

- упражнение «Кошечка»;
- упражнение «Птица-собака».

Показания ЛФК: комплексное лечение грыжи МПД; восстановление после операции; профилактика развития или прогрессирования дегенеративных дистрофических изменений диска.

Противопоказания: гипертензия, заболевания ССС; послеоперационный период в котором нужно избегать физической нагрузки; лихорадка, озноб, инфекционные заболевания; кровотечения, в т. ч. и носовые; острая фаза боли.

Выводы

Таким образом, при грыже поясничного отдела не рекомендуется выполнять:

- прыжки, толчки, резкие повороты туловища, наклоны с прямыми ногами;
- упражнения с осевой нагрузкой;
- упражнения на скручивание позвоночника, различные гиперэкстензии в тренажерах;
- быстро бегать (лучше исключить бег полностью).

Регулярные занятия лечебной физической культурой, при специально подобранных упражнениях, позволяют приостановить развитие грыж, а при небольших размерах устранить их проявление.

Следует подобрать для себя оптимальные варианты упражнений, тогда заболевание не будет помехой для физического развития, что позволит сохранить активность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей / В. А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 528 с.
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. – М. : Флинта, 2011. – 424 с.

УДК 613.86:378.6-057.875(476.2–25)

А. С. Карпова, С. С. Шостак

Научный руководитель: преподаватель Е. А. Кириченко

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ИССЛЕДОВАНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ГГМУ

Введение

В настоящее время одним из самых актуальных вопросов, рассматриваемых в рамках психологии профессиональной деятельности и здравоохранения, является эмоциональное выгорание у медицинских работников. Вопросы профилактики развития данного состояния встали особенно остро в период эпидемии новой коронавирусной инфекции, работа в условиях которой потребовала от медицинских специалистов физической, психоэмоциональной и этической вовлеченности. Эмоциональное выгорание представляет собой синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению личностных и эмоционально-энергетических ресурсов человека в профессии. Это – динамический процесс, который возникает поэтапно и соотносится с механизмом развития стресса (нервное напряжение, резистенция и истощение). Синдром выгорания начинает формироваться на раннем этапе профессиональной деятельности и возникает под влиянием разнообразных факторов: социальных, экономических, и прочих [1].

Для оценки синдрома выгорания у студентов ГомГМУ было предложено пройти онлайн-анкетирование.

Цель

Изучить степень синдрома выгорания у студентов ГомГМУ, а также его влияние на учебный процесс.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, онлайн-анкетирование, метод математической обработки полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование проводилось среди студентов ГомГМУ. Была разработана анкета, состоящая из 12 вопросов. В опросе приняли участие 62 студента ГомГМУ из них 36 девушек (58,1%) и 26 юношей (41,9%). Возраст респондентов составил от 18 до 25 лет.

В результате проведенного опроса было выяснено, что 40,6% несколько раз в неделю испытывают усталость и истощение от учебной деятельности, 34,4% ежедневно, 15,6% редко ее испытывают и 9,4% почти никогда не испытывают.

На вопрос «Как часто возникают проблемы с концентрацией внимания из-за эмоционального выгорания?»: 38,7% респондентов ответили, что несколько раз в неделю, 22,6% страдают ежедневно, 29% редко и 9,7% почти никогда (рисунок 1).



Рисунок 1 – Ответ на вопрос «Как часто у вас возникают проблемы с концентрацией внимания из-за эмоционального выгорания?»

31,3% респондентов испытывают отрицательные эмоции в отношении учебы из-за перегрузки, 43,8 % испытывают их иногда, 18,8% редко испытывают и 6,1% не испытывают отрицательных эмоций.

Почти каждый день чувство безнадежности или беспомощности в отношении своей учебы испытывают 28,1% опрошенных студентов, 28,1% несколько раз в неделю, 28,1% редко испытывают это чувство и 15,6% никогда их не испытывали.

Таблица 1 – Ответы на вопрос «Чувствуете ли вы, что выгорание влияет на вашу способность социально общаться и поддерживать отношения с окружающими?»

Вариант ответа	Количество человек, %
Да, значительно	14 человек (21,9%)
Да, но в небольшой степени	27 человек (43,8%)
Не уверен(-а), не знаю	13 человек (21,7%)
Нет, не ощущаю влияния выгорания на мои отношения	7 человек (12,5%)

По причине эмоционального истощения 25% респондентов пропускают занятия и 75% не пропускают.

Таблица 2 – Ответы на вопрос «Оцените уровень стресса во время учебного семестра»

Вариант ответа	Количество человек, %
Очень высокий	6 человек (9,4%)
Высокий	27 человек (43,8%)
Умеренный	25 человек (40,6%)
Низкий	4 человека (6,2%)

На вопрос «Как часто вы ощущаете бессонницу из-за учебной нагрузки и стресса?» большинство ответили, что редко, а это 56,3%, 18,8% ощущают бессонницу несколько раз в неделю, 18,8% никогда не ощущали и 6,1% испытывают ее почти каждую ночь.

46,9% почти всегда чувствуют, что не могут справиться с учебными требованиями, 43,8% респондентов испытывают его редко и 9,4% не чувствуют его.

На приближающиеся сроки сдачи экзаменов 56,3% реагируют нервозностью, но справляются, 21,9% – паникой и стрессом, 15,6% проявляют равнодушие и 6,2% – организованно и спокойно.



Рисунок 2 – Ответ на вопрос «Как вы обычно реагируете на приближающиеся сроки сдачи экзаменов?»

Выводы

Главнейшей задачей системы образования является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них навыков здорового образа жизни, физического благополучия, повышение мотивации и заинтересованности к занятиям физической культурой, применения образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье обучающихся.

Современный учебный процесс (объем информации, построение занятий, условия их проведения) предъявляет к студентам большие психофизиологические и физические нагрузки, которые, как правило, превышают их возрастные, ментальные и физические возможности. В итоге происходит снижение уровня физической активности студентов при одновременном повышении нервно-эмоционального напряжения, что приводит к ухудшению состояния здоровья.

Исходя из полученных данных методом анкетирования можно сделать вывод о значительном влиянии учебы в медицинском университете на эмоциональное выгорание студентов. Большая загруженность, небольшое количество личного времени приводит к ухудшению эмоционального состояния и снижению уровня стрессоустойчивости студентов.

Синдром эмоционального выгорания – это выработанный механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на определенные психотравмирующие воздействия. Данный синдром характерен для лиц, работающих в эмоционально насыщенных сферах [2].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Синдром эмоционального выгорания у медицинских работников / Я. Л. Щербакова [и др.] // Медицинский совет. – 2022. – № 16(20). – С. 158–163.
2. Влияние скандинавской ходьбы на предотвращение развития синдрома эмоционального выгорания / Т. Г. Трещина [и др.] // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4 (15). – С. 324–328.

УДК 616.12–008.331–057.875

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

ОСОБЕННОСТИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ И ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ У СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО МЕДИЦИНСКОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Введение

Одной из актуальных задач Министерства здравоохранения Беларуси является забота о состоянии здоровья студенческой молодежи, так как она обеспечивает ближайшее будущее страны.

В процессе обучения в вузе студенты находятся под воздействием негативных социальных факторов, влияющих на здоровье (плохое материальное положение, питания, смена места жительства, циркадных ритмов). Все это сочетается с высокими учебными нагрузками, которые требуют ответственности и тяжелых умственных затрат. Большое количество студентов дополнительно реализуют себя в таких социальных сферах как творчество, спорт, общественная деятельность и работа.

Студенты медицинских вузов, кроме влияния всех вышеперечисленных факторов, дополнительно подвергаются воздействию инфекционной нагрузки во время практических занятий и прохождения практик в лечебных учреждениях. Например, в студенческой среде в 80% случаев из факторов риска является низкая двигательная активность, употребление алкоголя, курение и др. При высокой распространенности негативных факторов в учебной среде на первый план выступает необходимость в проведении систематического мониторинга состояния здоровья студенческой молодежи, а также выявления факторов риска для их здоровья [1].

Цель

Определить показатели артериального давления (АД) и частоту сердечных сокращений (ЧСС) среди студенческой молодежи Гомельского государственного медицинского университета (ГомГМУ).

Материалы и методы исследования

Исследования проводились на базе ГомГМУ. В нем приняли участие студенты 1 курса – 80 человек. Среди них: 48 девушек и 32 юношей.

Предметом исследования являлся ретроспективный анализ (по результатам бланков) состояния АД и ЧСС у студентов высшего медицинского учреждения. При выполнении