

аддиктам, но и окружающим. Значительный ущерб наносится межличностным отношениям. Наряду с экологическими проблемами окружающей среды, аддиктивное поведение становится реальной проблемой экологии личностных ресурсов, что является важным звеном в полноценном функционировании общества и дальнейших его перспективах.

Приобщение детей и подростков к наркотизации в настоящее время идет более высокими темпами, чем среди взрослых, исходя из этого, необходимо четко определить стратегию и пути формирования активной первичной профилактики употребления ПАВ, осуществлять реальные шаги к действенному объединению профессионалов-педагогов, психологов, медиков, работников социальных, правоохранительных органов, а также членов общественных движений и организаций, родителей в активном противостоянии распространению зависимости от ПАВ среди детей и подростков [2].

В соответствии с требованиями ФГОС-3 ВПО в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий: клинические разборы и решение ситуационных задач, кейс-задания с практико-ориентированными задачами. Проводятся дискуссии, посвященные актуальным проблемам зависимого поведения. Ежегодно студенты проводят самостоятельные научные исследования по вопросам аддиктивного поведения в молодежной среде, результаты которых публикуют на научно-практических конференциях, участвуют в региональных конкурсах. Сотрудники кафедры с 2011 года проводят научные исследования по изучению никотиновой зависимости в молодежной среде и другим формам аддиктивного поведения. На кафедре были разработаны учебные пособия: «Профилактика аддиктивного поведения в молодежной среде» и «Профилактика никотиновой зависимости в молодежной среде».

Указанные направления работы способствуют повышению личностной компетентности будущего врача, убеждений и ценностей гуманистической ориентации [4].

Таким образом, в результате обучения студенты должны усвоить необходимые знания по профилактике аддиктивных поведенческих расстройств среди детей и подростков, повысить свою компетентность в вопросах формирования здорового образа жизни, укрепления антинаркотической устойчивости

у детей и подростков, социально-психологического иммунитета к вредному воздействию среды.

Литература:

1. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. Учебник для вузов / В.Н. Дружинин / – СПб.: Питер, 2005. – С. 169-175.
2. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под. ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой. – М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2000. – С.17-19.
3. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В.Д. Менделевича. – СПб.: Речь, 2007. – С.37-39.
4. Соложенкин В.В. Психологические основы врачебной деятельности: Учебник для студентов высших учебных заведений / Соложенкин В.В. – М.: Академический Проект, 2003. – С.273-278.

ОПЫТ СОЗДАНИЯ ОБЩЕСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ЕДИНИЦЫ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПАСАТЕЛЬНОГО ОТРЯДА КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Бондина В.М., Бухарь В.Д.,
Губарева Д.А., Старченко В.И.
*ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России,
Краснодар, Россия*

Проблема охраны здоровья учащейся молодежи является одной из наиболее актуальных задач, стоящих перед государством. Студенты – наиболее активные представители нашего общества. Они находятся на стадии формирования адаптации к социуму и завершения физиологического созревания, хорошо адаптируются к быстро меняющимся ситуационным факторам окружающего мира, но при этом, подвержены значительному риску нарушений состояния здоровья.

Целью работы явилось определение исходного уровня состояния здоровья студентов, вошедших в состав сформированного в 2012 г. студенческого спасательного отряда (ССО) Кубанского государственного медицинского университета, и разработка рекомендаций по сохранению и укреплению здоровья.

При проведении исследования были использованы различные методы: анализ литературных источников по изучаемой про-

блематике, набор физиологических тестов и анкетирование студентов.

Для исследования были сформированы 2 группы испытуемых, идентичные по численности (11 студентов), гендерному признаку, возрасту, наличию или отсутствию подтвержденной патологии в анамнезе.

Анализ анкетирования показал следующие результаты: на вопрос «Как вы оцениваете состояние своего здоровья?» студенты – члены ССО отряда ответили 55% – скорее здоровы, 45% абсолютно здоровы; студенты из контрольной группы: 54% – скорее здоровы, 27% – не задумывались над этим, 19% отнесли себя к группе абсолютно здоровых. На вопрос «Как часто вы посещаете врача по состоянию здоровья?» 55% студентов ССО отряда ответили «Один раз в месяц»; 40% – «Один раз в полгода» и 5% – «Не чаще одного раза в год». Результаты контрольной группы: 64% студентов ответили «Не чаще одного раза в год» и 36% – «Один раз в полгода». Каких-либо хронических заболеваний у группы студентов-членов ССО не оказалось, а в контрольной группе наличие хронического заболевания выявлено у 54%. На вопрос «Какие меры для поддержания своего здоровья вы принимаете?» 63% студентов ССО ответили, что занимаются спортом, 19% принимают витамины и 18% стараются больше бывать на свежем воздухе. Студенты из контрольной группы: 64% больше бывают на свежем воздухе, 21% делают профилактические прививки (например, против гриппа) и 15% принимают витамины. Наиболее привлекательной формой физической активности среди студентов-членов ССО является активный отдых – 82%, включающий прогулки, путешествия, игры на свежем воздухе и для 18% – это секционные занятия спортом. В контрольной группе среди студентов не выявлено существенных различий: 81% – предпочли активный отдых, 19% – секционные занятия спортом. На вопрос «Курите вы, или нет?» 82% студентов ССО ответили, что не курят, 27% – что курят. В контрольной группе 62% что не курят, 38% курят. На вопрос: «Как часто вы употребляете алкоголь?» 64% студентов - членов ССО ответили, что не употребляют совсем, 36% – «Не чаще, чем 1-2 раза в месяц»; в контрольной группе 62% опрошенных ответили «Не чаще, чем 1-2 раза в месяц» и 38% не употребляет алкоголь совсем. На вопрос «Употребляете ли вы энергетические напит-

ки?»: 73% членов ССО ответили: «Да»; 27% – «Нет». В контрольной группе 100% студентов ответили, что не употребляют энергетические напитки. На вопрос «Где вы чаще обедаете в учебные дни?» 64% среди членов спасательного отряда ответили «В кафе или в «Макдональдсе», 36% – «в столовой университета»; в контрольной группе 82% студентов ответили «в кафе или Макдональдсе», 10% – «дома или в общежитии» и 8% – «в столовой университета».

Анализ результатов анкетирования показывает, что студенты, входящие в состав спасательного отряда, имеют более осознанные и сформированные установки по сохранению и укреплению своего здоровья, чем студенты из контрольной группы. Наличие правильного отношения к собственному образу жизни, наполовину определяющему состояния здоровья индивида, особенно важно, поэтому необходимо помнить, что преобладание в рационе еды быстрого приготовления, злоупотребление алкоголем, а также употребление энергетических напитков приводит в большинстве случаев к нарушениям обменных процессов и повышению риска возникновения болезней системы кровообращения.

В процессе исследования оценивался также уровень стрессоустойчивости студентов обеих групп по динамике индекса регуляторно-адаптивного статуса в исходном состоянии и при моделировании стрессовой ситуации [1, 2]. Индекс регуляторно-адаптивного статуса рассчитывали по формуле [3], а по полученным значениям индекса регуляторно-адаптивного статуса – регуляторно-адаптивные возможности организма. Для моделирования стрессовой ситуации использовали психоэмоциональную нагрузочную пробу «Арифметический счёт». Данная проба относится к тестам, имитирующим психологический стресс, и широко применяется для оценки стресс-реактивности кардиологических больных [4]. Испытуемым раздаются бланки, на которых изображены 70 задач, каждая из которых предусматривает выполнение четырех арифметических действий. Все действия выполняются в уме. На выполнение задания дается 10 мин. Испытуемому необходимо решить задачи как можно быстрее и записать ответ под чертой.

При обработке результатов подсчитывается количество правильно решенных

задач, которое переводится в баллы по таблице [4].

В ходе определения динамики уровня стрессоустойчивости студентов в исходном состоянии и после выполнения пробы «Арифметический счёт» установлено, что индекс регуляторно-адаптивного статуса уменьшился на 50,0%.

Регуляторно-адаптивные возможности организма студентов контрольной группы с уровня «удовлетворительные» снизились до уровня «низкие» [3]. Эти студенты были отнесены к лицам с низким уровнем стрессоустойчивости.

А у группы студентов ССО индекс регуляторно-адаптивного статуса не изменялся как до-, так и после пробы «Арифметический счёт»; регуляторно-адаптивные возможности остались на уровне «хорошие» [3]. Испытуемые были отнесены к лицам с высоким уровнем стрессоустойчивости.

У студентов, испытывающих постоянную усталость, в результате неразумного подхода к нормированию режима труда и отдыха, как следствие имело место плохое настроение, снижение аппетита и работоспособности, что не может не сказываться на качестве учебы и приводит к формированию порочного круга «ситуация-настроение».

Оценка физической подготовленности студентов включала в себя показатели ЧСС и частоты дыхания, результатов тестов Руфье и Ромберга в покое и после нагрузки. Анализ результатов тестирования показал, что 2% студентов, входящих в состав ССО, имеют отличный уровень физической подготовки, 54% – хороший, 44% – средний. Тестирование контрольной группы установило, что 81% испытуемых имеют средний, а 19% – неудовлетворительный уровень физической подготовки. Полученные данные свидетельствуют о верном подходе к формированию контингента членов студенческого спасательного отряда.

Результаты исследования подчеркивают наиболее высокие показатели у лиц, отобранных в ССО, но у обеих групп присутствует дефицит мотивации к здоровьесбережению и отсутствие стимулов для физического самосовершенствования. Следовательно, необходимы постоянная пропаганда необходимости физической подготовки для будущей профессии врача, а также рациональный подход к использованию ресурсов организма, питанию, режиму и видам физических

нагрузок, что является неотъемлемыми составляющими здорового образа жизни.

Используемые наблюдения и методы позволяют определять критерии отбора студентов, волонтеров к работе в чрезвычайных ситуациях как в составе ССО, так и при участии в любых экстремальных ситуациях, где необходимы быстрая и точная переработка информации и хорошая физическая подготовка.

Литература:

1. Бондина, В.М. Оценка регуляторно-адаптивного статуса студенток при моделировании стрессорной ситуации / В.М. Бондина, О.М. Дробышева, В.Г. Абушкевич // *Фундаментальные исследования*. – 2011. – № 9, ч. 2. – С. 217-219.

2. Бондина, В.М. Оценка функционально-адаптивного статуса студентов при моделировании стрессорной ситуации / В.М. Бондина, В.Г. Абушкевич, О.М. Дробышева // *Экологические проблемы современности: материалы VII Междунар. науч.-практ. конф.* – Пенза. – 2011. – С. 16-18.

3. Покровский, В.М. Сердечно-дыхательный синхронизм в оценке регуляторно-адаптивного статуса организма / В.М. Покровский. – Краснодар: Кубань-Книга, 2010. – 243 с.

4. Шаболин, А.В. [и др.]. Диагностические возможности психоэмоциональной нагрузочной пробы «Математический счет» в оценке дисбаланса вегетативной нервной системы и состояния гемодинамики у больных гипертонической болезнью / А.В. Шаболин, Е.Н. Гуляева, О.В. Коваленко, Э.М. Веркошанская, В.И. Костин, А.С. Криковцев // *Бюллетень СО РАМН*. – 2003. – №4 (110). – С. 25-29.

ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ МОДЕРАЦИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

¹⁾Борискова И.В., ²⁾Виниченко Е.Л.

¹⁾*ГБОУ СПО «Краснодарский краевой базовый медицинский колледж»
Министерства здравоохранения
Краснодарского края*

²⁾*ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России
Краснодар, Россия*

Инновационная технология обучения – это технология, использующая компетентно-