УДК 613.65

Сагитова Э. И.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Научный руководитель - д.м.н., профессор Р.Х. Зулкарнеев

¹Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Любая физическая нагрузка является важной частью нашей жизни, которая оказывает большое влияние на состояние нашего здоровья. В данной работе было проведено исследование с целью оценки физической активности студентов Башкирского государственного медицинского университета. Для этого было проведено анкетирование и собраны данные шагомера у обучающихся 2 курса. В результате было выявлено, что почти половина опрошенных ведут малоактивный образ жизни, другая же половина старается поддерживать активный, здоровый образ жизни, находя в своём плотном графике время для пеших прогулок, занятия спортом, небольших разминок. На основе результатов были разработаны рекомендации для профилактики уменьшения риска гиподинамии.

Ключевые слова: гиподинамия, оценка физической активности, здоровье.

Sagitova E.I

ASSESSMENT PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS AT THE BASHKIR STATE MEDICAL UNIVERSITY

Scientific supervisor - Candidate of Medical Sciences, Full Professor R.K. Zulkarneev

Bashkir state medical University, Ufa

Any physical activity is an important part of our life, which has a great impact on our health. So, I did my research in order to evaluate the physical activity of students at the Bashkir State Medical University. For this purpose, I conducted a survey and collected pedometer data among 2nd year students. As a result, almost half of the respondents lead a sedentary lifestyle, while the other half tries to maintain an active, healthy lifestyle, finding time in their busy schedule for walking, playing sports and doing some exercise. Based on the results, I have developed recommendations for reduction of physical inactivity.

Keywords: hypodynamia, assessment physical activity, health.

Большинство студентов высших учебных заведений ведут малоактивный образ жизни, особенно медицинских, так как они понимают, что в будущем им придется нести ответственность за жизни людей. Они большую часть своего времени проводят в сидячем положении, глубоко изучая организм человека на парах, лекциях, в библиотеке, дома и пренебрегая небольшими разминками или прогулками для поддержания своего здоровья. Такой образ жизни может привести к гиподинамии, что негативно повлияет на организм обучающегося, а именно опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, нервную, иммунную, дыхательную, пищеварительную системы.

Цель работы

Оценить физическую активность студентов медицинского университета, выявить причины их малоподвижного образа жизни.

Материал и методы исследования

Было проведено анкетирование среди студентов 2 курса Башкирского государственного медицинского университета (БГМУ). Вопросы были составлены на основе опросника, разработанного в Федеральном государственном бюджетном учреждении «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России 2013 года [1]. Также были собраны данные за неделю о количестве пройденных шагов с помощью установленного на смартфоны 12 участников исследования программного приложения «Человек идущий».

Результаты и обсуждение

В анкетировании участвовало 73,5% девушек и 26,5% юношей. На вопрос, касающийся занятием утренних разминок, больше половины студентов ответило отрицательно, так как предпочитают побольше уделить время сну. 35,3 % обследуемых занимаются периодически, но не постоянно. Только 1 человек среди всех опрошенных ежедневно выполняет утреннюю зарядку.

47,1% студентов занимаются интенсивной физической нагрузкой 1-2 раза в неделю, 11,8% - около трех четырех раз, 5,9% - более 5 раз. Время уделенное этому варьируется в сопоставимых процентных соотношениях, начиная от длительности менее 10 мин., 10-20 мин. и до 60 мин. и более, в среднем по 20% случаев на каждый временной интервал. Студенты в основном занимаются физическими упражнениями в домашних условиях -53,6% опрошенных, в спортзале - 50%.

Не занимаются физической культурой 35,3% респондентов. Причиной этому является отсутствием личной заинтересованности у 43,5% опрошенных.

На вопрос «Как вы оцениваете свое физическое состояние в настоящее время?» участники исследования чувствуют себя «достаточно хорошо» 38,2%, «средне» - 44,1%, «хуже среднего» - 17,6%. Повышенную утомляемость постоянно чувствуют 26,5% опрошенных, периодически ощущают 38,2% опрошенных, не страдают – 35,3%.

44,1% студентов предпочитают проводить свободное время в условиях гиподинамии - за просмотром сериала, чтением книги, общением с друзьями через социальные сети, игры на компьютере или телефоне, 52,9 % чередуют активный и пассивный отдых.

По данным анкетирования, 50% студентов-медиков проходят не менее 2-3 километров в день. 44,1% обследуемых ходят пешком при условии наличия времени и возможности. Такие прогулки юноши и девушки проводят 50% в быстром темпе и 47,1% в среднем темпе. По итогам анализа данных смарт-приложения, измеряющего количество шагов, в среднем студент проходит 6120 шагов в день, что ниже рекомендуемой средней нормы 8000 шагов в день. Минимальное количество шагов в группе составило 4802 шага, максимальное – 8787 шагов, медиана - 5410 шагов. Примечательно, что студенты, живущие в общежитии на

расстоянии 3 км от университета, проходят больше количество шагов по сравнению с другими. Опрашиваемые указали, что чаще всего они ходят пешком из университета в общежитие после окончания учебы.

Заключение и выводы

Значительная, превышающая 40%, часть студентов-медиков ведет малоактивный образ жизни. Чаще всего причиной этому является отсутствие должной мотивации, личной заинтересованности в своем здоровье. В то же время, что студенты готовы ходить пешком после занятий, если расстояние до места жительства составляет около 3 километров и время на его прохождение находится в пределах 40-45 мин. Для уменьшения риска гиподинамии со студентами-медиками рекомендуется проводить комплекс мотивирующих мероприятий, в том числе агитационные беседы с демонстрацией негативных последствий гиподинамии, предложить им во время пассивного просмотра фильмов или сериалов параллельно делать активные физические упражнения, повысить привлекательность занятий по физической культуре в университете.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аронов Д. М., Красницкий В.Б., Бубнова М.Г. Опросник: Двигательная Активность — ОДА-23+ с подсчетом баллов/ Аронов Д. М., Красницкий В.Б., Бубнова М.Г. – Текст: электронный // Российское кардиологическое общество: интернет-портал. – URL: https://scardio.ru/content/activities/2017/protokol_fiz_akt_ozhir.pdf
2. Бобров А. Д. Мотивационные аспекты повышения двигательной активности учащихся как способ борьбы с гиподинамией / А.Д. Бобров // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта – 2022. – С. 153-164.
3. Большев А.С., Силкин Ю.Р., Агаев Н.Ф. Влияние физической нагрузки на функциональную и физическую подготовленность студентов / А.С, Большев, Ю.Р, Силкин, Н.Ф. Агаев// Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 1. – С. 10-16.
4. Илюшин О.В., Босятов А.Р. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека / О.В. Илюшин, А.Р. Босятов //Наука и образование: новое время. – 2018. – С. 764-767.
5. Кальсина Т.А. Проблема гиподинамии среди молодежи / Т.А, Кальсина // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации – 2022. – С. 377-380.
6. Смотров Н.В., Стародубцева Л.В. К проблеме гиподинамии в студенческой среде/ Н.В. Смотров., Л. В. Стародубцев// Поколение будущего: Взгляд молодых ученых 2017. – Т. 2. – С. 192-194.

Сведения об авторе статьи:

Сагитова Элина Ильдусовна – студентка 2 курса лечебного факультета ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа, ул. Ленина 3. e-mail: elina.sssag@yandex.ru