

ЛИТЕРАТУРА

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Люберцы: Юрайт, 2016. — 424 с.
2. Физическая культура: учебник / Н. В. Решетников [и др.]. — М.: ИЦ Академия, 2013. — 176 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Академия, 2012. — 480 с.
4. Сравнительный анализ уровня стрессоустойчивости студентов 1-го и 3-го курсов, занимающихся в основной группе на кафедре физического воспитания и спорта ГОМГМУ / Р. М. Беридзе [и др.] // Молодежь, наука, медицина: матер. 65-й Всерос. межвуз. студ. науч. конф. с междунар. участием / Тверской гос. мед. ун-т; редкол.: А. В. Чичановская [и др.]. — Тверь: Ред.-изд. центр Твер. гос. мед. ун-та, 2019. — С. 126–129 с.
5. Новик, Г. В. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов, занимающихся в группах спортивной специализации по волейболу, мини-футболу в ВУЗе / Г. В. Новик, С. А. Ломако, З. Г. Минковская // Мультидисциплинарный подход к диагностике и лечению коморбидной патологии: Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Гомель, 29–30 ноября 2018 г. — Гомель: ГомГМУ, 2018. — С. 346–348 с.

УДК 614.2:378-057.875(476.2)

**ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Кикинёва Я. В., Горшкова А. А.

Научный руководитель: С. А. Хорошко

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Вопрос о сохранении и укреплении здоровья актуален во все времена. Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение термина «здоровье»: «Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физического дефекта». Согласно известной формуле, здоровье зависит на 5 % от состояния здравоохранения, на 25 % — от условий окружающей среды, на 20 % — от наследственности и на 50 % — от образа жизни [1]. Соответственно, фактор, сильнее всего влияющий на состояние здоровья — это образ жизни. Кроме того, на данный фактор, в отличие от прочих, может повлиять и сам человек.

В понятие «здоровый образ жизни» входят такие параметры, как режим сна и питания, исключение вредных привычек (курение, употребление спиртного), постоянная физическая активность. Важную роль играет также и психологическое равновесие.

Потенциал и будущее человечества заключены в молодежи, поэтому большую роль играет забота о ее здоровье, соответственно, о ее образе жизни, что имеет особую важность. Но здоровье имеет не только общественную значимость — каждый человек несет за него персональную ответственность [2]. По этой причине особый интерес представляет изучение степени соблюдения каждым молодым человеком здорового образа жизни.

Цель

Изучить отношение студентов к здоровому образу жизни.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, анализ ответов онлайн-анкетирования, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Студентам было предложено пройти онлайн-анкетирование с использованием Google формы, состоящей из 20 вопросов, которая отражает отношение студентов к здоровому образу жизни. В ходе анкетирования было опрошено 30 студентов ГомГМУ.

Анализ ответов показал, что на ускоренную ходьбу, бег, езду на велосипеде, плавание, аэробные танцы, греблю, ходьбу (бег) на лыжах и другие циклические упражнения аэробной направленности студенты тратят от 15 до 150 мин в неделю. Всемирная организация здравоохранения рекомендует не менее 75 мин активных упражнений как необходимый минимум и 150 — чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья [2]. Таким образом, рекомендуемые нормы выполняют далеко не все опрошенные, что может быть связано с нехваткой свободного времени в связи с повышенной учебной нагрузкой медицинского университета. Однако чередование напряженной умственной работы с физическими упражнениями вызвало бы переключение нагрузки с одних нейронов на другие, что сыграло бы важную роль в профилактике корковой нейродинамики [3].

По результатам анкетирования было выявлено, что у 55 % студентов наблюдается дефицит массы тела, в пределах 1–2 кг, и у 45 % студентов избыточная масса тела до 5 кг. Так же студенты не уделяют внимание сбалансированности рациона. Большинство из них (60 %) не ограничивают себя в употреблении жиров животного происхождения, сахара и сахаросодержащих продуктов, соли и соленых продуктов в своей повседневной жизни, что является причиной избыточного веса.

59 % опрошенных не курят, однако только 29,6 % студентов не употребляют спиртные напитки, что является недопустимым показателем.

Большинство респондентов (96,3 %) относятся ответственно к медицинским назначениям врачей и посещению учреждений здравоохранения, строго следуют или стараются не отклоняться от рекомендаций врача, который назначил прием лекарств.

На ночной сон 44,4 % студентов тратят 6–7 ч, тогда, как нормой является 7–9 ч или, в среднем, — 7 ч 40 мин [4]. Такой недостаток сна может быть связан с большими объемами учебного материала, типичными для медицинских вузов.

Студентам предлагалось ответить на вопрос об уровне стресса, который им приходится испытывать. 77,7 % опрошенных испытывают стрессы часто, что является неблагоприятным показателем психического состояния. Результаты представлены на рисунке 1. Отчасти частые стрессы объясняются повышенным эмоциональным напряжением студентов медицинского университета.

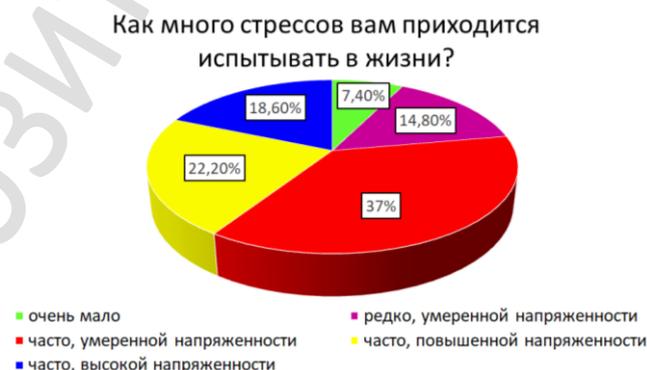


Рисунок 1 — Уровень стресса, испытываемого респондентами

Выводы

Проведя онлайн-опрос, можно выделить основные проблемы, связанные с образом жизни студентов: отсутствие ограничений в нездоровой пище, курение, употребление спиртных напитков, недостаток сна и частое эмоциональное напряжение. Однако, студенты стараются систематически заниматься физическими упражнениями; ответственно относятся к посещению врача и соблюдению его рекомендаций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лакшин, А. М. Общая гигиена с основами экологии человека / А. М. Лакшин, В. А. Катаева. — Бином, 2015. — ISBN 978-5-9518-0637-6.
2. Общая и военная гигиена: учеб. пособие / В. Н. Бортновский [и др.]; под ред. В. Н. Бортновского. — Минск: Новое знание, 2018. — ISBN 978-985-475-972-2.
3. КиберЛенинка: научная электронная библиотека: сайт. — М., 2017. — Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-molodezhi-vozmozhno-li-ego-uluchshit>. — Дата доступа: 02.03.2021.
4. Сколько спать, чтобы выспаться? И еще 21 вопрос сомнологу. — Режим доступа: URL: <https://euromed.ru/news/21-vopros-somnologu/#1>. — Дата обращения 13.03.2021.

УДК 796:[37.042:612]:[61:378-057.875](476.5)

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОК ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ЗА ПЕРИОД ДВУХЛЕТНЕГО ОБУЧЕНИЯ**

Кирейчик А. С.

Научный руководитель: старший преподаватель О. П. Азимок

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

Введение

Физическая культура — часть человеческой культуры, используемая для укрепления и совершенствования организма человека, а также улучшения его жизнедеятельности посредством применения различных физических упражнений и гигиенических мероприятий в повседневной жизни [1].

В настоящее время, из-за эпидемиологической ситуации в стране, студенты нашего вуза переведены на самостоятельную управляемую работу по физической культуре. В связи с чем, студенты подвергаются негативному влиянию гипокинезии, у них снижается физическая нагрузка, что отрицательно сказывается на здоровье будущих специалистов.

Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни, хорошо формируют комплекс двигательных навыков [2].

Бег на 100 и 500 м являются контрольными нормативами в вузе и используются для оценки уровня развития таких физических качеств, как быстрота и специальная выносливость.

Цель

Сравнить показатели уровня развития физических качеств студенток ГомГМУ за период двухлетнего обучения с помощью контрольных тестов.

Материал и методы исследования

Анализ научно-методической литературы, проведение контрольных тестов, метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение

Оценка развития физических качеств студенток проводилась в октябре 2019 г. на 1 курсе и у тех же девушек в октябре 2020 г. на 2 курсе в ГомГМУ, на базе кафедры физического воспитания и спорта. В данном исследовании принимали участие 59 студенток, занимающихся физической культурой в основном отделении.

Для оценки скоростной подготовки и специальной выносливости девушек, использовали контрольные тесты: «бег 100 м» (с) и «бег 500 м» (с).

Анализируя результаты в беге на 100 м, прослеживается отрицательная динамика роста скоростной подготовки девушек. Так, у студенток 1 курса средний результат составил $16,9 \pm 0,1$ с, а на 2 курсе — $17,3 \pm 0,2$ с, заметно ухудшение на 0,4 с.