной деятельности.