

записки Крымского федерального университета им. В. И. Вернадского. Экономика и управление. – 2020. – № 1. – С. 33-38.

3. Емельянов, С. М. Конфликтология: учебник и практикум для вузов / С. М. Емельянов. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2023. – 322 с.

4. Заглодина, Т. А. Конфликтология: практикум : учеб. пособие / Т. А. Заглодина, О. С. Копалова. – Екатеринбург : РГППУ, 2023.

5. Калмыкова, О. Ю. Конфликтменеджмент и стрессменеджмент : учеб. пособие / О. Ю. Калмыкова, Н. В. Соловова. – Самара : Самарский университет, 2022. – 140 с.

Дмитренко С.А., студент 311 группы
очной формы получения образования,

Харитонов Д.В., студент 311 группы
очной формы получения образования

Научный руководитель – Кандрукевич О.В.,
кандидат медицинских наук, доцент

ЗНАЧЕНИЕ БАЗОВЫХ НАВЫКОВ САМОКОНТРОЛЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Современная жизнь студентов в условиях интенсивной учебной нагрузки и сопутствующих стрессовых факторов предъявляет высокие требования к физическому и психическому здоровью. Успешное обучение и реализация потенциала напрямую зависят от состояния здоровья. В связи с этим, овладение базовыми навыками самоконтроля состояния здоровья, которые играют

ключевую роль в формировании ответственного отношения к своему организму и профессиональной деятельности, приобретает особую актуальность.

Цель исследования: изучить информацию о значении базовых навыков самоконтроля состояния здоровья для студентов специальной медицинской группы (СМГ); исследовать уровень осведомленности студентов СМГ БГУКИ о практическом значении базовых показателей здоровья.

Объекты и методы. Изучили литературные и интернет-источники, посвященные теоретическим и практическим основам базовых навыков самоконтроля состояния здоровья. Провели анкетирование студентов СМГ БГУКИ (33 человек в возрасте 16 – 35 лет) с помощью сервиса forms.google.com. по вопросам наличия навыков самоконтроля состояния здоровья.

Результаты исследования. Физическое, психическое и социальное благополучие составляют основу здоровья. Его поддержание требует мониторинга состояния здоровья и включает в себя осознанное наблюдение за своим физическим и психическим состоянием, а также способность принимать меры по его улучшению, в том числе оценить базовые показатели здоровья. Основные показатели здоровья представляют собой важные количественные и качественные характеристики, которые позволяют оценить состояние и функции жизненно важных систем организма. К этим показателям относятся температура тела, пульс, частота дыхания, артериальное давление и индекс массы тела [4].

Температура тела необходима для поддержания всех жизненно важных функций и обменных процессов. У здорового взрослого человека нормальная температура тела составляет около 36,5 – 37,4°C. Этот показатель, почти постоянен, но может меняться под воздействием как внешних (температура окружающей среды, физическая нагрузка), так и внутренних (заболевания, гормональные колебания) факторов. Самый распространенный способ измерения температуры тела – аксиллярный (в подмышечной впадине), он

требует разного количества времени, в зависимости от вида термометра (до 3 сек. – инфракрасный, от 30 сек. до 1,5 мин. – электронный, от 5 до 9 мин. – ртутный).

По результатам опроса только 1% респондентов регулярно следит за температурой собственного тела, большая часть респондентов – 48,5% делает это иногда, по необходимости. Симптомы отклонения температуры тела от нормальных значений: общая слабость, головная боль, озноб, потливость, учащенное или замедленное дыхание и др.

Пульс – это колебания стенок сосудов, которые создает пульсовая волна при выталкивании крови из сердца в аорту. Частота сердечных сокращений (ЧСС) 60 – 80 ударов в минуту считается нормой для взрослого человека. ЧСС меньше 60 ударов называют брадикардией, больше 90 ударов – тахикардией. На ЧСС оказывает влияние возраст, уровень физической подготовки, состояние здоровья, прием лекарств, стресс и ряд других факторов. 90,9% респондентов отметили увеличение ЧСС при физической нагрузке, 87,9% – при волнении и стрессе, из которых 39,4% – при сильных положительных эмоциях, 39,4% – при отрицательных.

ЧСС можно измерить самостоятельно пальпаторно или с помощью аппаратов (пульсометра, тонометра, а также фитнес-трекеров и «умных» часов). При пальпаторном измерении пульс определяется нажатием 2–3 пальцами в месте поверхностного расположения артерии (лучевой, сонной, бедренной, височной, подколенной, плечевой и тыльной артерии стопы). 97% респондентов ответили, что умеют самостоятельно измерять ЧСС. 15,2% измеряют ЧСС регулярно, 27,3% – часто, 15,2% – иногда, 33,3% – редко, 9,1% – никогда.

Об изменении ЧСС могут свидетельствовать: общая слабость, нарушение сознания и зрения, головокружение, затруднение дыхания, чувство сдавливания и боль в груди, дрожь в конечностях, тошнота и др. В качестве мер профилактики нарушений пульса рекомендуется нормализовать вес, режим питания и отдыха, вести физически активный образ жизни, повышать стрессоустойчивость,

регулярно проходить диспансерное обследование. Внимательно изучая характеристики пульса, можно предположить наличие заболеваний, оценить их некоторые характеристики. Вместе с этим, с помощью измерения пульса можно подобрать интенсивность физических нагрузок при тренировках, а также оценить реакцию на стресс.

Артериальное давление (АД) – это понятие, которое отражает степень давления крови на кровеносные сосуды во время сокращения сердечной мышцы (систола) и расслабления сердечной мышцы (диастола). На уровень АД оказывают влияние возраст, время суток, прием пищи, эмоциональное возбуждение, климатические особенности, заболевания, двигательная деятельность и др. [3]. Пониженное АД может свидетельствовать о недостаточном питании органов и риске кислородного голодания мозга. Повышенное АД существенно увеличивает риск развития серьёзных заболеваний, включая ишемическую болезнь сердца, инсульт, инфаркт и почечную недостаточность [1]. АД измеряют полуавтоматическими или автоматическими тонометрами. Перед измерением следует спокойно посидеть не менее 5 минут. Измерение проводят на руке, удобно лежащей на столе ладонью кверху, примерно на уровне сердца. Манжету накладывают на плечо, нижний край манжеты располагается на 2 см выше складки локтевого сгиба. Резиновый шнур, соединяющий манжетку с аппаратом, должен быть над плечевой артерией [3]. Для оценки уровня артериального давления используют классификацию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 1999 г. [1]. Нормальное артериальное давление у здорового взрослого – около 120/80 мм рт. ст., но допустимые значения могут варьироваться в зависимости от общего состояния человека. 63,6% участников нашего опроса ответили, что умеют самостоятельно измерять АД. В ходе проведенного нами анкетирования выяснили, что большая часть респондентов – 66,7% измеряют АД редко (1 раз в месяц и реже), 9,1% измеряют часто (несколько раз в неделю), 9,1% измеряют

иногда (1 раз в неделю), 12,1% никогда его не измеряют и всего 3% респондентов измеряет АД регулярно (ежедневно). У 36,4% респондентов при последнем измерении АД было ниже 120/ 80 мм рт. ст., у 24,2% было 120-129 / 80 мм рт. ст., у 15,2% 130-139 / 80-89 мм рт. ст., 140 и выше было у 12,1%.

Для оценки телосложения наиболее удобен метод индексных соотношений, сравнивающих 2 антропометрических параметра. Массо-ростовой индекс и индекс массы тела (ИМТ) разработаны в 1869 г. родоначальником научной статистики Адольфом Кетле. ИМТ – это соотношение массы тела (в кг) к росту (в см), возведенному в квадрат [2]. ИМТ позволяет оценить уровень дефицита или избыточности массы тела, а также определить вероятность развития различных заболеваний. В соответствии с рекомендациями ВОЗ разработана следующая интерпретация показателей ИМТ: 16 и менее – выраженный дефицит массы тела, 16–18,5 – недостаточная (дефицит) масса тела, 18,5–25 – норма, 25 – 30 – избыточная масса тела (предожирение), 30–35 – ожирение 1 степени, 35–40 – ожирение 2 степени, 40 и более – ожирение 3 степени.

По результатам анкетирования мы определили, что большая часть респондентов – 33,3% контролируют свой вес очень редко (1 раз в месяц и реже), 18,2% – часто (несколько раз в неделю), 18,2% – регулярно (ежедневно), 21,2% – иногда (1 раз в неделю) и только 9,1% респондентов не следят за своим весом. Для контроля своего веса используют ИМТ 57,6% опрошенных, не используют его 42,4%. Большинство респондентов – 54,5% ответили, что на данный момент их ИМТ составляет 18,6 – 25, что является нормой, 36,4% имеют ИМТ 16,1 – 18,5, что свидетельствует о недостаточной массе тела, у 6,1% ИМТ 16 и менее (выраженный дефицит массы тела).

Заключение. Понимание индивидуальных особенностей организма, умение правильно измерять и интерпретировать основные функциональные показатели, а также способность адекватно реагировать на отклонения от нормы

позволяют студентам более эффективно контролировать свое здоровье и адаптироваться к учебным нагрузкам. По результатам анкетирования 84,8% респондентов подтверждают необходимость и пользу знаний о базовых навыках самоконтроля состояния здоровья, что свидетельствует о высоком уровне сознательности студентов и целесообразности рассматривать изучение этих навыков как неотъемлемую часть образовательного процесса для студентов СМГ. Овладение базовыми навыками самоконтроля состояния здоровья не только повышает осведомленность о собственном здоровье, но и способствует формированию ответственного отношения к нему.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ванюшин, Ю. С. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и спортом : методические рекомендации / Ю. С. Ванюшин [и др.]. – Казань : КГАУ, 2020. – 16 с.
2. Василевский, С. С. Медицинская реабилитация: общие основы и методы медицинской реабилитации : учеб. пособие / С. С. Василевский, Л. А. Пирогова, В. В. Бут-Гусаим. – Гродно : ГрГМУ, 2024. – 196 с.
3. Греков, Ю. А. Алгоритм самодиагностики физического развития и функциональных возможностей студентами РУТ (МИИТ) : учеб.-методическое пособие / Ю. А. Греков. – Москва : РУТ (МИИТ), 2020. – 40 с.
4. Неповинных, Л. А. Самоконтроль физического развития студентов специальной медицинской группы / Л. А. Неповинных, Е. М. Солодовник // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №9-1. – С. 1 – 3.