

Кудрявцева А.М.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СЛУШАТЕЛЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО
ОТДЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ АДАПТАЦИИ К УЧЁБЕ.**

Белорусский государственный медицинский университет

Минск, Беларусь

Аннотация: в статье определяются особенности и выявляются проблемы физиологической адаптации слушателей ПО медицинских вузов и студентов в условиях требований получения высшего медицинского образования. Изучена и представлена посещаемость занятий и пропуски по болезням, показатели динамики пропусков у слушателей подготовительных отделений и студентов первого курса, а также приведены рекомендации норм поведений и здоровьесбережения.

Ключевые слова: обучение, образ жизни, здоровье, медицина, адаптация, студент.

Kudryavtseva A.M.

**HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF THE PREPARATORY
DEPARTMENT IN THE CONDITIONS OF ADAPTATION TO STUDY.**

Belarusian State Medical University

Minsk, Belarus

Abstract. The article defines the features and identifies the problems of physiological adaptation of medical university students to the requirements of higher medical education. The main health problems of students of preparatory departments and first-year students are presented, as well as recommendations that will help to avoid diseases and disorders associated with the adaptation process.

Keywords: education, medicine, adaptation, physiology, student, socialization.

Студенчество - важное, напряжённое и насыщенное время у будущих специалистов. Годы учебы являются своего рода вызовом организму к устойчивости и работоспособности. В это время у молодых людей происходит множество процессов, таких как - профессиональное становление, нахождение жизненных ориентиров, определение путей достижения многих целей, становление идеалов и личности. Помимо этого, в это время протекают процессы психологической и физиологической адаптации студентов к взрослой жизни.

Студенческое время в медицинском вузе характеризуется непрерывным поступлением новой информации, процессами профессионального самоопределения, личностном и профессиональном становлении молодых медиков. С первого дня в высшем учебном заведении начинается активный и сложный процесс получения самой разносторонней информации и изучение огромного количества дисциплин. Это напряжённое эмоционально-интеллектуальное время требует высокой трудоёмкости и оказывает большую нагрузку на молодой организм, что может вызывать ослабление иммунитета и учащение ряда заболеваний.

Вопросы адаптации студентов к новой среде изучали такие учёные, как К. Роджерс, Р. Даймонд. Проблему адаптации студентов также раскрывали отечественные и зарубежные ученые Н.А. Агаджанян, Б.Г. Ананьев, П.К. Анохин, Л.С. Выготский, В.П. Казначеев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.А. Ухтомский. Они занимались активной разработкой теорий адаптации с точки зрения общебиологического и психологического свойства.

Адаптация – это процесс приспособления организма к быстроменяющимся условиям окружающей среды. Источник адаптации - это сам студент, поскольку от его психоэмоционального и физического состояния, социального самоопределения зависит как учебная научно-исследовательская деятельность в вузе, так и профессиональная деятельность после его окончания.

Проблема адаптации студентов является актуальной, поскольку университет – это абсолютно иное для нового студента общество, со своей иерархией, законами и требованиями. Адаптация у всех проходит по-разному. От нее зависит психологическое и физиологическое состояние будущего специалиста, его продуктивность, интерес к учебе, успеваемость. Степень адаптации влияет на мотивацию, настроение, самооценку. Если студент недостаточно хорошо адаптирован, возникают проблемы, которые могут затрагивать его физическое состояние.

Одной из этих проблем является рост численности или появление новых заболеваний различных систем организма. По мнению врачей –клиницистов, болезни зачастую провоцируются «биологической ценой», т.е. чрезмерным количеством энергетических затрат организма на приспособление к новым факторам среды [1; 6].

Возрастание психоэмоциональных нагрузок, и в то же время – уменьшение физической активности, снижение нагрузок для опорно - двигательной системы, стало характерной приметой современного образа жизни студентов.

Анализ литературных данных, и собственных педагогических наблюдений свидетельствует об отрицательных последствиях недостатка двигательной активности студентов. Когда к дефициту физической активности присоединяются нагрузки на нервную систему, психоэмоциональное напряжение и состояние стресса, это нередко провоцирует ослабление иммунитета с последующими заболеваниями. Ослабление иммунитета, частые вирусные и бактериальные инфекции приводят к ослаблению энергетических сил организма, к пропускам учебных занятий, что, безусловно, отрицательно сказывается на результатах учебной деятельности.

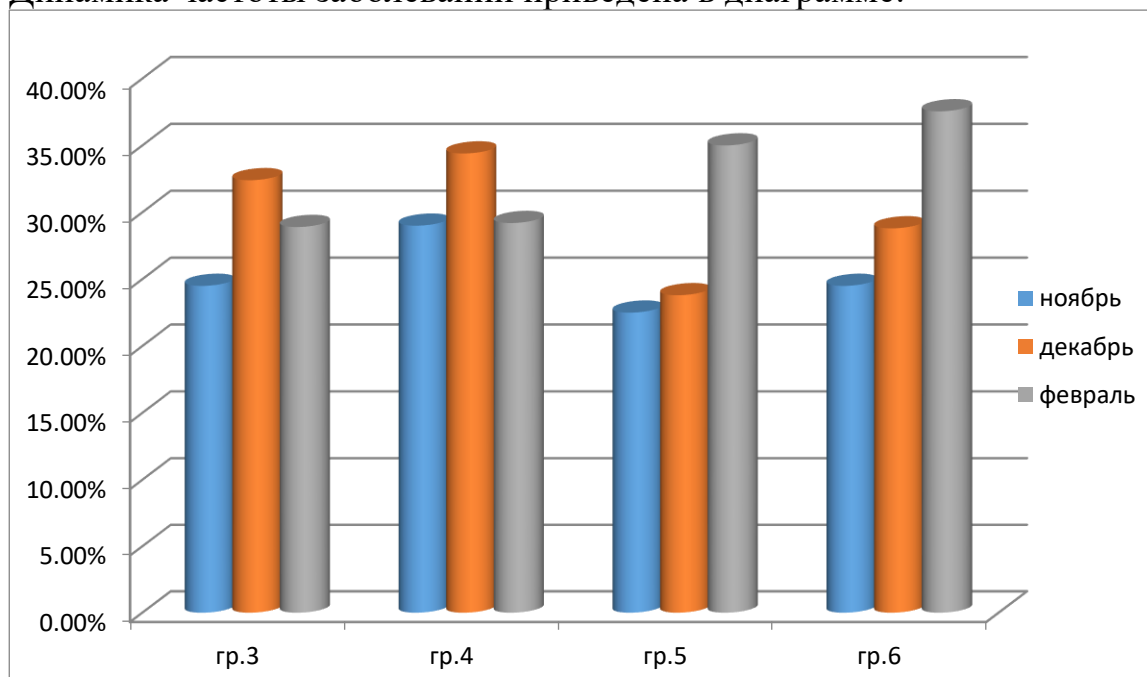
Одним из важных аспектов адаптации является мотивационно-личностный. Он связан с формированием позитивных учебных мотивов и личностных качеств будущего специалиста. К таким относятся: мотивы, отражающие общественную значимость учебы; значимость учебной деятельности для овладения будущей профессией; мотивы, связанные с потребностью в новых знаниях; а также мотивы, не связанные непосредственно с содержанием учебной деятельности, но ориентирующие на ценности, лежащие за ее пределами, т.е. не входящие в ее содержание (мотивы материального поощрения, личная выгода, благополучие) [5].

Учебная деятельность требует от студента большого напряжения сил, что может приводить к ухудшению функционального состояния организма, в том числе и умственную работоспособность.

Одной из основных форм приспособления человека к окружающей действительности является способность эффективно овладевать новыми умениями и навыками, способность эффективно использовать имеющийся набор знаний в изменяющихся условиях действительности.

Работа скелетной мускулатуры и связанное с ним улучшение кровоснабжения органов и систем является важнейшим механизмом, обеспечивающим уравнивание метаболизма, сдвиги в котором могут возникать под влиянием меняющихся внутренних и внешних факторов среды. При физических нагрузках в организме человека происходит активация клеточного дыхания, ведущая к эффективности энергообеспечения и улучшению адаптационных реакций функциональных систем организма [7].

Была изучена динамика частоты простудных заболеваний у слушателей четырёх групп (группы 5103, 5104, 5105, 5106) подготовительного отделения в период с ноября по февраль (за исключением января, где частично-зимние каникулы) по уважительным пропускам. Основными причинами пропусков занятий слушателями являлись такие простудные заболевания, как острые респираторные заболевания, бронхиты, тонзиллиты, грипп и ковид. Динамика частоты заболеваний приведена в диаграмме:



Мы отследили наибольшую заболеваемость в холодный период года, и как видим из диаграммы – динамика численности заболеваний наиболее выражена в холодный период года и практически закономерно возрастает к февралю.

Для сравнения показателей мы рассмотрели исследования Казанского медицинского университета к данной проблеме. Наблюдения показали, что с приходом в студенческую среду: у 34,6% российских студентов указанного университета появлялись проблемы с желудочно–кишечным трактом. Высокий

процент студентов (57,7%) имеет сколиоз позвоночника, у 23 % студентов были жалобы на частые головные боли и перепады артериального давления. 5% студентов «обзавелись» хроническими заболеваниями: фарингитом, бронхитом. У нескольких человек выявлен шейный остеохондроз [7]. Часть студентов 1- 3 курса (46,2%) отметила, что испытывала какие-либо проблемы со здоровьем во время учебы в медицинском институте. Еще 42,3% не уверены, что имеющиеся проблемы со здоровьем появились после поступления в медицинский институт, и только 11,5% обучающихся ответили, что не приобрели никакие проблемы со здоровьем во время обучения [2].

Высокая учебная нагрузка, большой объём и трудоёмкость материала предъявляют к организму повышенные требования, с которыми не все легко справляются. В результате чего мы наблюдаем достаточно высокое число простудных заболеваний. Помимо ситуации с пандемией по covid-19, которая нас «не отпускала» последние два года, при соблюдении всех санитарно-эпидемиологических норм, уровень заболеваний мог быть значительно снижен, при предъявлении к своему организму требований – здорового образа жизни, высокой физической активности, закаливанию и гармоничного соблюдения режима труда и отдыха. В то же время мы не должны забывать о трудностях слушателей в адаптациях к новым условиям жизни, режима, учебного труда и быта. Как кураторы учебных групп, мы должны культивировать у учащихся привычки к здоровому образу жизни, соблюдению режима сна и отдыха, учитыванию роли рационального приёма пищи и сбалансированному питанию, о необходимости отказа от вредных привычек, которые так же влияют на снижение иммунитета у молодых людей.

Негативную роль на эффективную физиологическую адаптацию у слушателей и первокурсников могут вызывать стрессовые влияния, связанные с проблемами в межличностных отношениях, с эмоциональной сферой, которая у многих молодых людей достаточно лабильна.

Неполноценный некачественный сон, вредные привычками могут провоцировать нарушения в работе сердечно-сосудистой системы [2].

За прошедшие два года, в связи с пандемией по covid-19, масштабный рост инфекционных заболеваний затронул студентов, как особую группу населения. Всемирная глобализация, учёба студентов из разных стран мира, интеграция студентов приводят в том числе, и к обмену инфекциями. Из перенёсших различные штаммы вируса, многие слушатели подготовительного отделения и студенты жаловались на головные боли и головокружения, на забывчивость и плохую память, что особенно вызывает опасения и негативно сказывается на качестве усвоения учебного материала. Однако, этот вопрос требует ещё длительного и детального изучения, а также сбора статистических данных.

Влияния занятий спортом и физическими упражнениями, особенно на свежем воздухе на физиологическую устойчивость организма к заболеваниям, а вместе с тем и на успеваемость, давно привлекает внимание многих исследователей. Это В.Э.Нагорный,1972; М.Я. Виленский, 1970; В.П. Русанов, 1981. В исследованиях Г.К. Карповского (1981) тщательно анализируется

влияние разнообразных сторон жизнедеятельности студентов, в том числе занятий физической культурой и спортом на академическую успеваемость.

В результате анализа наблюдений выявлено, что адаптация личности студента представляет собой сложнейшую психофизическую реальность и выступает как динамичный непрерывный процесс, детерминированный образовательной средой и разнообразной учебно-профессиональной деятельностью, характером отношений, единством изменений профессиональных и культурных характеристик, личностных качеств и свойств.

Здоровье является самым ценным и тяжело восстанавливаемым ресурсом. Необходимо обращать внимание на свое самочувствие, быть чутким по отношению к своему организму. Чтобы избежать вышеперечисленных и многих других проблем со здоровьем, нужно следовать ряду рекомендаций, которые помогают организовывать свое время так, чтобы всё успевать без излишних энергетических и эмоциональных затрат.

В первую очередь необходимо время от времени менять нагрузку с умственной на физическую. Доказано, что физические нагрузки благоприятно влияют на состояние всего организма. Сделать это можно благодаря посещениям фитнес-центров, тренажерных залов, бассейна. Прогулки на свежем воздухе и легкий бег, занятия любимыми видами спорта, также хорошо сказываются на психическом и физическом состоянии студента. Помимо этого стоит пристально следить за питанием, хотя это, порой, очень сложно контролировать в потоке активной учебной деятельности. Благоприятно влияет на самочувствие просмотр содержательных фильмов, чтение художественной литературы, занятие любимым хобби.

Таким образом, обучение студентов в вузе является серьезным этапом в формировании личности будущих специалистов, а изучение адаптации студенческой молодежи в новой социокультурной среде является перспективным направлением образовательного дискурса. Необходимо продолжать работу по совершенствованию и обновлению образовательной деятельности, направленной на систематическое повышение уровня адаптации обучающихся, что позволит в будущем сформировать компетентного и конкурентноспособного специалиста.

Литература

1. Агаджанян, Н.А. Нормальная физиология. Учебник для медицинских вузов / Н.А. Агаджанян – М.: Литтерра, 2015. – 768 с.

2. Берестнева, О.Г. Построение моделей адаптации студентов к обучению в вузе / О.Г. Берестнева, К.А. Шаропин. – Т.: Известия Томского политехнического университета, 307. № 5, 2004. – С. 131–135.

3. Бибрих Р.Р. Мотивационные аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе // В сб.: Психологические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе. – Кишинев, 1990. – С. 17–27.

4. Боронина, Л.Н. Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции. Университетское управление / Л.Н. Боронина, Ю.Р. Вишневский. – М., 2001. – С. 65–69.

5. Виноградова, А.А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе / А.А. Виноградова // Образование и наука. – 2008. – 3(51). – С. 37–48.

6. Роджерс, К. Становление личности. Взгляд на психотерапию / К. Роджерс – М.: Прогресс, 1994. – С. 376.

7. Орлова К.П. Проблемы физиологической адаптации студентов первых курсов медицинских высших учебных заведений // Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL:

<https://scienceforum.ru/2021/article/2018024913> (дата обращения: 15.02.2022)