

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, перееданием 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.