

УДК 614.446.1

СВЯЗЬ ЧАСТОТЫ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ С ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ У СТУДЕНТОВ

Хуснетдинова Д. Р.,

студентка,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Галиуллина Р.А.,

студентка,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Шубин Л.Л.,

К.м.н., доцент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Аннотация. Острые респираторные заболевания представляют собой группу инфекционных заболеваний верхних и нижних дыхательных путей, которые характеризуются внезапным началом, лихорадкой, кашлем, насморком и общим недомоганием. Цель исследования заключалась в изучении связи между уровнем физической активности и частотой острых респираторных заболеваний у студентов медицинского вуза. В исследовании приняли участие 172 студента, оценивались уровни физической активности и количество эпизодов заболеваний за последние шесть месяцев. Полученные данные показали, что студенты с низким уровнем физической активности чаще болели по сравнению с более активными сверстниками. Результаты подчеркивают значимость регулярной физической активности для поддержания здоровья студентов.

Ключевые слова: Физическая активность, острые респираторные заболевания, студенты, здоровье, профилактика

***ASSOCIATION OF ACUTE RESPIRATORY DISEASES WITH PHYSICAL
ACTIVITY IN STUDENTS***

Khusnetdinova D. R.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Galiullina R.A.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Shubin L.L.,

KD, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation. Acute respiratory diseases are a group of infectious diseases of the upper and lower respiratory tracts, characterized by sudden onset, fever, cough, runny nose, and general malaise. The aim of this study was to examine the relationship between physical activity levels and the frequency of acute respiratory diseases among medical students. A total of 172 students participated, and their physical activity levels and the number of disease episodes over the past six months were assessed. The results showed that students with low physical activity fell ill more often than their more active peers. The findings emphasize the importance of regular physical activity for maintaining students' health.

Key words: Physical activity, acute respiratory diseases, students, health, prevention

Актуальность. Острые респираторные заболевания (ОРЗ) представляют собой одну из наиболее распространённых причин снижения учебной успеваемости среди студентов. Эти заболевания вызываются различными

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

вирусами и бактериями, грибковыми или атипичными микроорганизмами и характеризуется острым началом, коротким инкубационным периодом и высокой степенью заразности [1, 2].

Известно, что регулярная физическая активность (ФА) имеет определяющее значение для физического и психического здоровья человека. Современные молодые люди (студенты вузов) в силу особенностей учебной деятельности имеют недостаток ФА и ведут малоподвижный образ жизни. Недостаточная физическая активность ассоциируется с ослаблением иммунного ответа, повышенной утомляемостью и более частым возникновением заболеваний дыхательных путей. В то же время регулярные умеренные физические нагрузки способствуют улучшению микроциркуляции, увеличению функциональной активности лимфоцитов и укреплению неспецифической резистентности организма к инфекциям [3, 4].

Для студентов медицинских вузов поддержание оптимального уровня физической активности особенно важно, так как они подвергаются высоким учебным нагрузкам, стрессу и длительному пребыванию в закрытых помещениях, что может повышать риск заражения ОРЗ. В современных условиях повышения интереса к профилактическим мероприятиям и укреплению здоровья молодёжи становится актуальным исследование взаимосвязи между физической активностью и заболеваемостью острыми респираторными инфекциями [5-8].

Цель. Изучить связь частоты острых респираторных заболеваний с физической активностью у студентов медицинского вуза

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 172 студента 4 курса Ижевской государственной медицинской академии в возрасте от 19 до 23 лет. Участники оценивали свой уровень физической активности с помощью короткой версии международного опросника физической активности, классифицированного на три категории: низкая, умеренная и высокая. Частота ОРЗ оценивалась по анкетированию студентов за последние шесть месяцев, Дневник науки | www.dnevnikaui.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

учитывая количество эпизодов заболевания. Для описания распределения участников по категориям физической активности и частоте заболеваний использовались методы описательной статистики.

Результаты и обсуждение. В исследовании приняли участие 172 студента медицинского вуза. Средний возраст участников составил 21,7 года. Среди студентов 57,6% были женщины и 42,4% участников составили мужчины. Преобладание женского контингента в исследовании отражает типичное распределение полов в медицинских вузах и может влиять на образ жизни, уровень физической активности и восприятие состояния здоровья. Мужчины, как показывают данные ряда исследований, чаще демонстрируют более высокую физическую активность, что потенциально снижает частоту респираторных заболеваний.

Курящие составили 13,5% студентов, из которых мужчин 10,2%, а женщин 3,3%, что является важным фактором риска для развития острых респираторных заболеваний, так как курение ослабляет защитные механизмы дыхательных путей, снижает местный иммунитет и способствует воспалительным процессам. Вакцинацию против гриппа прошли 31,8% студентов в текущем сезоне, из них женщин составило 17%, а мужчин 14,8%, что приводит к снижению восприимчивости к вирусным инфекциям и частоту эпизодов заболеваний в этой группе. В общежитии проживают 41,8% студентов. Женщин составило 18,5%, а мужчин 23,3%. Плотная среда проживания способствует более быстрому распространению инфекций, увеличивая риск заражения среди студентов с низкой иммунной защитой.

Анализ уровня физической активности показал, что 41,8% студентов имели низкий уровень активности, что соответствует состоянию покоя, например, когда человек спит, или лежа читает, или смотрит телепередачи. Среднее число эпизодов острых респираторных заболеваний в этой группе составило 1,28, а доля студентов с хотя бы одним эпизодом — 77,5%. Высокий процент заболевших в этой группе подтверждает, что низкая физическая

Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

активность связана с повышенной восприимчивостью организма к инфекциям дыхательных путей. Недостаток физической нагрузки может приводить к ослаблению неспецифической резистентности организма, снижению функциональной активности иммунных клеток и общей защитной реакции на патогены.

Умеренная физическая активность была зафиксирована у 33,5% студентов. Это уровень физической активности, который несколько повышает частоту сердечных сокращений и оставляет ощущение тепла и легкой одышки, например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при быстрой ходьбе, плавании, танцах. Среднее число эпизодов заболеваний составило 0,86, а доля студентов с хотя бы одним эпизодом — 56,1%. Эти показатели подчеркивают заметное снижение заболеваемости по сравнению с группой низкой активности. Умеренные физические нагрузки способствуют улучшению микроциркуляции, увеличению обмена веществ и укреплению иммунной системы, что обеспечивает более высокую устойчивость к острым респираторным заболеваниям.

Высокий уровень физической активности наблюдался у 24,7% студентов. Это уровень физической активности, который значительно повышает частоту сердечных сокращений и вызывает появление пота, например, усилия, затрачиваемые здоровым человеком при беге, занятиях аэробикой. Среднее число эпизодов заболеваний в этой группе составило 0,83, а доля студентов с хотя бы одним эпизодом — 50,0%. Данные подтверждают, что высокая физическая активность ассоциируется с наименьшей частотой заболеваний. Регулярные интенсивные физические нагрузки стимулируют синтез иммунных белков, повышают активность лимфоцитов и макрофагов, а также улучшают регуляцию воспалительных процессов, что снижает вероятность развития инфекций дыхательных путей.

Сравнение показателей между группами показывает выраженную тенденцию: с увеличением уровня физической активности снижается частота

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

острых респираторных заболеваний и доля студентов с хотя бы одним эпизодом заболевания. Эти результаты согласуются с современными исследованиями, которые демонстрируют положительное влияние регулярной физической активности на иммунную систему и профилактику инфекционных заболеваний.

Таким образом, исследование подчеркивает важность поддержания оптимального уровня физической активности у студентов медицинского вуза как профилактического фактора острых респираторных заболеваний. Полученные данные могут быть использованы для разработки рекомендаций по организации учебного процесса, формированию здорового образа жизни среди студентов и планированию профилактических программ, направленных на укрепление иммунитета и снижение заболеваемости в студенческой среде.

Вывод. В результате проведенного исследования установлено, что имеется чёткая взаимосвязь между уровнем физической активности и частотой острых респираторных заболеваний у студентов медицинского вуза. Студенты с низкой физической активностью чаще сталкивались с эпизодами заболеваний, тогда как у студентов с умеренной и высокой физической активностью наблюдалось меньше случаев острых респираторных заболеваний.

Библиографический список.

1. Золотарев Р.К., Рашитов А.А., Толмачев Д.А. Анализ эпидемиологической ситуации по гриппу и ОРВИ в Удмуртской Республике за 2021-2023 года / Р. К. Золотарев, А. А. Рашитов, Д. А. Толмачев // Дневник науки. – 2024. – № 9(93). [Электронный ресурс].—Режим доступа—
[URL:https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/9/medicine/Zolotarev_Rashitov_Tolmachev.pdf](https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/9/medicine/Zolotarev_Rashitov_Tolmachev.pdf) (Дата обращения: 09.09.2025).
2. Иванова И.А., Малых У.П., Толмачев Д.А. Влияние гиподинамии на состояние сердечно-сосудистой системы студентов / И. А. Иванова, У. П. Малых, Д. А. Толмачев // Дневник науки. – 2024. – № 9(93).

- [Электронный ресурс].—Режим доступа—
URL:https://dnevniknauki.ru/images/publications/2024/9/medicine/Ivanova_Malykh_Tolmachev.pdf
3. Куртев, С.Г. Еремеев С.И., Лазарев Л.А., Кузнецов И.А. Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины: Учебное пособие/ С.Г. Куртев, С.И. Еремеев, Л.А. Лазарев, И.А. Кузнецов. – Омск: СиГУФК, 2018. – 124 с.
 4. Машичев, А.С. Трошин С.А., Назаров А.А. Профилактика респираторных заболеваний на занятиях по физическому воспитанию в вузе / А. С. Машичев, С. А. Трошин, А. А. Назаров. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 1 (343). — С. 71-73. [Электронный ресурс].—Режим доступа—URL:<https://moluch.ru/archive/343/77228/> (Дата обращения: 09.09.2025)
 5. Орлова Н.В., Суранова Т.Г. Острые респираторные заболевания: особенности течения, медикаментозная терапия / Н.В. Орлова, Т.Г. Суранова // МС. 2018. №15[Электронный ресурс].-Режим доступа-URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/ostrye-respiratornye-zabolevaniya-osobennosti-techeniya-medikamentoznaya-terapiya> (Дата обращения: 09.09.2025).
 6. Скворцова М.Ю., Агапов В.Г. Поиск средств приобщения студентов к ценностному потенциалу физической культуры и спорта / М.Ю. Скворцова, В.Г. Агапов// Современные наукоемкие технологии, 2016. – № 2 (Часть 1). – С. 149-153.
 7. Физическая активность и её влияние на здоровье человека // E-Scio. 2023. №3 (78). [Электронный ресурс].—Режим доступа—URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-i-eyo-vliyanie-na-zdorovie-cheloveka> (дата обращения: 09.09.2025).
 8. Физическая культура в обеспечении здоровья, профилактика ОРЗ. — Текст: электронный // Медицинские интернет-конференции:

[Электронный ресурс].—Режим доступа—URL:
<https://medconfer.com/node/18863> (Дата обращения: 09.09.2025)

Оригинальность 76%