

УДК 614.1

***ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ СТАРШИХ
КУРСОВ***

Михайлова С.Р.

студентка,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Муфтахетдинова К.О.

студентка,

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Толмачев Д. А.

*Доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения, доктор
медицинских наук*

Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация: В статье анализируется физическая активность студентов медицинского вуза. Улучшение качества жизни, результаты научно-технического прогресса, компьютеризация общества и всех сфер деятельности закладывают прочный фундамент для гиподинамической тенденции, что является значительным фактором при возникновении заболеваний нервной и сердечно-сосудистой систем, системы дыхания и опорно-двигательного аппарата. Здоровье и физическая подготовленность является важной составляющей для врача при оказании первой неотложной помощи населению. Проблема сохранения и поддержания состояния здоровья не только населения, но и будущих врачей является актуальной в современных условиях. Проводится оценка показателей физического развития старшекурсников медицинского ВУЗа. Анализ полученных данных позволяет констатировать,

что подавляющее большинство студентов ведут малоподвижный образ жизни. В статье даны рекомендации для повышения физической активности.

Ключевые слова: студенты старших курсов, физическая активность, спорт, сохранение здоровья, гиподинамия.

INDICATORS OF PHYSICAL ACTIVITY OF SENIOR STUDENTS

Mikhailova S.R.

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Muftakhetdinova K.O.

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D. A.

Associate Professor of the Department of Public Health and Public Health, Doctor of Medical Sciences

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Abstract: The article analyzes the physical activity of medical university students. Improving the quality of life, the results of scientific and technological progress, the computerization of society and all spheres of activity lay a solid foundation for the hypodynamic trend, which is a significant factor in the occurrence of diseases of the nervous and cardiovascular systems, respiratory system and musculoskeletal system. Health and physical fitness is an important component for a doctor in providing first aid to the population. The problem of preserving and maintaining the health status of not only the population, but also future doctors is relevant in modern conditions. An assessment of the indicators of physical development of undergraduates of a medical

university is carried out. The analysis of the data obtained allows us to state that the vast majority of students lead a sedentary lifestyle. The article provides recommendations for increasing physical activity.

Keywords: senior students, physical activity, sports, health preservation, physical inactivity

Введение.

Физическая активность представляет собой движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий. Физическая активность необходима, для профилактики организма от различных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Несмотря на значимость физической активности в жизни человека, уровень физической подготовки обучающихся с каждым годом ухудшается. [7,8,9,10] С естественным движением биологической эволюции, значительным улучшением качества жизни населения, наличием результатов научно-технического прогресса, компьютеризацией преобладающего количества отраслей общество направлено на снижение ежедневных энергозатрат, уменьшение физической активности и употребление избытка легкодоступного «дофаминового наркотика»: высококалорийные десерты и фастфуд, имеющие низкую энергетическую ценность, алкоголь, непрерывное использование социальных сетей и телефона. Эти факторы в совокупности негативно сказываются на состоянии здоровья общества и проявляются в развитии гиподинамической тенденции, преобладании людей с избыточной массой тела, увеличении заболеваемости, инвалидизации и ранней смертности населения. [6] Такому негативному воздействию подвергаются не только специалисты экономических, технологических и производственных отраслей, но и специалисты медицинской сферы, которые по умолчанию считаются символом мудрости, чистоты и здоровья. [1,2] Необходимым составляющим для оказания

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМН Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

медицинской помощи пациентам, особенно при экстренных и неотложных состояниях вне медицинского учреждения, является высокий уровень физической активности и наличие крепкого здоровья у самих врачей. Проблема сохранения и поддержания состояния здоровья не только населения, но и врачей, студентов медицинского ВУЗа является актуальной в современных условиях. [5] Сохранение уровня физической подготовки в системе образования регулируется ФЗ от 04.12.2007 N329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Ст. 28 «Физическая культура и спорт в системе образования» и должно быть нацелено на «укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения» [3,4,11,12,13]

Целью научного исследования является оценка показателей физической активности у студентов старших курсов медицинского ВУЗа.

Материал и методы исследования. Анкетирование прошли 61 студент 4-6 курса медицинского ВУЗа в г. Ижевск в возрасте от 20 до 28 лет. Был вычислен индекс массы тела (ИМТ), получена информация об отношении студентов к физической активности и о причинах отсутствия физической активности.

Результаты исследования.

В анкетировании приняло участие 61 человек. Возраст студентов составил от 20 до 28 лет, рост от 156 см до 189 см, вес от 47 кг до 112 кг.

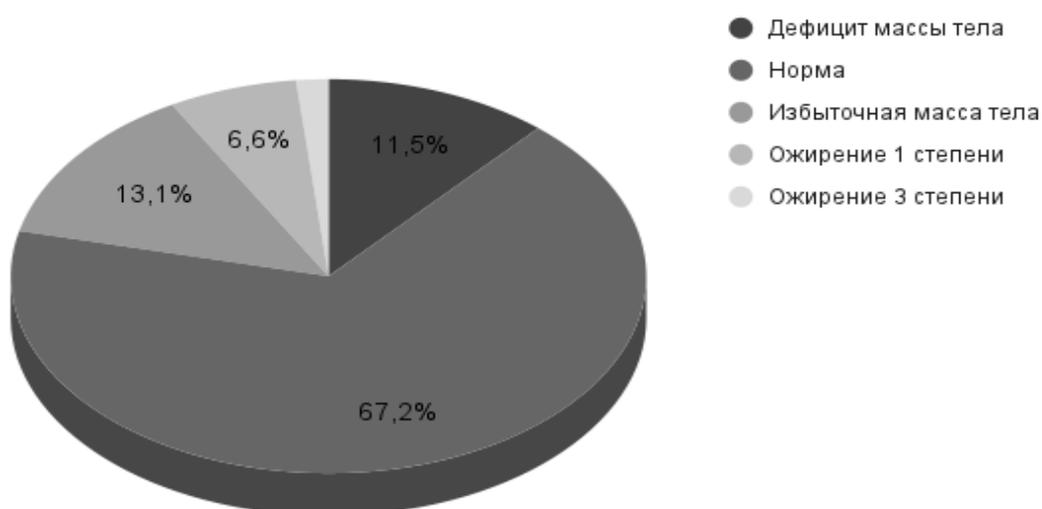


Рисунок 1. Индекс массы тела студентов старших курсов

Преобладающее количество студентов (67,2%) имеют нормальную массу тела, дефицит массы тела – 11,5%, а также избыточную массу тела имеют 13,1%, ожирение 1 степени у 6,6% студентов, ожирение 2 степени у 1,6% студентов. Высокие показатели студентов с избыточной массой тела и ожирением доказывают проблему сохранения физической активности у молодежи актуальной на сегодняшний день.

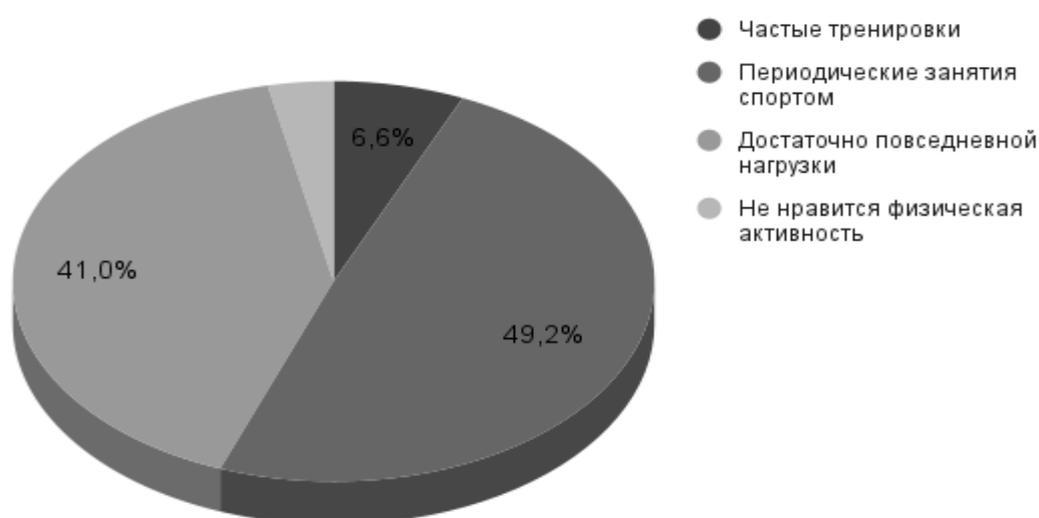


Рисунок 2. Отношение к физической активности

В отношении физической активности у студентов старших курсов отмечается только 6,6% постоянного посещения тренировок и занятий спортом, за проведение периодической физической активности проголосовало 49,2%, 41,0% студентов считает, что им достаточно повседневной нагрузки и 3,3% отмечают, что им не нравится заниматься физическими нагрузками. Диаграмма выявляет низкие показатели постоянного присутствия тренировок в жизни студентов и подчеркивает пассивную динамичность молодого поколения, поскольку показатели активности и пассивности практически равнозначны.

Преобладающее большинство (59,0%) студентов выбирают ходьбу, как основную физическую нагрузку, на втором месте тренировки с собственным весом — 41,0%, бег и пилатес/йога — 27,9% и 26,2% соответственно.

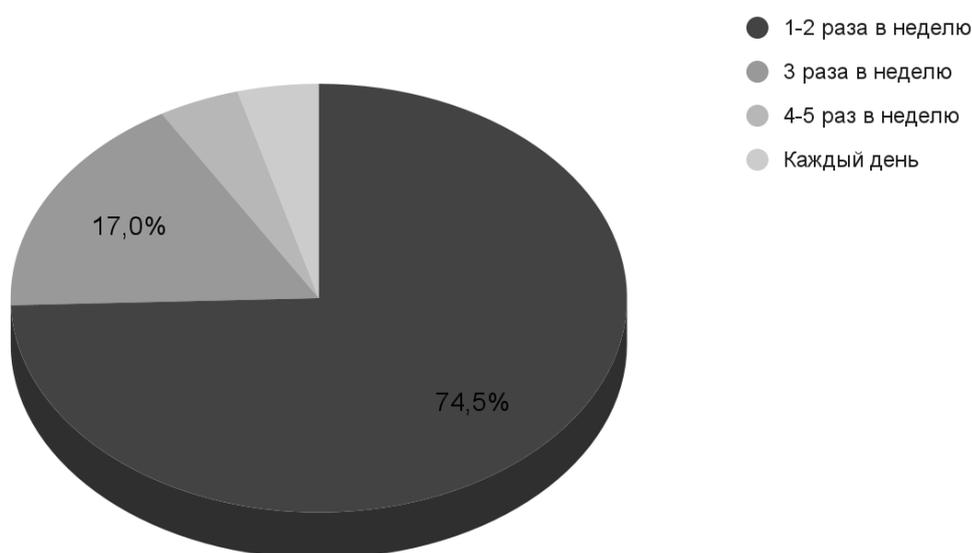


Рисунок 3. Частота тренировок

Большинство респондентов занимается спортом 1-2 раза в неделю — 74,5%; у 17,0% студентов тренировки проходят 3 раза в неделю; 4-5 раз в неделю и ежедневные тренировки — по 4,3% каждое. Длительность тренировок у 70,8% составляет 30-60 минут, 1,5-2 часа у 25,0%; 4,2% — более 2 часов.

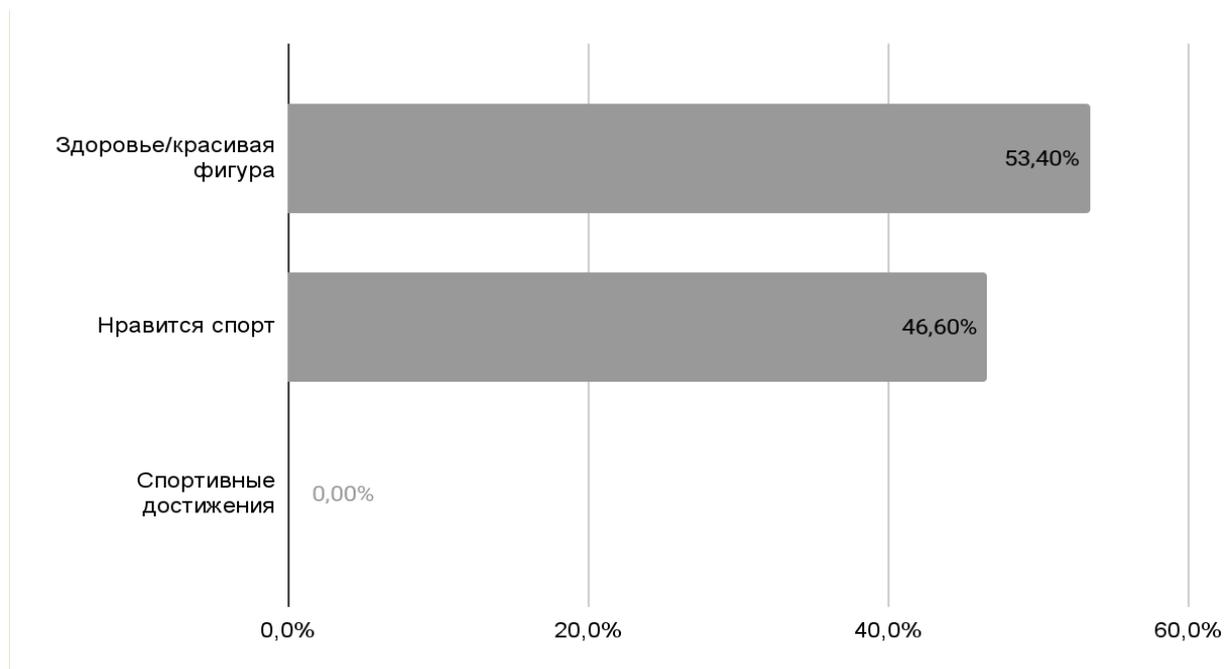


Рисунок 4. Причины занятий физической активностью

Поддержание красивой фигуры и сохранение самого важного в жизни человека – здоровья мотивируют 53,4% опрошенных студентов поддерживать физическую активность, 46,6% студентов утверждают, что им нравится спорт, как времяпрепровождение.

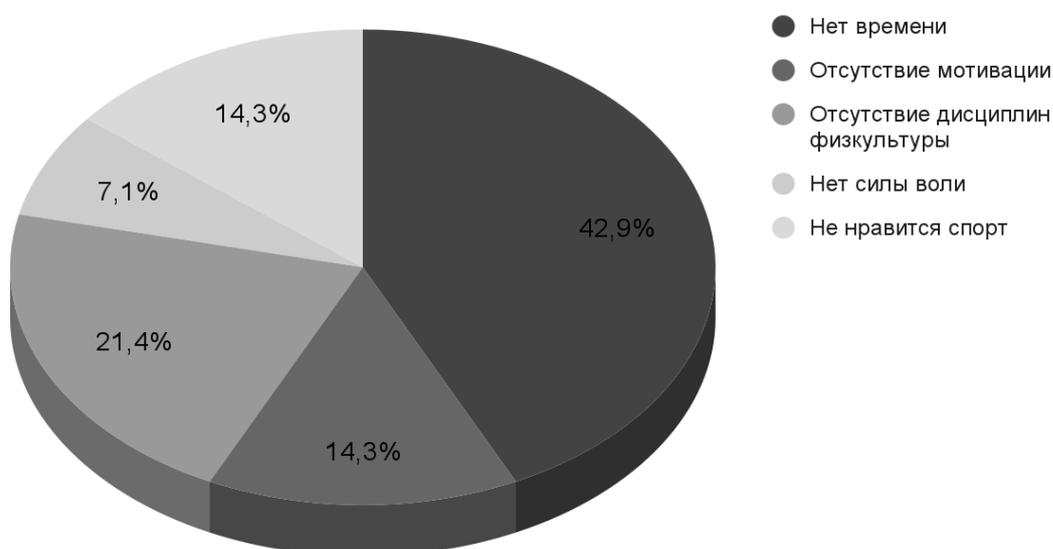


Рисунок 5. Причины отсутствия спорта в жизни старшекурсников

Отсутствие времени является самой популярной причиной пассивной жизни – 42,9%; у 21,4% студентов главной причиной является отсутствие физкультуры, как академической дисциплины; также выделяют отсутствие мотивации и силы воли – 14,3% и 7,1% соответственно ; 14,3% отмечают пренебрежение спорта.

Заключение. Следуя полученным данным можно сделать вывод о физической активности студентов старших курсов. Несмотря на умеренные показатели присутствия физической активности в жизни старшекурсников, видны показатели наличия умеренного уровня пассивности и гиподинамии. Следует предположить, что причины, указываемые студентами в анкете, возникают из-за высоких энергозатрат на обучение в медицинском ВУЗе, на совмещение учебы и работы, что прямо пропорционально влияет на сохранение мотивации и силы воли. Также важным фактором является отсутствие физической культуры, как академической дисциплины после 3 курса на лечебном и педиатрическом факультете, что значительно снижает показатели физической активности. К тому же увеличение агитационных мероприятий положительно скажется на изменении мировоззрения и увеличение мотивации сохранения здоровья и бодрости.

Подытоживая проделанную работу, можно вывести рекомендации для профилактики гиподинамии, а впоследствии ожирения, атеросклероза, заболеваний бронхолегочной системы, заболеваний сердечно-сосудистой системы (инсульт, ишемическая болезнь сердца, застои в кругах кровообращения), нарушения в системе опорно-двигательного аппарата (остеопороз и остеоартроз, искривление осанки, остеохондроз), дисфункции нервной системы (неврозы и депрессии), нарушения функций ЖКТ (запоры, воспалительные патологии кишечника), снижение иммунитета и частые инфекционные заболевания.

Рекомендации.

Для того чтобы обезопасить организм от последствий гиподинамии и тяжелых осложнений, следует:

1. Обеспечить достаточную двигательную активность (заменить подъем на лифте лестницей, добавить вечерние прогулки или приходить на работу, учебу пешком, добавить утреннюю зарядку на разные группы мышц или записаться на тренировочные секции или бассейн). Такие не сложные, на первый взгляд, но очень дисциплинирующие рекомендации помогут сформировать у будущих врачей достойную физическую подготовку и обеспечить профилактику различных заболеваний.
2. Чередовать умственную и физическую деятельность, а также установить баланс работы и отдыха. Достаточное восстановление необходимо для получения удовольствия от жизни, учебы и конечно же спорта.
3. Отказ от вредных привычек (переедание, курение, избыточное употребление алкоголя и др.) поможет улучшить свое состояние во время физической активности и после нее. При снижении ИМТ до умеренных значений можно уменьшить дополнительную нагрузку на тело даже от повседневных действий, что приведет к легкости и активности.
4. Правильное восстановление физических ресурсов (сбалансированное питание, уменьшение количества быстрых углеводов и фастфуда, преобладание в рационе белков различного происхождения, а также полноценный сон и восстановление обеспечат приток энергии, что положительно скажется на жизнерадостности и физической активности)
5. Вовремя заниматься терапией соматических и психических заболеваний, особенно хронических форм. Сохранение анатомо-функциональной целостности тканей и органов свидетельствует и сохранении здоровья.

Такие не сложные, на первый взгляд, но очень дисциплинирующие рекомендации помогут сформировать у будущих врачей достойную

физическую подготовку и обеспечить профилактику различных заболеваний. Важно сохранять постоянство, поскольку физическая активность — это осознанные привычки и образ жизни, которые достигаются только путем дисциплины и регулярных повторений.

Библиографический список

1. Джуган А. В. Образ идеального врача в античности в медицинских символах и эмблемах // Вестник научной ассоциации студентов и аспирантов исторического факультета Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия: Studis historica juvenum. - 2020. - URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-idealnogo-vracha-v-antichnosti-v-meditsinskih-simvolah-i-emblemah>
2. Грибанов Э.Д. Медицина в символах и эмблемах (Электронный ресурс) URL:<http://ogeraldike.ru/books/item/f00/00/20000012/index.shtml> (дата обращения: 20.03.2020).
3. Болгов В.Н., Перепелкин В.В. Особенности организации учебных занятий по физическому воспитанию в вузе с учетом здоровьесберегающих образовательных технологий // Социально-экономические и технические системы: исследование, проектирование, оптимизация. 2015. Т. 1. № 4 (67). С. 84–91.
4. Ким В.В. О разделении спорта и оздоровительной физической культуры // Теор. и практ. физ. культ. - 2001.- № 3. - С.17 - 21
5. Бочарова В.И. Интеграция средств пилатеса и степ-аэробики для обеспечения работоспособности студентов: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2013. 208 с.
6. Крюкова О.Н., Короткова С.Б., Завершинская И.И. Оценка уровня двигательного режима у студенток медицинского вуза // Центральный научный вестник. 2018. Т. 3. № 20 (61) [Электронный ресурс]. URL: <http://cscb.su/n/032001.html> (дата обращения: 12.10.2020).

7. Хвалебо Г.В. Физическая культура как фактор укрепления здоровья студентов // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2012. № 1. С. 104–105.
8. Бережнова З. З. Аспекты отношения студентов к занятиям физической культуры и спортом (на примере вузов республики Башкортостан) // Нефтегазовое дело: электронный журнал 2013; 4: 465-474.
9. Гилазиева С. Р., Шумилина Н. С., Симоненков В. С. К вопросу формирования культуры здоровья обучающихся в процессе образования // Вестник Оренбургского государственного университета. 2016; 10 (198): 13-18
10. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика. - Санкт-Петербург: Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та экономики и финансов, 2010.
11. ФЗ от 04.12.2007 N329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
12. Толмачев Д.А. Оценка физической активности населения города Ижевска/ Толмачев Д.А., Николаева С.В., Голубева В.Ю.//Синергия Наук. 2018. № 23. С. 993-998. [Электронный ресурс]. - Режим доступа - URL: item.asp?id=35007434.
13. Толмачев Д. А., Султанова А.Р., Копылова Е.В. Гиподинамия у школьников в Удмуртской республике // Вестник науки. – 2019. - №4 (13) том 3. - С. 70 - 73.

Оригинальность 78%