

ЗНАЧИМОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Новак И.Ю.

Научные руководители – доцент, к.м.н. Сивакова С.П.*, старший преподаватель Смирнова Г.Д.**.

Кафедра общей гигиены и экологии*

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии**

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Гродно, Беларусь

THE IMPORTANCE OF MOTOR ACTIVITY IN THE FORMATION OF HEALTH OF MEDICAL STUDENTS

Novak I.Yu.

Scientific supervisor – assistant professor, candidate of medical sciences Sivakova S.P.*, senior teacher Smirnova G.D.**

Department of general hygiene and ecology*

Department of Radiodiagnostics and Radiotherapy**

The Grodno State Medical University,

Grodno, Belarus

Актуальность. Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них навыков здорового образа жизни имеет приоритетное значение. Этому во многом способствуют занятия физической культурой и спортом, позволяя многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера студенческой молодежи. Занятия физическими упражнениями вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека, способствуют развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Физическое воспитание – это важнейшее средство формирования человека как личности, так как здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на учебных занятиях, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний [1]. Студенты медицинских учебных заведений заведомо подвергаются большим стрессовым нагрузкам ввиду объемного учебного материала. Также студенты ввиду учебной нагрузки вынуждены проводить достаточно длительное время, изучая дисциплины, что вызывает состояние гиподинамии. В связи с этим наблюдается нарушение обмена веществ, уменьшается мышечная масса, снижается тонус мышц, что ведет к нарушению осанки, также снижается масса сердечной мышцы, уменьшаются размеры сердца, ухудшается состояние коронарных сосудов, возникает слабость мышц брюшного пресса. Гиподинамия уменьшает выброс адреналина, который помогает в преодолении стрессов, нарушается прочность костей. Нарушаются функции органов зрения, вестибулярного аппарата, снижается уровень жизнедеятельности организма как биологической системы [2].

Цель работы: Изучение значимости двигательной активности в формировании состояния здоровья и социального поведения студентов-медиков.

Материалы и методы. Проводилось валеолого-диагностическое исследование 118 респондентов (*из них девушек - 81%, юношей – 19%*) в возрасте от 17 до 23 лет, студентов медицинских ВУЗов РБ. Анкетирование проводилось с помощью платформы Google Forms. Критерии включения: наличие информированного согласия. Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа STATISTICA 10,0 и Excel.

Результаты. Как выяснилось в ходе анкетирования, в шкале жизненных ценностей здоровье находится на 2 месте – (39,4%). Современные студенты больше значения придают своему внешнему виду (43,1%). Хотя самооценка собственного здоровья у всех студентов достаточно высокая. Из всех респондентов больше половины (71,9%) считают себя здоровыми. При этом оценили свое здоровье как удовлетворительное 60,4% молодых людей. Больше половины респондентов (56,6%) болеют респираторными заболеваниями 2 раза в год (32,1%) – более 2-х раз в год, 11,3% студентов – более 4-х раз в год или более 1-го месяца. Нарушения осанки у себя отметили 64,1% участников исследования, из них 85% имеют незначительные отклонения от нормы. Основными причинами отклонений в состоянии своего здоровья респонденты отметили: наследственность (26,4%), несоблюдение режима дня и питания (18,9%) и вредные привычки (15,9%). Поэтому в целях его улучшения 35,8% участников исследования выбрали занятия спортом, 18,9% - отказ от вредных привычек. Стараются соблюдать режим дня ежедневно 30,2% молодых людей, но только у 11,3% это получается во время учебных занятий.

К основной группе по физическому воспитанию относятся 41,5% участников исследования, к подготовительной – 39,6%, а к специальной – 18,9%. В целом недостаточный режим двигательной активности у себя отметили 67,8% студентов. Из первой группы около 61% студентов стараются регулярно соблюдать режим двигательной активности, из второй – 30% респондентов, из третьей – 9%.

Ежедневно дополнительно занимаются спортом или физкультурой только 5,8% респондентов, нерегулярные тренировки присутствуют еще у 5,7% молодых людей. Основная масса респондентов (84,9%) посещает занятия по физической культуре 2-3 раза в неделю. Студенты, которые имеют значительные нарушения осанки (67,8%), соблюдают режим двигательной активности только во время занятий, а 13,5% не занимается спортом вообще вне учебных занятий. Отсутствие желания посещать занятия физической культурой студенты связывают с тем, что они тяжело выдерживают физические нагрузки (32,1%), а также с тем, что отсутствует должная материально-техническая база для проведения занятий (11,3%). Большинство респондентов указали, что их привлекают следующие направления физического самосовершенствования: плавание (52,8%), аэробика и фитнес (49,1%), игровые виды спорта (47,2%), гимнастика (35,8%), туризм (30,2%), легкая атлетика (20,8%), борьба и боевые искусства (13,2%). Предпочтение в профилактике, в том числе физкультурно-оздоровительной и гигиенической, как основной стратегией борьбы с простудными заболеваниями, отдают 58,5% студентов.

Вывод. Таким образом студенты осведомлены о факторах, ведущих к изменению состояния здоровья, тем не менее, наблюдается несоблюдение норм поддержания физического здоровья и состояния организма.

Литература.

1. Радковец, А.И. Проблема гиподинамии студенческой молодежи // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет конференции, 16–17 мая 2018 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018 г. – С. 234-237
2. Сухинина, К. В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов : учеб. пособие / К. В. Сухинина. – Иркутск : Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2009. – С. 8-11.