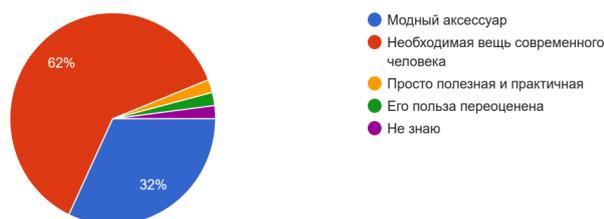


50 ответов



**Рисунок 2 – Вопрос «Как Вы считаете, приобретение фитнес-браслета – это дань моды или необходимая вещь современного человека?»**

### **Выводы**

Результаты оценки использования фитнес-браслетов для контроля за физическими нагрузками и функциональным состоянием среди студентов медицинского университета показали, что большинство опрошенных знают, что такое фитнес-браслет, однако только 26% носят его на постоянной основе.

В то же время студенты пользуются разными функциями данных устройств и выделяют разнообразные преимущества, поэтому значительная часть могла бы дать рекомендации к использованию фитнес-трекера.

Основная часть студентов видит необходимость в применении информационных технологий в жизни современного человека, а также на занятиях физической культурой.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Полозов, А. А. Фитнес браслет для оптимизации жизни // Научные и образовательные основы в физической культуре и спорте. – 2023. – № 1. – С. 41–51.
2. Пак, Л. И. Фитнес-трекеры в студенческой жизни / Л. И. Пак, Ю. А. Польщикова // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаем будущее: сборник статей XXV Международной научно-практической конференции. – Пенза: Наука и Просвещение. – 2019. – Ч. 2. – С. 113–114.
3. Красильников, А. А. Информационные технологии в методологии преподавания физической культуры / А. А. Красильников, Е. А. Лубышев, Ф. Х. Закиров // Материалы III научно-практической конференции (I всероссийской) института естествознания и спортивных технологий. – Москва, 2019. – М. : МГПУ. – С. 66–70.

**УДК 615.825**

**О. В. Сухарукова, Н. О. Дувалин, М. В. Глухова, А. С. Михайлова**

*Научный руководитель: к.м.н., доцент Л. П. Охалкина*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования*

*«Смоленский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
г. Смоленск, Российская Федерация*

### **ТЕСТ 6-МИНУТНОЙ ХОДЬБЫ В ОЦЕНКЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

#### **Введение**

Тест 6-минутной ходьбы (Т6МХ) широко используется для определения толерантности организма к физическим нагрузкам, так как прост в исполнении, физиологичен и информативен [5, 6]. Толерантность к физической нагрузке применяют с целью оценки функционального статуса, эффективности проводимой терапии, реабилитации и прогнозирования исхода заболевания [2, 4]. В доступной нам литературе мы не нашли публикаций по использованию данного теста для определения толерантности к нагрузке

у студентов, относящихся к специальной медицинской группе. В связи с этим нами были проанализированы показатели Т6МХ у обучающихся начальных курсов медицинского университета для выявления проблемы допуска к занятиям физической культурой и спортом в дополнении к комплексным медицинским осмотрам.

### **Цель**

Определить возможность применения теста 6-минутной ходьбы для оценки состояния здоровья и физической работоспособности у студентов 1–3 курсов медицинского университета.

### **Материал и методы исследования**

Проведены антропометрические и физиометрические измерения (рост, масса тела, окружности грудной клетки и талии, кистевая динамометрия). В исследовании приняли участие 142 студентов 1–3 курсов основной, подготовительной и специальной медицинских групп. В обследование не включались лица, имеющие противопоказания к проведению теста Т6МХ: ЧСС в покое более 120 уд/мин, насыщение артериальной крови кислородом ( $SpO_2$ ) в покое  $\leq 85\%$ , АД более 180/100 мм рт. ст., заболевания опорно-двигательного аппарата. ЧСС, АД, сатурация измерялись в динамике до и после исследования. Общее самочувствие и переносимость нагрузки оценивались по 10-балльной шкале Борга или по визуальной – аналоговой шкале [1]. В ходе исследования измерялось расстояние, пройденное студентом за 6 минут. Критериями прекращения теста были боль в грудной клетке, появление одышки, судороги в ногах, нарушение устойчивости, головокружение, бледность кожных покровов, снижение сатурации до 86%.

Статистическая обработка полученных данных проводилась посредством программы Microsoft Office Excel 2016. Сравнение средних показателей проводилось посредством критерия Манна – Уитни. Уровень достоверности считали значимым при  $p < 0,05$ .

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Во время прохождения Т6МХ участники жалоб не предъявляли. Было выявлено, что во всех возрастных группах у юношей по сравнению с девушками пройденное расстояние было значительно больше (таблицы 1, 2). Студенты, относящиеся к специальной медицинской группе, показали худшие результаты Т6МХ по сравнению с основной и подготовительной.

Таблица 1 – Результаты выполнения теста в основной группе\*

Возрастная подгруппа	Юноши			Девушки		
	18 лет	19 лет	20 лет	18 лет	19 лет	20 лет
Число испытуемых (чел.)	16	15	14	19	17	21
Пройденная дистанция (м)	623,27±25,03	616,77±24,6	606,51±26,7	578,75±23,7	569,92±21,45	577,21±18,6

\* – уровень значимости  $p < 0,05$ .

Таблица 2 – Результаты выполнения теста в специальной медицинской группе\*

Возрастная подгруппа	Юноши			Девушки		
	18 лет	19 лет	20 лет	18 лет	19 лет	20 лет
Число испытуемых (чел.)	5	6	7	7	8	7
Пройденная дистанция (м)	490,20±21,73	518,33±19,8	552,71±24,8	474,85±21,6	462,75±10,7	473,71±18,3

\* – уровень значимости  $p < 0,05$ .

Переносимость физической нагрузки, оцениваемой по шкале Борга, была в основной группе – 1 балл, в специальной медицинской группе – 2 балла как у девушек, так и у юношей.

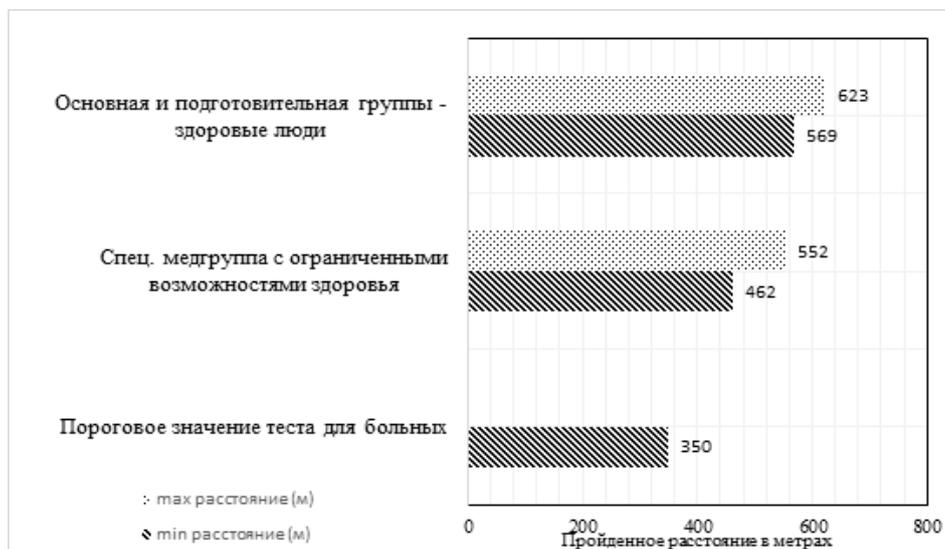


Рисунок 1 – Диагностическое значение Т6МХ в зависимости от медицинских групп

Пороговое значение Т6МХ (рисунок 1), разграничивающее больных и лиц с нормальной и сниженной физической активностью, соответствует 350–460 м [3]. Диагностическое значение Т6МХ у лиц, относящихся к основной и подготовительной медицинских групп, варьирует от 570–623 м и выше.

В исследовании выявлены факторы, влияющие на результаты Т6МХ (таблица 3).

Таблица 3 – Факторы, влияющие на результаты Т6МХ

Факторы, занижающие результаты	Факторы, завышающие результаты
маленький рост женский пол избыточный вес (ожирение) короткий коридор (больше поворотов) хронические заболевания легких сердечно-сосудистые заболевания заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата сахарный диабет 1 типа	высокий рост мужской пол высокий уровень мотивации прохождение тестирования в прошлом прием лекарственных препаратов до начала теста

### Выводы

1. Тест 6 – минутной ходьбы прост, безопасен, не требует дорогостоящего оборудования, однако, он объективно отражает реакцию кардио-респираторной системы на физическую нагрузку, при наличии скрытой патологии выявляет степень функциональных нарушений, тем самым позволяет избежать осложнений при занятиях физической культурой.

2. Тест 6 – минутной ходьбы помогает выявить уровень повседневной активности студентов; его результаты коррелируют с показателями качества жизни и могут быть использованы как дополнительные критерии оценки состояния физического здоровья.

3. Тест 6 – минутной ходьбы оказывает помощь в диагностике причин ограничения физической нагрузки в специальной медицинской группе, а также в выборе программы физической подготовки либо реабилитации.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абросимов, В. Н. Хроническая обструктивная болезнь легких и тест 6 – минутной ходьбы / В. Н. Абросимов, Н. Н. Перегудова, Т. Е. Филатова // Фундаментальные аспекты психического здоровья. – 2017. – № 2. – С. 30–35.
2. Бубнова, М. Г. Применение теста 6 – минутной ходьбой в кардиореабилитации / М. Г. Бубнова, А. А. Персиянова. – Дуброва // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2020. – № 19(4). – С. 102–111.
3. Гурьянова, Е. А. Эффективность реабилитации в условиях дневного стационара лиц, ранее перенесших ковидную пневмонию / Е. А. Гурьянова, А. Ф. Кузьминых, А. К. Передреева // Вестник восстановительной медицины. – 2022. – Т. 21, № 1. – С. 6–16.
4. Толбин, А. А. Комплексная оценка теста 6-минутной ходьбы у больных ХОБЛ / А. А. Толбин, И. В. Шальнев // Материалы XVI Международной Бурденковской научной конференции – 2020. – С. 101–102.
5. Чикина С.Е. Роль теста с 6-минутной ходьбой в ведении больных с бронхолегочными заболеваниями / С. Ю. Чикина // Практическая пульмонология. – 2015. – № 4. – С. 34–38.
6. Чикина, С. Ю. Внелабораторные нагрузочные тесты / С. Ю. Чикина, К. С. Атаман // Астма и аллергия. – 2018. – № 4. – С. 17–20.

УДК 796:378.6–057.875]:004.738.5

**К. Ю.Черняев, А. Б. Шмыга, А. А. Малявко**

*Научные руководители: к.п.н., доцент Г. В. Новик*

*Учреждение образования*

*«Гомельский государственный медицинский университет»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

## **ВЛИЯНИЕ МЕДИАСФЕРЫ НА ПОПУЛЯРНОСТЬ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ**

### ***Введение***

Современное информационное общество сталкивается с постоянным воздействием медиасферы на различные аспекты нашей жизни, включая спорт. Медиа окружают нас повсюду, предлагая новости, аналитику, обзоры и интервью на тему спорта. Становление новых ресурсов и развитие различных методов донесения информации способствует возрождению интереса среди молодежи. В данной научной работе мы сосредоточимся на изучении влияния медиасферы на популярность спорта среди студентов. Будем анализировать, какие источники информации о спорте предпочитают студенты, как это влияет на их увлеченность спортом, а также какие виды спорта более популярны среди данной категории населения.

### ***Цель***

Наша цель – раскрыть взаимосвязь между доступностью и способами получения информации через медиасферу, а также оценить наиболее популярные источники информации о спорте и их влияния на заинтересованность студентов.

### ***Материал и методы исследования***

Материалами исследования явились результаты анкетированного опроса студентов Гомельского государственного медицинского университета. Опросом было охвачено 100 человек в возрасте от 17 до 26 и более лет. Анализ полученных данных проводился на основании результатов статистической обработки результатов анкетирования. Статистическая обработка данных проведена в программе Microsoft Office Excel.

### ***Результаты исследования и их обсуждение***

В анкетировании приняли участие 32 женщины и 68 мужчин. Наибольшее количество молодых людей, прошедших опрос, находятся в возрасте от 20 лет до 22 года (59 человека). 18 человек в возрасте от 18 до 20 лет, 2 человека старше 26 лет, 17 человек от 22 до 24 лет и всего 1 человек младше 18 лет. Распределение студентов по курсам таково: 54 – 4 курс, 22 – 3 курс, 1 – 1 курс, 6 – 2 курс, 8 – 5 курс и 8 на 6 курсе.