

УДК 796:612.761.1-057.875:[616.98:578.834.1]

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19**

Шостак С. С.

Научный руководитель: Е. А. Кириченко

Учреждение образования

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

Введение

Малоподвижный образ жизни (гиподинамия) — это одна из наиболее острых проблем в современном мире, которая негативным образом сказывается на состоянии здоровья человека, может стать причиной множества серьезных заболеваний. Известно, что регулярная физическая активность имеет определяющее значение для физического и психического здоровья человека. Во время пандемии COVID-19 по всему миру наблюдалось существенное снижение повседневной физической активности у различных групп населения, в том числе и студентов ВУЗов. Студенты медицинских вузов особенно склонны к малоподвижному образу жизни из-за большого количества учебных дисциплин, курсов и программ [1]. Ограничения, введенные в связи с пандемией COVID-19, повлияли на значительные аспекты жизни студентов — на социальную, культурные сферы жизни.

Для оценки физической активности студентов было предложено им пройти онлайн-анкетирование.

Цель

Изучить влияние физической активности студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет» в период пандемии COVID-19.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, онлайн-анкетирование, метод математической обработки полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование проводилось на кафедре физического воспитания и спорта УО «Гомельский государственный медицинский университет». Была разработана анкета, состоящая из 10 вопросов, отражающая физическую активность студентов в период пандемии COVID-19. В опросе приняли участие 78 студентов ГомГМУ 3 курса лечебного факультета: из них 59 (75,6 %) девушек и 19 юношей (24,4 %). Возраст респондентов составил от 19 до 23 лет.

По итогам проведенного исследования 92,3 % опрошенных (72 человека) считают физическую активность значимой частью своей повседневной жизни.

Средний уровень физической активности опрошенных во внеучебное время сильно различается. Так, 23,1 % (18 человек) респондентов утверждают, что не проявляют дополнительной физической активности вовсе или проявляют её не более 1 раза в неделю, 33,3 % (26 человек) респондентов заявили о 3 и более раз дополнительных физических нагрузок в течение недели. Большинство опрошенных 43,6 % (34 человека) респондентов проявляют дополнительную физическую активность в среднем 2 раза в неделю.

Результаты представлены на рисунке 1.

В вопросе предпочтительного характера физической активности мнения разделились следующим образом: большинство 62,8% (49 человек) отдают предпочтение ходьбе, 17,9 % (14 человек) предпочитают фитнес другим видам фи-

зической активности, 6,4% респондентов (5 человек) назвали наиболее предпочитаемым видом физической активности плавание. Остальные варианты ответа были выбраны крайне малым количеством опрошенных (менее 5%).

Результаты представлены на рисунке 2.

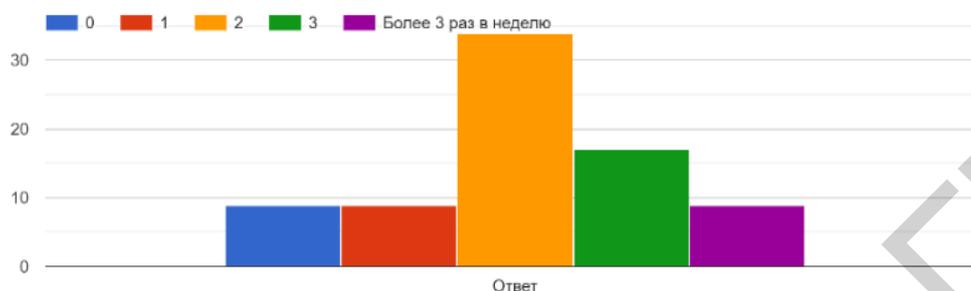


Рисунок 1 — Ответ на вопрос «Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физическими упражнениями?»

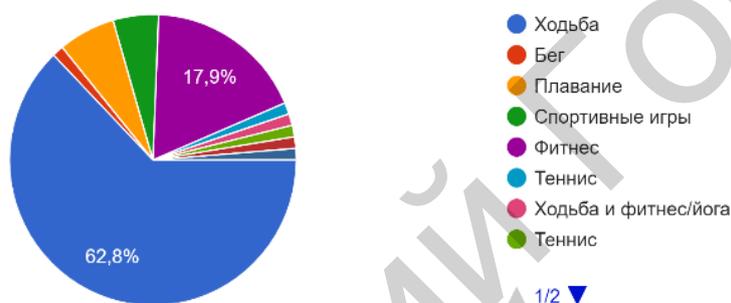


Рисунок 2 — Ответ на вопрос «Какой вид физической активности Вы проявляете чаще всего?»

Существенное влияние на объем физической активности студентов оказал перевод занятий по физической культуре в формат самостоятельно управляемой работы студентов (СУРС). Так, 30,8 % (24 человека) опрошенных считают, что их физическая нагрузка снизилась, 21,8 % (17 человек) заявили о увеличении физической активности, а 47,4 % (38 человека) о сохранении ее на прежнем уровне.

На вопрос «Каким образом Вы использовали освободившееся время после перевода занятий по физической культуре на СУРС?» мы получили следующие ответы: 45,6 % (36 человек) опрошенных использовали это время на подготовку СУРС по физической культуре, 35,4 % (28 человек) предпочли заниматься физическими упражнениями. Оставшаяся часть респондентов решила потратить время на сон, изучение других предметов, отдых.

Ответы на вопрос «Выполнение заданий СУРС в каком формате Вы видите наиболее эффективным для себя?» представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Ответы на вопрос «Выполнение заданий СУРС в каком формате Вы видите наиболее эффективным для себя?»

Вариант ответа	Количество человек, %
Видеозаписи с занятиями по физической культуре	11,4 % (9 человек)
Составление планов проведенных тренировок	16,5 % (13 человек)
Меня устраивало написание рефератов и подготовка презентаций	72,2 % (57 человек)

На вопрос «Тяжело ли было вернуться к занятиям по физической культуре после СУРС?» 51,9 % студентов ответили, что да, было тяжело вернуться к занятиям по физической культуре и 48,1 % ответили, что нет.

Выводы

Исходя из данных анкетирования в период пандемии COVID-19, можно сделать вывод о том, что физическая активность студентов ГомГМУ снизилась либо осталась на прежнем уровне. Самым популярным видом физической активности среди студентов ГомГМУ является ходьба. Ведение активного образа жизни — это сознательный выбор людей, которые понимают всю значимость своего физического состояния и прямого влияния его на качество жизни.

Для повышения работоспособности человека в любой сфере деятельности важно, чтобы в его жизни присутствовали занятия физической культуры помогающие восстановить сердечно-сосудистую, нервную систему, укрепить двигательный аппарат, повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов [2].

ЛИТЕРАТУРА

1. Авсиевич, В. Н. Теория и методика физической культуры / В. Н. Авсиевич // Казахская академия спорта и туризма. 2020. № 1 (59). С. 80–84.
2. Чекунова, А. А. Физическая культура, как средство формирования здорового образа жизни студентов / А. А. Чекунова, Р. Н. Калошин // Научный Аспект. 2017. Т. 2, № 1. С. 138–147.

УДК 125:252./536

NON-DRUG TREATMENT AND PREVENTION OF GONATHROIS

Karaseva V. I.

Scientific supervisor: assistant A. O. Kichigina

**Educational Establishment
«Kursk State Medical University»
Kursk, Russian Federation**

Introduction

Joint diseases are one of the most common, they affect 8–20 % of the adult population. Most often, dystrophic processes, accompanied by pain, which leads to temporary disability. The progression of the disease over several years leads to a permanent loss of working capacity and disability [3].

The gonarthrosis (GA) is understood as a degenerative-dystrophic disease of the knee joint of a polyetiological nature. It is manifested by damage to the articular cartilage, as well as the subchondral and metaphyseal layers of the bone, affects the synovial membrane, ligaments, capsule, muscles. The disease is accompanied by the appearance of marginal bone and cartilage growths. Patients complain of pain and limited movement in the injured joint [3, 4].

According to etiology, primary (arising without obvious external causes) and secondary (the result of trauma or a prolonged inflammatory process, such as acute and chronic arthritis) are distinguished.

According to the severity of pathological changes, GA is divided into three stages [4].

It is necessary to carry out treatment in accordance with the degree of damage to the joints, so stages I and II are usually amenable to non-operative treatment, surgical is used in stage III.

Surgical treatment is associated with certain risks, and also has a number of contraindications, which is why timely and correct therapy (non-drug and pharmacological methods) is very important.

The use of orthoses and taping of the patella is one of the promising areas in the treatment of this pathology.

An important role is played by the presence of obesity, which negatively affects the biomechanics of the joints. Patients need to bring the body mass index to the