

ЛИТЕРАТУРА

1. Баряева, О. Е. Фоновые и предраковые заболевания шейки матки / О. Е. Баряева; ГБОУ ВПО ИГМУ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации. — Иркутск: ИГМУ, 2012. — 40 с.
2. Анализ экспрессии генов пролиферации и апоптоза при цервикальных интраэпителиальных неоплазиях и раке шейки матки / В. К. Боженко [и др.] // Опухоли женской репродуктивной системы. — 2011. — № 4. — С. 72–75.
3. Дядык, Е. А. Прогностическое значение маркера p16ink4a в диагностике дисплазии шейки матки / Е. А. Дядык, Ю. И. Поколотная // Патология. — 2012. — № 2(25). — С. 40–42.

УДК 612.766.1:37-057.875(476.2)

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Ермоленко Ю. В., Сыновец К. Г.

Научный руководитель: В. В. Концевая

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

К 90 годам при малоподвижном образе жизни организм теряет 70 % работоспособности, а при спортивном — всего 30 %. Недостаточная физическая активность является четвертым по значимости фактором риска смерти в мире. Ежегодно из-за недостаточной физической активности умирает примерно 3,2 млн человек. Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет. Каждый третий взрослый человек в мире недостаточно активен.

Под физической активностью понимают какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий. Физическая активность повышает умственную и физическую работоспособность, но при этом нужно избегать переутомления организма, которое возникает при наложении явлений утомления, когда организм в течение определенного времени не восстанавливается. Переутомление проявляется в ухудшении самочувствия, сна, повышенной утомляемости, неустойчивом настроении.

Физические нагрузки оказывают благотворное оздоровительное влияние практически на все системы организма и служат идеальным дополнением к интеллектуальным тренировкам, приводя общее самочувствие студента в состояние равновесия: физическая активность компенсирует интеллектуальную усталость, а интеллектуальная — физическую. Развитие умственной деятельности студента напрямую зависит от спортивной активности. Ведь чем больше человек занимается интеллектуальными нагрузками, тем сильнее он воспринимает усталость, а для того, чтобы данный процесс минимизировать, нужно заниматься спортом. Именно физическая активность дает возможность активно развиваться личности, и позволяют сделать это развитие гармоничным.

Цель

Проанализировать физическое состояние студентов.

Материал и методы исследования

Анкетирование студентов ГоГМУ, статистическая обработка результатов. Изучение научно-методической литературы по данной теме.

Результаты исследования и их обсуждение

В опросе приняли участие 90 человек в возрастном промежутке от 17 до 23 лет. В ходе опроса выяснилось, более 50,2 % опрошенных спят более 6–8 часов, порядка 33,8 % спят в среднем 4–6 ч в сутки, 13 % уделяют сну более 8 часов и лишь 3 % спят менее 4 ч в сутки.

Курящих студентов среди опрошенных 13,6 %, некурящих 86,4 %.

Употребляют здоровую пищу, чтобы поддержать свою форму 46,6 % студентов. Употребляют фаст-фуд, различные полуфабрикаты, чипсы 53,4 % из опрошенных.

Более 54,5 % студентов занимаются в основной группе на занятиях физической культурой, а в подготовительной — 16 %. Утреннюю зарядку постоянно делают лишь 8 %, а иногда — 26,1 %, а не делают зарядку — 65,9 %.

Занимаются спортом каждый день 5,7 %, 3 раза в неделю — 39,1%, 1 раз в неделю — 42,7 %, не занимаются вообще — 12,5 %. Нравится заниматься спортом 25,5 %, хотят поухаживать с помощью спорта — 27,7%, а для поддержания своей формы — 46,8 % опрошенных.

Популярны среди студентов следующие виды спорта: бег — 19 %, плавание — 16 %, спортивная секция — 35 %, коньки/роллеры — 9 %, боевые искусства — 8%, походы — 11 %, спорт-экстрим — 2 %. Принимают участие в соревнованиях по какому-либо виду спорта 8 %. Стараются улучшать свои спортивные достижения 74 %.

Болеют 1–2 раза в год — 55,7 %, а более 6 раз в год — 5,7 %.

Выводы

В результате исследования было выявлено, что студенты ГомГМУ имеют удовлетворительные показатели физической активности.

Более половины студентов не ведут активный образ жизни и не уделяют достаточно внимания физическим упражнениям, а так же мало спят — 48,8 % и плохо питаются 53,4 %.

Таким образом, мы можем предположить, что такой режим может привести к снижению интеллектуальных способностей и ухудшению здоровья в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. — М.: Альфа-М, 2003. — 352 с.
2. Бауэр, В. Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В. Г. Бауэр // Теория и практика физической культуры. — 2001. — № 1. — С. 50–56.
3. Булич, Е. В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов: ученые записки / Е. В. Булич. — СГУ, 2011. — 320 с.
4. Любаев, А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь / А. В. Любаев // Молодой ученый. — 2015. — № 18. — С. 423–425.
5. Давиденко, Е. В. Адаптивное физическое воспитание в системе специального отделения вуза / Е. В. Давиденко, И. И. Вржесневский, С. Г. Сесюнин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — ХГАДИ (ХХПИ). — Харьков, 2003. — № 1. — С. 90–94.

УДК 575.164:575.113.3

ПЛЕЙОТРОПИЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ГЕНОВ В НАСЛЕДОВАНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ЧЕЛОВЕКА

Ефимченко А. Л., Неброва А. С.

Научные руководители: *И. В. Фадеева, к.б.н. Н. Е. Фомченко*

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Взаимодействие генов человека проявляется не только в том, что большинство наследуемых признаков находится под общим контролем нескольких генов, но также и в том, что большая часть генов определяет целый ряд связанных признаков.

Теория Дарвина не может объяснить появление и сохранение признаков, кажущихся бесполезными. В основе коррелятивной изменчивости лежит множественное или плеiotропное действие генов. В настоящее время принято, что многие морфологические признаки, не имеющие значения для выживания, развиваются у организмов вследствие плеiotропного действия генов или обусловлены генами, тесно сцепленными в хромосомах с генами,