

Евразийский Союз Ученых.
Серия: медицинские, биологические и химические науки

Ежемесячный научный журнал

№ 10 (111)/2023 Том 1

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Макаровский Денис Анатольевич

AuthorID: 559173

Заведующий кафедрой организационного управления Института прикладного анализа поведения и психолого-социальных технологий, практикующий психолог, специалист в сфере управления образованием.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

• **Карпенко Юрий Дмитриевич**

AuthorID: 338912

Центр стратегического планирования и управления медико-биологическими рисками здоровью ФМБА, Лаборатория эколого-гигиенической оценки отходов (Москва), доктор биологических наук.

• **Малаховский Владимир Владимирович**

AuthorID: 666188

Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова, Факультеты, Факультет послевузовского профессионального образования врачей, кафедра нелекарственных методов терапии и клинической физиологии (Москва), доктор медицинских наук.

• **Ильясов Олег Рашитович**

AuthorID: 331592

Уральский государственный университет путей сообщения, кафедра техносферной безопасности (Екатеринбург), доктор биологических наук

• **Косс Виктор Викторович**

AuthorID: 563195

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, НИИ спортивной медицины (Москва), кандидат медицинских наук.

• **Калинина Марина Анатольевна**

AuthorID: 666558

Научный центр психического здоровья, Отдел по изучению психической патологии раннего детского возраста (Москва), кандидат медицинских наук.

• **Сырочкина Мария Александровна**

AuthorID: 772151

Пфайзер, вакцины медицинский отдел (Екатеринбург), кандидат медицинских наук

Статьи, поступающие в редакцию, рецензируются. За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов. При перепечатке ссылка на журнал обязательна. Материалы публикуются в авторской редакции.

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Художник: Валегин Арсений Петрович
Верстка: Курпатова Ирина Александровна

Адрес редакции:

198320, Санкт-Петербург, Город Красное Село, ул. Геологическая, д. 44, к. 1, литера А

E-mail: info@euroasia-science.ru ;

www.euroasia-science.ru

Учредитель и издатель ООО «Логика+»

Тираж 1000 экз.

СОДЕРЖАНИЕ

МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

Барило А. В., Куратник В.И., Мирошникова Д.А., Ковалева Л.А.

ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ОБЪЕКТИВНОГО СТАТУСА, ВЗГЛЯДОВ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПОДХОДЕ К ЗДОРОВЬЮ, ЖИЗНЕННЫХ ПРИОРИТЕТОВ УЧАЩИХСЯ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА – РОСТГМУ..... 3

МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

УДК: 79:612.014:378.17:61(470.61-25)

ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, ОБЪЕКТИВНОГО СТАТУСА, ВЗГЛЯДОВ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПОДХОДЕ К ЗДОРОВЬЮ, ЖИЗНЕННЫХ ПРИОРИТЕТОВ УЧАЩИХСЯ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА – РОСТГМУ.

*Барило А. В., Куратник В.И., Мирошникова Д.А., Ковалева Л.А.
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный медицинский университет» МЗРФ
Кафедра физической культуры, ЛФК и спортивной медицины.
Россия. 344022. г. Ростов–на–Дону, пер. Нахичеванский,29.*

*Barilo A. V., Kuryatnik V.I., Miroshnikova D.A.,Kovaleva L.A.
FGBOU HE "Rostov State Medical University" MZRF
Department of Physical Culture, Physical Therapy and Sports Medicine.
Russia. 344022. Rostov-on-Don, trans. Nakhichevan, 29.*

АННОТАЦИЯ

В статье проведено изучение современных устремлений молодёжи, и их взгляды на здоровый образ жизни. Исследовалась двигательная активность, показатели объективного статуса учащихся медицинского Вуза лечебно – профилактического факультета. Изучены мнения о правильном образе жизни и определение жизненных приоритетов студентов путём их опроса и анкетирования. Установлено, что по мере обучения, перехода на старшие курсы показатели двигательной активности у студентов снижаются. Девушки менее активны по сравнению с юношами, чаще выбирают малоподвижный образ жизни. В течение суток, в процессе учебного дня у студентов наблюдается повышение частоты сердечных сокращений. Определены взгляды учащихся на здоровый образ жизни, среди которых ключевую роль играет активная жизненная позиция – адекватная двигательная активность, занятия спортом.

Выявлены и ценностные приоритеты. Они не совпадают у представителей разных полов. У юношей главным мотивом выбора будущей профессии являются осуществление человеческой коммуникации, у девушек приоритеты сдвинуты в сторону овладения и постижения профессиональных навыков, с целью добиться материального благополучия близких.[1]

ABSTRACT

The article examines the modern aspirations of young people, and their views on a healthy lifestyle. Motor activity, indicators of the objective status of the medical University of the Faculty of Medicine and Prevention were studied. The opinions on the correct lifestyle and the determination of the life priorities of students through their survey and questionnaire were studied. It was found that as students study, transition to senior courses, the indicators of motor activity in students decrease. Girls are less active compared to boys, more often choose a sedentary lifestyle. During the day, during the school day, students experience an increase in heart rate. The views of students on a healthy lifestyle are determined, among which an active life position plays a key role – adequate motor activity, sports.

Value priorities have also been clarified. They do not coincide in representatives of different sexes. For young men, the main motive for choosing a future profession is the implementation of human communication, for girls, priorities are shifted towards mastering and comprehending professional skills in order to achieve the material well-being of loved ones.[1]

Ключевые слова: Двигательная активность, спорт, физическая культура, здоровый образ жизни, юноши, девушки, студенты, учащиеся, учебный день.

Keywords: Motor activity, sport, physical culture, healthy lifestyle, boys, girls, students, students, school day.

Введение

В настоящее время и в каждом обществе, независимо от социально – экономического, научно – технического развития прогресса, вопросы поддержания здоровья нации, его укрепления и сохранения с учётом имеющегося образа, уровня, и качества жизни крайне актуальны. Эти темы довольно часто освещаются на различных проблемных международных конференциях Всемирной Организации

Здравоохранения, демонстрируются на декларации Всемирного конгресса – Спорт для всех, на различных Российских симпозиумах и съездах [1].

Всё чаще стали выдвигаться такие понятия как: «здоровоформирующие технологии», «здоровоохраняющие технологии». Проблема становления здорового образа жизни, в основном в аспекте физического воспитания нашла своё отражение в трудах многих проповедников этого

направления: И.Стыченко, О.Алиева, Ш.Альжанова и других.

Огромная роль в проповедании и значимости средств для реализации физических способностей принадлежит определённому кругу людей, связавших свою жизнь со спортом - преподавателям физической культуры, тренерам определённых видов спорта, самим спортсменам. А специалистами, стоящими на страже физического здоровья человека, его сохранения, безусловно являются представители самой гуманной профессии в мире - врачи.

Основная часть.

Известно, что на здоровье каждого человека, в том числе и медика оказывает большое влияние двигательная активность. Большинство медиков рекомендуют спортивные занятия, рассматривая данный вид деятельности, как ключевой в восстановлении после травмирующих воздействий, оперативных вмешательств. [2].

В современном мире отмечается устойчивая тенденция к «сидячему образу жизни». Конечно не всегда такая организация поведения человека связана с нежеланием к активной деятельности, к движению. Иногда это обусловлено рядом вполне оправданных обстоятельств, например специфики выбранной профессии, что приводит к вынужденному снижению, а зачастую и к полному исключению движения. Установлено, что такой образ жизни приводит к замедлению когнитивных функций, инфантильности во всех сферах жизни, отрицательно влияет на психо - эмоциональный фон, формирует «упадническую» мотивацию [3,4,5].

Учитывая вышесказанное, целью нашего изучения послужил мониторинг двигательной активности, объективного состояния студентов выбравших профессию врача, и обучающихся на 3 курсе лечебно - профилактического факультета Ростовского ГМУ. Определение их взглядов на факторы, способствующие нормальному образу жизни, в том числе и поставленные ценностные ориентации. Для достижения отмеченной цели, нами было опрошено 260 студентов вышеназванного факультета и курса. 52% составили девушки, 48% - юноши в возрасте от 17 до 32 лет. При проведении опроса и анкетирования учащихся, об их образе жизни связанном с двигательной активностью, были выяснен ряд вопросов о том:

1.Насколько регулярно студенты занимаются физической культурой? В этой связи были предложены варианты ответов: «Да», «Нет», «Иногда». 2.Каково состояние вашего здоровья?

В результате было установлено: учащихся, которые ведут активный образ жизни - регулярно тренируются, занимаются самосовершенствованием, с уровнем двигательной активности в диапазоне от 6 - 10 часов в течение недели лишь только 8%. В это количество вошли несколько мастеров спорта по различным видам спорта: гимнастика, плавание,

греко - римская борьба, а также студенты имеющие награды в школьные годы - значки ГТО и грамоты в различных видах спортивных состязаний: лёгкой атлетике (прыжки, бег на различные дистанции, метание ядра), спортивное ориентирование. Но уже ко второму и третьему курсу многие из этого количества бросают активные тренировки, однако стараются поддерживать себя в определённой спортивной форме. До 6% из этого количества студентов - бывшие спортсмены занимаются самостоятельно. При этом их двигательная активность сокращается до 4 - 6 часов в течение недели. У оставшихся учащихся, количество времени, которые они уделяют для физических занятий также уменьшается, и составляет 2 - 3 часа в неделю. Такое отношение к двигательной функции возможно вызвано не нежеланием заниматься спортом, а связано с вполне объективными причинами - нехваткой времени в связи с повышенными требованиями, предъявляемыми к студентам высшей школы.

Учебная нагрузка в сутки у исследуемого контингента - 3 курса лечебного факультета РостГМУ, составляет 280 - 380 минут. Анализ продолжительности времени теоретических дисциплин по фактическому посещению их мужского пола составил 200 минут, а женского - 320 минут, что свидетельствует о том, что у девушек большая приверженность к учёбе, а юноши чаще не посещают практические занятия. Индивидуальной подготовке к занятиям юноши уделяют: от 90 до 100 минут в день, девушки от 150 до 200 минут в течение дня.

Сравнений с учащимися иных вузов с гуманитарной спецификой не проводилось. Двигательную активность участников исследования проводили подсчитыванием количества пройденных шагов за сутки. По результатам шагометрии без учёта спортивных занятий у мужского пола количество шагов равнялось примерно 19000 - 20000 шагов в день, в то время как у женского пола 17000 - 19000 шагов в день, что укладывается в нормы соответственно их возрасту. При этом данный вид двигательной активности заметно преобладал при уменьшении часов теоретических предметов в конкретные дни недели, а также в выходные дни у всех наблюдаемых.

В течение учебного дня, учащиеся: как юноши, так и девушки находились в равных условиях для осуществления двигательной функции. Однако именно девушки выбирали сидячий, малоактивный образ жизни с урежением двигательной активности. Возможно эти результаты связаны с большей биологической потребностью учащихся мужского пола в движении.

Изучение соотношений различных показателей, таких как: артериальное давление, жизненная ёмкость лёгких, динамометрия к

двигательной активности не определило значимых отклонений.

Однако изучение объективного статуса, с мониторингом состояния обучаемых, в частности измерение пульса в течение суток учебного дня, обнаружила значимое повышение частоты сердечных сокращений во время учебного процесса, и нагрузки за сутки, которая была неизменна до завершения длительности обучения.

Причём регистрация частоты сердечных сокращений у учащихся с показателями двигательной активности не менее 7 – 13 часов за неделю на протяжении всего дня обучения, была меньше, чем у других студентов, что возможно было связано с нарушением и отступлением от определённого распорядка дня, нарушением режима труда и отдыха. Коэффициент корреляции между параметрами, отражающими самочувствие, настроение, двигательную активность был в пределах от 0,42 – 0,85, что возможно связано с повышенной необходимостью двигательной активности с одной стороны, а с другой уменьшением потребности в выполнении двигательной функции.

При опросе у учащихся о том, как часто они в течение учебного года страдают респираторными инфекционными заболеваниями, существенной разницы в частоте возникновения воспалительного процесса между юношами и девушками не было выявлено. Однако, учащиеся ведущие активный образ жизни, занимающиеся в спортивных секциях, посещающие бассейн, фитнес, отмечали меньшую частоту возникновения респираторных вирусных заболеваний. Студенты, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще были подвержены простудным заболеваниям, что в свою очередь влияло на учебный процесс, вызывало возникновение задолженностей, способствовало несвоевременной сдаче зачётов, коллоквиумов. При опросе об: оценке вашего самочувствия? Большинство студентов - 56,8 % студентов констатировали как: хорошее; 19,9 % отметили - отличное; 21,4% посчитали – удовлетворительным, и меньшее количество учащихся оценило, как плохое - 1,4 % человек.

Из приведенного выше можно полагать, что основная масса юношей и девушек представляет себя здоровыми. Но данные суждения не всегда справедливы, могут быть и ошибочны, так как быть здоровым, без движения, занятий спортом, и поддержания физической активности практически невозможно. Студентам также были представлены на выбор положения и о том, что по их мнению способствует поддержанию и защите организма в целом от патологических процессов, а в итоге объединяет понятие здорового образа жизни[6,7].

В этой связи были включены следующие предложения такие как:

-исключение пагубных привычек: употребление спиртных напитков, психотропных и наркотических средств;

-гармоничный режим дня, с оптимизацией труда и отдыха; -сбалансированное питание;

-индивидуальная гигиена;

-и конечно двигательная активность, занятия спортом.

При этом суждения учащихся были неоднозначны, и распределились следующим образом: большая часть учащихся - 50,2 % заявила, что все вышеотмеченные положения охватывают здоровый образ жизни. Однако, 26,1 % студентов констатировали, что здоровый образ жизни в основном определяется приверженностью к двигательной активности, к занятиям спортом. На втором месте у опрошенных было - 9,3 % исключение пагубных привычек, таких как: употребление спиртных напитков, психотропных и наркотических средств, правильное питание выбрали — 7,1 %, исполнение режима труда и отдыха — 4,1 %, выполнение правил личной гигиены — 3,2 %.

Большая часть студентов, подвергнутых опросу связывают определение здорового образа жизни, как совокупность многих факторов, среди которых определяющее значение было отдано физической активности, что соотносится с исследованиями других авторов [8, 9,10].

Для выяснения отдельных ценностей был применен тест Рокича, который основан на исследовании смысла жизненных ориентаций индивидуума, позволяет определить ценности для достижения цели, и ценности как средства. То есть ценность интерпретировалась как разновидность определённого устоявшегося убеждения, и выбранная цель, и какой из способов существования находится в приоритете, нежели другой [11,12].

При этом убеждения студентов различались. Так большинство учащихся мужского пола отдавали предпочтение в основном «личностным контактам», «активной жизненной позиции», «удовлетворённость своими достижениями, делами», а девушки были более нацелены на: «достаток в семье», «равноправие», «благополучие в семье». А в качестве средств для соответствия выдвинутых целей были: «креативность», «ответственность», «независимость».

На основании вышеприведенного можно сделать вывод о том, что жизненные ценности и приоритеты у юношей и девушек неоднозначны.

Заключительная часть

Таким образом, двигательная активность позитивно отражается на здоровье учащихся, что существенно влияет на учебный процесс. Большинство учащихся медицинского вуза имеют правильную установку относительно физической активности, определяя её как залог улучшения качества жизни, профилактики воспалительных заболеваний.

Проведя параллель анализа: учебного процесса, и двигательной активности учащихся, можно сделать вывод о необходимости его рациональной организации, что предусматривает сочетание теоретических дисциплин и адекватных физических нагрузок. Кроме того, целесообразно продолжать формировать у студентов осознанное отношение к возможности использования двигательной активности для улучшения потенциала своего здоровья в условиях повышенной учебной нагрузки. Все эти факторы позволят успешно осуществить свои жизненные устремления без вреда для собственного здоровья.

Литература

1. Шафранская А.Н. Двигательная активность и жизненные ценности студентов факультета физической культуры МПГУ // Материалы VI Международной науч. Практической конференции «Здоровье и образование в XXI веке» 8-10 декабря, 2005 .- Москва. С. 532.
2. Черясова О.Ю., Онищук М.А. Физическая культура и спорт в жизни современного общества // Молодой учёный №48(234). - 2018. ноябрь-С.
3. Болвочюс М., Мамичев А.С. Проблемы занятий физической культурой в условиях самоизоляции // Молодой учёный №21(311).- 2020. май-С.
4. Кичепин А.С., Гилленберг Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на жизнь человека // Молодой учёный №50(184).- 2017. декабрь-С.
5. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодёжи в современных условиях: проблемы и перспективы развития // Материалы студ. Научно – практ. Конференции. 7 апреля, 2021г. Екатеринбург.
6. Раевский Д.А., Качалов С.Б., Румянцев В.П., Малышев Е.В. Двигательная активность и самоконтроль в процессе жизнедеятельности студентов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2019. №10(176). С.287 – 291.
7. Войт Л. Н., Чередниченко О. А. Анализ здоровья и элементов здорового образа жизни студентов медицинского вуза по данным социологического исследования // Амур. мед. журн. 2017 № 1 (17). С. 61–63.
8. Кабачкова А. В., Фомченко В. В., Фролова Ю. С. Двигательная активность студенческой молодежи // Вестн. Том. гос. ун-та. 2015 № 392
9. Покида А. Н., Зыбуновская Н. В. Здоровье в восприятии россиян и реальные медицинские практики // Здоровье населения и среда обитания. 2021 Т. 29 № 7 С. 19–27. DOI: <https://doi.org/10.35627/2219-5238/2021-29-7-19-27>
10. Рекомендации ВОЗ 2020 — Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни : краткий обзор [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Женева : Всемирная организация здравоохранения, 2020 References
11. Бонько Т. И., Грабельных Т. И., Ницина О. А. Отношение студентов к физической культуре и здоровому образу жизни // В ФОКУСАХ ЭМПИРИЧЕСКОЙ СОЦИОЛОГИИ DOI 10.15826/koinon.2022.03.3.4.039
12. Истратова О.Н. Психодиагностика. Коллекция лучших тестов. РнД.: Феникс, 2005.

Евразийский Союз Ученых.
Серия: медицинские, биологические и химические науки

Ежемесячный научный журнал

№ 10 (111)/2023 Том 1

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Макаровский Денис Анатольевич

AuthorID: 559173

Заведующий кафедрой организационного управления Института прикладного анализа поведения и психолого-социальных технологий, практикующий психолог, специалист в сфере управления образованием.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

• **Карпенко Юрий Дмитриевич**

AuthorID: 338912

Центр стратегического планирования и управления медико-биологическими рисками здоровью ФМБА, Лаборатория эколого-гигиенической оценки отходов (Москва), доктор биологических наук.

• **Малаховский Владимир Владимирович**

AuthorID: 666188

Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова, Факультеты, Факультет послевузовского профессионального образования врачей, кафедра нелекарственных методов терапии и клинической физиологии (Москва), доктор медицинских наук.

• **Ильясов Олег Рашитович**

AuthorID: 331592

Уральский государственный университет путей сообщения, кафедра техносферной безопасности (Екатеринбург), доктор биологических наук

• **Косс Виктор Викторович**

AuthorID: 563195

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, НИИ спортивной медицины (Москва), кандидат медицинских наук.

• **Калинина Марина Анатольевна**

AuthorID: 666558

Научный центр психического здоровья, Отдел по изучению психической патологии раннего детского возраста (Москва), кандидат медицинских наук.

• **Сырочкина Мария Александровна**

AuthorID: 772151

Пфайзер, вакцины медицинский отдел (Екатеринбург), кандидат медицинских наук

Статьи, поступающие в редакцию, рецензируются. За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов. При перепечатке ссылка на журнал обязательна. Материалы публикуются в авторской редакции.

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.

Художник: Валегин Арсений Петрович
Верстка: Курпатова Ирина Александровна

Адрес редакции:
198320, Санкт-Петербург, Город Красное Село, ул. Геологическая, д. 44, к. 1, литера А
E-mail: info@euroasia-science.ru ;
www.euroasia-science.ru

Учредитель и издатель ООО «Логика+»
Тираж 1000 экз.