9,3%. Утром, по мнению 60,5%, эффективнее принимать витамин D; ингибиторы протонной помпы 39,5%; нестероидные противовоспалительные препараты 18,6% и ибупрофен 14%.

Выводы

Таким образом, несмотря на то, что более половины респондентов считают важным учитывать внутренние биологические часы при назначении лекарственной терапии, на практике большинство из них принимают препараты нерегулярно, а уровень знаний о хрономедицине остается низким. Эти результаты указывают на необходимость дальнейшего просвещения населения и подтверждают важность более широкого внедрения принципов хронотерапии в медицинскую практику.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Хронотип и здоровье : [сайт]. – URL: https://www.bsmu.by/downloads/universitet/lech/prof_met/xronotip_zdorovie (дата обращения: 10.02.2026).

2. Крот, А. Ф. Современное состояние хронобиологии / А. Ф. Крот // Военная медицина. – Мн. : БГМУ. – URL: https://www.bsmu.by/upload/docs/militarymedicine/42f7021e4ff79e750da92dac0246bb37. (дата обращения: 10.02.2026).

УДК 612.216: 796.015.572]- 057.875

Е. Ю. Зененкова

Научный руководитель: к.м.н., доцент В.Н. Бортновский

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

ОЦЕНКА АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ МЕТОДОМ ПРОСТОЙ ЛЕСТНИЧНОЙ ПРОБЫ

Введение

Период обучения в высшем учебном заведении сопровождается малоподвижным образом жизни, длительным пребыванием студентов в положении сидя в условиях интенсивной умственной деятельности. Нерегулярный режим труда и отдыха, сниженная двигательная активность, нарушения характера питания и хронический психоэмоциональный стресс способны привести к снижению функциональной работоспособности и аэробной выносливости студентов.

Аэробная выносливость характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Достаточный уровень аэробной работоспособности ассоциируется со снижением риска развития сердечно-сосудистых и метаболических заболеваний, а также с повышением толерантности организма к физическим и психоэмоциональным нагрузкам [1].

Для оценки аэробной выносливости и раннего выявления ее снижения доступны простые и не требующие материальных затрат методики. Одной из таких является простая лестничная проба, представляющая собой дозированную по объему и интенсивности нагрузку с последующей регистрацией реакции сердечно-сосудистой системы [2]. Данный метод позволяет получить сведения о функциональном состоянии организма, не требует сложного оборудования и обеспечивает возможность обследования значительных по численности групп обследуемых.

Цель

Оценить уровень аэробной выносливости студентов на основе показателей простой лестничной пробы.

Материал и методы исследования

Исследование проводилось среди 30 студентов основной группы здоровья, из них 15 юношей и 15 девушек в возрасте 17–18 лет. В качестве нагрузочного теста применялся подъем по лестнице в течение 5 минут в умеренном темпе с последующим периодом отдыха в положении сидя на стуле. Частота пульса регистрировалась путем пальпации лучевой артерии до начала, сразу после нагрузки, а также на 1-й, 2-й и 3-й минутах восстановительного периода. Для оценки уровня аэробной выносливости использовали индекс и шкалу Гарвардского степ-теста, а также рассчитали индекс массы тела.

Результаты исследования и их обсуждение

Установили, что среднее значение индекса у обследованных юношей составил 79,5±7,2 ед. Индивидуальные значения колебались от 69,8 до 92,3 ед. Согласно принятой градации, у 1 (6,7 %) юноши индекс соответствовал уровню «отлично» (>90 ед.), у 6 (40,0%) – уровню «хорошо» (80–89 ед.), у 8 (53,3%) – уровню «удовлетворительно» (65–79 ед.). Значений, соответствующих «слабому» или «низкому» уровню аэробной выносливости, в данной выборке не отмечено.

У 5 (33,3%) обследованных девушек значения индекса находились в диапазоне 80–89 ед. и соответствовали уровню «хорошо», у 9 (60,0%) – в пределах 65–79 ед., что расценивали как «удовлетворительный» уровень аэробной выносливости, и у 1 (6,7%) студентки индекс находился в интервале 55–64 ед., что соответствовало «слабому» уровню аэробной выносливости. Показателей, соответствующих «отличному» или «низкому» уровню аэробной выносливости, в данной группе выявлено не было. Отмечается тенденция к снижению величины индекса по мере увеличения частоты сердечных сокращений в покое и индекса массы тела, что свидетельствует о менее благоприятных характеристиках аэробной выносливости у студенток с более высоким ИМТ.

Сравнительный анализ показателей аэробной выносливости, оцененной по индексу Гарвардского степ-теста, выявил несколько особенностей. У большинства обследованных юношей и девушек уровни выносливости укладываются в диапазон от «удовлетворительного» до «хорошего», с единичными случаями «отличных» и «слабых» показателей. У юношей несколько чаще регистрировались значения индекса, соответствующие уровням «хорошо» и «отлично», тогда как среди студенток преобладали показатели «удовлетворительного» уровня при меньшей доле высоких значений и наличии отдельного случая «слабой» аэробной выносливости. Выявленные различия, вероятно, отражают как половые особенности регуляции сердечно-сосудистой системы и аэробной работоспособности, так и возможные отличия в уровне фактической двигательной активности и структуре повседневных нагрузок у юношей и девушек.

Выводы

Установлено, что аэробная выносливость большинства обследованных студентов находится в диапазоне от «удовлетворительного» до «хорошего» уровня, при наличии единичных случаев как высоких («отлично»), так и сниженных («слабо») показателей.

Полученные данные свидетельствуют о том, что у значительной части как юношей, так и девушек сохраняются резервы для повышения аэробной выносливости, особенно у лиц с более высоким ИМТ и повышенной ЧСС в покое. Следует целенаправленно усилить двигательную активность и включить в образовательный процесс программы, направленных на развитие аэробной выносливости и профилактику гиподинамии в студенческой среде.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Результаты экспресс-оценки работоспособности студентов с использованием пальпаторного и приборного измерения пульса / А. О. Егорычев, С. П. Мещеряков, В. А. Новикова [и др.] // Ученые записки университета Лесгафта. – 2024. – № 9 (235). – С. 42–46.

2. О целесообразности регистрации частоты сердечных сокращений с помощью пульсометров при выполнении степ-теста / А. Г. Щуров, К. В. Романов, А. С. Митрюков [и др.] // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 29–34.