

тивного поведения студентов.

Литература

1. Поздеева, Т.В. Мониторинг репродуктивного здоровья молодежи / Т.В. Поздеева, И.А. Камаев, И.Ю. Самарцева // Здоровоохранение Рос. Федерации. – 2004. – №5. – С.44-45.
2. Спицин, А.П. Особенности адаптации у студентов младших курсов во время учебной деятельности / А.П. Спицин // Вятский мед. вестник. – 2000. – №1(6). – С. 40–46.

СОБЕННОСТИ СУТОЧНОГО РЕЖИМА ДНЯ УЧАЩИХСЯ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Самойло Л.Л., Смирнова Г.Д., Кирик Т.М.

УО «Гродненский государственный медицинский колледж»
г. Гродно, Республика Беларусь

Среди неблагоприятных факторов риска, влияющих на процесс адаптации учащихся к учебной нагрузке в медицинском колледже, выделяют: нарушения режима дня, учебную перегрузку, неблагоприятный психологический микроклимат в семье или коллективе, недостаточную двигательную активность, неадекватное питание, вредные привычки и многое другое. Поэтому одним из важных моментов, способствующих ровному настроению, интересу к учебе и общению, предпосылкам к нормальной работоспособности и предупреждению утомления, по праву считается суточный режим дня [1].

Цели учебного исследования включали проведение сравнительного статистического анализа анкетирования суточного режима дня у учащихся колледжа.

Материалы и методы. Начиная с 2000 года, нами проводилось динамическое наблюдение и обследование более 1600 наших учащихся (вновь поступивших, продолжающих обучение и занимающихся спортом). Анкета режима дня составлена таким образом, чтобы обследуемые смогли сами не только заполнить ее для самоанализа индивидуального режима дня, но и оценить полученный результат, а впоследствии получить конкретные и осуществимые рекомендации.

Анализ результатов анкетирования показал существенные различия в средних величинах времени, затрачиваемого различными группами на выполнение отдельных режимных моментов (таблица).

Таблица - Средние данные величины времени (в мин.), затрачиваемого на выполнение режимных моментов

	Вновь поступившие	Продолжающие обучение	Занимающиеся спортом
учебные занятия	370,05±22,1	388,56±34,2	367,11±55,4
внеучебное время:			
подготовка к занятиям	340,26±54,3	232,13±45,4	175,33±44,7
домашняя работа	74,34±3,6	170,31±3,1	174,56±11,9
пассивный отдых	120,11±11,2	57,78±11,2	101,46±15,9
занятия спортом	30,09±6,7	31,21±2,9	142,54±9,5
работа		51,01±4,8	4,78±0,5
сон:			
дневной	70,12±2,8	88,46±1,8	21,01±3,5
ночной	435,03±67,7	420,54±55,9	448,21±63,9

Выяснилось, что время выполнения домашних заданий во всех группах совпадало со временем снижения возбудимости коры больших полушарий головного мозга (с 14 до 16 часов), а в часы повышенной работоспособности (с 16 до 17 часов) многие предавались послеобеденному отдыху (сну). При этом среди вновь поступивших это – 65%, у продолжающих обучение – 49 % и среди спортсменов – 17%. Если сравнивать показатели подготовки к учебным занятиям, то налицо выраженная адаптированность учащихся, занимающихся спортом. Как в серьезном отношении к занятиям спортом и учебной нагрузке, так и в социальной сфере они больше времени уделяют домашней работе, социальным контактам и отдыху. При этом учитывается и тот фактор, что учебная нагрузка с каждым курсом становится более профильной и увеличивается по объему. Вновь поступившие учащиеся на подготовку к учебным занятиям тратят в среднем более пяти часов в день, то есть, практически столько, сколько они занимаются в колледже. Причем у 15 % этот показатель оказался более 6,5 часов в день, при этом у них существует потребность в «пассивном отдыхе», то есть в отдыхе, просто сидя или лежа, до 2 часов в день. Продолжающие обучение на подготовку к учебным занятиям затрачивают на 1/3 часть времени меньше, зато они больше времени уделяют себе и домашним проблемам. Потребность в отдыхе днем присутствует только у тех учащихся, которые где-то уже подрабатывают, и эта группа составляет 35% от общей массы, а у остальных отсутствует потребность в «пассивном отдыхе». У тех, кто регулярно занимается спортом, времени на подготовку к занятиям уходит ровно вдвое меньше, чем у вновь поступивших и значительно

меньше, чем у продолжающих обучение – это свидетельствует о хорошей организованности и умении правильно распределить свое время.

Выяснилось, что все учащиеся мало читают книги и периодические издания (только 7% среди вновь поступивших, 5% – продолжающих обучение и 8% – регулярно занимающихся спортом читают книги и газеты). Больше половины учащихся не смотрят телевизор (соответственно: 46% вновь поступивших, 39% продолжающих обучение и 35% занимающихся спортом). Следует также отметить, что посещение театра или кинозала у них случается по необходимости (только если это внутригрупповое или внутриколледжное мероприятие), то есть, налицо отсутствие даже такой потребности, как интервал свободного времени – ибо это либо поход в гости к родственникам и знакомым, либо посещение дискотеки (88%). Практически во всех анкетах отсутствовало время пребывания и прогулки на свежем воздухе, в среднем, по всем анкетам, занятия в кружках (не только по интересам будущей специальности) посещают только 27% учащихся, а дополнительно регулярно занимаются спортом только 13% опрошенных. При этом большинство учащихся (70%) считает свое здоровье хорошим и очень хорошим, а среди основных жалоб чаще всего указывались нарушения сна, усталость, стрессовые ситуации. Только 33% отметили редкие (1 раз/год) обращения к врачу с целью профилактики. По результатам последнего медицинского осмотра в сентябре 2010 года здоровыми у нас оказались только 35%, зато патологии, по которым учащихся отнесли к подготовительной группе, выявлены у 30%, к специальной группе – у 32%, а к лечебной группе или полному освобождению – у 3%.

Заключение. Анализ режима дня позволил выявить определенные закономерности в процессе адаптации к учебной нагрузке у наших учащихся:

1. Проблема дезадаптации вновь поступивших в социальной сфере и учебной деятельности очевидна. Этому сопутствуют новые условия обучения, быта и отрыв от опеки родителей, а также изменение социальной среды.

2. Большая дозировка и объем домашних заданий, а также стремление у большинства вновь поступивших своевременно и в срок с ним справиться приводит к тому, что большинство из них часто находятся на пределе своих психофизиологических возможностей.

3. Подготовка учащимися домашнего задания ведется достаточно неорганизованно, при этом совершенно не учитывается возрастная динамика работоспособности в течение суток: большинство выполняют домашнее задание в то время, когда у них снижено возбуждение коры головного мозга. При этом их так называемый отдых носит пассивный характер и не предусматривает полного восстановления организма. Непосредственно на выполнение домашнего задания тратится необоснованно большое количество времени (особенно у вновь поступивших), что позволяет нам предполагать, что время используется неэффективно и чаще всего сводит-

ся к пассивному чтению учебного материала. При подготовке домашнего задания многие пытаются механически запоминать текст без предварительного анализа, понимания смысла, подготовки, написания или составления краткого плана изучаемого предмета и последующего синтеза учебного материала (то есть, они не понимают, зачем им нужно это выучить).

Литература

1. Шабров, А.В. Руководство по профилактической деятельности врача общей практики / А.В. Шабров, В.Г. Маймулов. – СПб: СпбМА им. И.И. Мечникова, 1997. – 298 с.

АНАЛИЗ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА ТЕРРИТОРИИ ГРОДНЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Саросек В.Г.

УО «Гродненский государственный медицинский университет»
г. Гродно, Беларусь.

Семья - древнейший институт человеческого общества - прошла сложный путь развития. От родоплеменных форм общежития, когда человек “без роду, без племени” вообще не мог существовать, через “большую семью”, вмещавшую под одной крышей несколько поколений, живших в тесном контакте с “роднёй”, включавшей братьев-сватьев и других многочисленных родственников, к нуклеарной, “ядерной” семье, состоящей только из родителей и детей. Таков пройденный путь [1].

Современное состояние семьи не внушает особого оптимизма. Ее проблемы кажутся порой трудноразрешимыми. Еще несколько лет назад в нашей литературе много писали о кризисе буржуазной семьи. Советская семья определилась как семья образцовая с бесконфликтным настоящим и блистательным будущим. Сейчас иначе как о кризисе семьи не говорят. Встречаются даже утверждения о катастрофе семейной жизни, которую переживает наше общество (таблица 1).

Таблица 1 – Средний возраст вступления в брак

Годы	Первый брак		Повторный брак	
	женщины	мужчины	женщины	мужчины
1991	21,9	23,9	35,7	37,8
1992	21,5	23,8	35,4	37,5
1993	21,5	23,6	34,7	36,9
1994	21,6	23,7	34,9	37,5
1995	21,7	23,8	34,4	36,8
1996	21,9	24,1	34,8	36,9
1997	22,1	24,3	34,7	36,8
1998	22,0	24,6	34,4	36,7
1999	22,1	24,4	34,8	37,3
2000	22,1	24,7	35,8	37,7