

Выводы

Исходя из данных анкетирования можно сделать вывод о том, что большинство опрошенных не готово уделять достаточное количество времени физической культуре во внеучебное время. Самым популярным видом физической активности во внеучебное время среди студентов «ГомГМУ» является ходьба, бег, посещение тренажерного зала.

Физическая культура как учебная дисциплина высшей школы – это не только средство укрепления здоровья, но и составная часть обучения и профессиональной подготовки студентов, формирования их потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями. Привлечение студентов к всевозможным мероприятиям, направленным на укрепление здоровья, во внеучебное время, безусловно, должно улучшить их знания в области здорового образа жизни [2].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чекунова, А. А. Физическая культура, как средство формирования здорового образа жизни студентов / А. А. Чекунова, Р. Н. Калошин // «Научный Аспект». – 2017. – Т. 2, № 1. – С. 138–147.
2. Попова, Н. Ю. Самостоятельные занятия студентов вузов физическими упражнениями во внеучебное время / Н. Ю. Попова, К. Л. Путилова, В. В. Чайкин // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2022. – № 1(40). – С. 139–145.

УДК 796.015.132:378.6-057.875(476.2)

А. А. Лабушева, В. Р. Скоблик

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА ВЫРАЖЕННОСТИ ТРЕВОЖНО-ДЕПРЕССИВНЫХ РАССТРОЙСТВ С ПОМОЩЬЮ ШКАЛЫ САМООЦЕНКИ ТРЕВОГИ ЦУНГА У СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО МЕДИЦИНСКОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Введение

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроения и отказа от вредных привычек [1].

В современных условиях ЗОЖ молодежи является неотъемлемой частью социального благополучия, от которого зависит их работа, как будущих специалистов.

Регулярные занятия спортом обеспечивают поддержание как физического, так и психоэмоционального состояния. Однако при продолжительном действии стрессовых влияний может привести к нарушению самочувствия.

Шкала Цунга для самооценки депрессии – тест для самооценки депрессии, разработанный в Университете Дюка психиатром доктором Уильямом Зангом [2]. С помощью этой шкалы будет оцениваться тревожно-депрессивное состояние студентов-медиков.

Следует отметить, что трудовой процесс студентов медицинского университета связан с интеллектуальными и эмоциональными нагрузками, которые характеризуются преобладанием стрессоров психического характера. Стресс нуждается в качественной и количественной оценке для принятия мер по предупреждению или минимизации действия стрессовых факторов.

Цель

Изучение выраженности тревожно-депрессивных расстройств с помощью шкалы самооценки тревоги Цунга среди студенческой молодежи Гомельского государственного медицинского университета (ГомГМУ).

Материал и методы исследования

Исследования проводились на базе ГомГМУ. В нем приняли участие студенты 1–2 курса – 40 человек (23 девушки и 17 юношей).

Предметом исследования являлся ретроспективный анализ (по результатам бланков) шкалы самооценки тревоги Цунга у студентов высшего медицинского учреждения. При выполнении научно-исследовательской работы использовались исследовательский, статистический и аналитический методы исследования.

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты исследования проводились благодаря оценке тревожности по шкале самооценки Цунга среди студентов-медиков. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние показатели тревожности по шкале самооценки Цунга

Группа испытуемых	Тревожность по шкале Цунга
Группа здоровых испытуемых	31,3 ± 1,3
Больные невротическими расстройствами	51,5 ± 1,7
Больные с соматической патологией	41,5 ± 1,0

Опираясь на данные шкалы Цунга, мы разделили респондентов на 3 группы: 1-я группа здоровых студентов (n = 8), из которых 4 девушки (50 %) и 4 юношей (50 %); 2-я группа с невротическими расстройствами (n = 2), куда входят 2 юношей; 3-я группа с соматической патологией (n = 30), которую составляют 22 девушки и 8 юношей. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты расчетов в группах испытуемых

Группа испытуемых	Количество студентов (n)		Симптоматика
	м	ж	
Группа здоровых испытуемых	4	4	–
Больные невротическими расстройствами	2	0	Головная боль, приступы головокружения, боли в шее и спине, чувство разбитости, быстрая утомляемость, боли в желудке и диспепсические расстройства наблюдаются у 100 %
Больные с соматической патологией	8	22	Головная боль (85 %), приступы головокружения (25 %), боли в шее и спине (85 %), чувство разбитости (21 %), быстрая утомляемость (34 %), боли в желудке и диспепсические расстройства (38 %)

Среднее значение шкалы Цунга среди всех опрошенных нами респондентов составляет 39,0, что свидетельствует о большой соматической патологии среди студентов-медиков. Лишь 1-я группа (20 %) не имеет каких-либо тревожно-депрессивных расстройств, по сравнению со 2-й группой (5 %), которая характеризуется значительными невротическими расстройствами.

У большинства студентов преобладают соматические патологии (75 %), что свидетельствует о несоблюдении здорового образа жизни и отсутствии правильной нагрузки на организм во время трудового процесса.

Нами было выявлено, что в 3-й группе значительное количество студентов жалуются на головные боли, приступы головокружения, боли в шее и спине (65 %), и только 35 % из них сталкиваются с головной болью очень редко или вообще не сталкиваются.

Стоит отметить, что чаще на головную боль жалуются девушки (80 %), и небольшая часть юношей (23 %).

Боли в желудке и диспепсические расстройства возникают у 17 % опрошенных, что может быть связано с ухудшением питания за счет эмоционального напряжения.

У 50 % студентов имеются проблемы со сном (5 % из которых жалуются на ночные кошмары), связи с использованием электронных устройств, что приводит к нарушению циркадных ритмов.

Выводы

Подводя итоги исследования следует подчеркнуть, что:

1. Большинство опрошенной молодежи испытывают головную боль, приступы головокружения, боль в спине и шее. Головная боль чаще встречается у девушек, что связано с более выраженной психоэмоциональной лабильностью.

2. Наиболее частыми причинами головной боли является умственная нагрузка, а также стресс.

3. Половина студентов-медиков чрезмерно используют электронные устройства, что также влияет на развитие тревожно-депрессивных расстройств.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Новик Г. В. Основы теоретического раздела по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов 1 курса лечебного, медико – диагностического факультетов, Учреждений высшего медицинского образования: в 4 ч. / Г. В. Новик, О. П. Азимок, К. С. Семененко. – Ч. 1. – Гомель: УО «Гомельский государственный медицинский университет», 2018. – Ч. 1. – 36 с.

2. Zung WW (1965) A self-rating depression scale. Archives of General Psychiatry 12. – P. 63–70.

УДК 796.012.412.7:617.572-001

Я. А. Новик, О. Т. Раловец

Научный руководитель: к.п.н., доцент Г. В. Новик

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ВИДЫ ТРАВМ ПЛЕЧА У СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ, СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Введение

Плавание – это циклический вид спорта с упражнениями локомоторного (переместительного) характера, т. е. упражнениями относительно постоянной структуры и мощности, которые как правило используются в оздоровительных программах с целью профилактики ряда заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, а также с лечебной целью [3].

Плавание – вид спорта, который в большей степени затрагивает такие анатомо-физиологические системы, как сердечно-сосудистая и дыхательная, также опорно-двигательная система (костный скелет, вспомогательные элементы и мышцы). Во время тренировочного процесса каждая система может подвергаться травматизму. Это связано с перенапряжением, увеличением соревновательных мероприятий, и, соответственно, с избыточными нагрузками во время тренировок. В большей степени это относится к пловцам высокого уровня подготовки.

Цель

Оценить распространенность и характер травм плеча в плавании среди спортсменов с высоким уровнем подготовки и изучить рекомендации по профилактике травматизма.