

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Гринь А.А.,

студент 3 курса педиатрического факультета

Научный руководитель – ассистент Заяц О.В.

Кафедра общей гигиены и экологии

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. В настоящее время все большую популярность приобретает стремление к здоровому образу жизни среди молодежи. Здоровый образ жизни активно пропагандируется как в модных СМИ, так и в повседневной жизни каждого человека. Это вполне объяснимо, так как обеспечение соблюдения принципов здорового образа жизни является одной из задач профессиональной подготовки специалистов в системе высшего образования и сохранения национальной безопасности в целом [2].

Подготовка человека к профессиональной деятельности начинается в вузе. По сути своей она является интегральным образованием, включающим знания, умения, навыки, соответствующие будущей профессии. При этом доказано, что успех человека в профессии, и в жизни вообще, во многом обуславливается степенью сформированности у него здорового образа жизни [1].

Цель занятий физической культурой в вузе – укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и функциональной тренированности студентов, формирование у них основных двигательных умений и навыков, подготовка к будущей профессиональной деятельности, привитие потребности в здоровом образе жизни и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, повышение двигательной активности [1].

Одним из основных факторов образа жизни является двигательная активность человека, привычный двигательный режим, от которого зависят здоровье, уровень и гармония физического развития, функциональное состояние организма, по особенностям которого судят о морально-волевых качествах и ценностно-мотивационных установках [3].

Оптимальный двигательный режим — важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом не менее 2 раз в неделю, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. Мышечная деятельность является непременным условием реализации двигательных и вегетативных функций организма человека на всех этапах его развития [3].

Помимо того, что занятия физической культурой направлены на укрепление здоровья, они также позволяют студентам отвлечься от аудиторных занятий и восстановить работоспособность в течение учебного дня, чего оказываются лишены студенты, освобожденные от занятий физической культурой или пропускающие такие занятия, что неизбежно ведет к накоплению у них усталости и снижению успеваемости [2].

Цель. Оценить уровень физической активности студентов медицинского ВУЗа.

Материалы и методы исследования. Проведено анкетирование с применением валеологической анкеты 65 студентов с 1 по 6 курс. Анкета «Мониторинг физической активности» состояла из 10 вопросов, которые позволяют оценить физическую активность студентов. Студентам, выявившим у себя слабость после физической нагрузки, было предложено дополнительно ответить на вопросы о их качестве сна и питания.

Результаты и их обсуждение. По данным проведенного анкетирования можно сказать, что большая 59,6% респондентов занимаются в основной группе по физической культуре, 23,1% в подготовительной группе, 15,4% респондентов занимаются в специальной группе по физической культуре, 4,6% опрошенных занимаются в ЛФК.

Интенсивность физической нагрузки и объем упражнений напрямую зависят от группы здоровья студента. Таким образом, студенты с основной группой здоровья выполняют упражнения наиболее интенсивно и в большем объеме. Переход в специальную медицинскую группу здоровья, и тем более освобождение от занятий физической культурой, неизбежно влекут за собой значительное снижение уровня двигательной активности [1].

На вопрос «Как меняется Ваше самочувствие после физической активности?» 38,5% чувствуют прилив сил, 36,9% чувствуют слабость и желание прилечь, 24,6% не замечали никаких изменений в своем самочувствии.

При этом в данной группе более были выявлены такие факторы как несбалансированное питание, недостаток сна, хронические стрессы, наличие хронических заболеваний.

На вопрос «Что мешает Вам заниматься спортом во внеучебное время?» 29,1% респондентов выбрали вариант ответа «отсутствие мотивации», 24,6% студентов – «учеба», 4,6% респондентов – «проблемы со здоровьем», 24,6% респондентов – «отсутствие свободного времени», 4,5% студентов – «занимаюсь регулярно спортом, не менее 2 раз в неделю».

На вопрос «Считаете ли Вы занятия физической культуры необходимым компонентом учебной программы в нашем ВУЗе?» 36,9% респондентов выбрали вариант ответа «не считаю необходимым компонентом», 32,3% – «конечно, это помогает разгрузиться», 24,6% – «нет, это бесполезная трата времени».

На вопрос «Что Вы знаете о пользе физической активности для организма?» 81,5% «помогает умственно разгрузиться», 83,1% – «борьба

с лишним весом», 69,2% – «способствует набору мышечной массы», 66,2% – «стимулирует работу иммунной системы», 81,5% – «профилактика многих заболеваний», 53,8% выбрали вариант ответа «поддержание гомеостаза», 4,5% – «позволяет держать себя в тонусе».

Выводы: Большинство студентов ГрГМУ находятся на обычном двигательном режиме (не более 2 раз в неделю), также совсем небольшое количество студентов (4,5%) посещают дополнительно спортивные секции; не в полном объеме осведомлены о положительном влиянии физической нагрузки, что указывает на необходимость на повышения уровня информации о положительном влиянии физических упражнений для организма человека.

Литература:

1. Усатов, А. Н. Дополнительные занятия физической культурой как фактор повышения двигательной активности студентов / А. Н. Усатов, В. Н. Усатов // Оздоровление населения. – 2017. – № 22. – С. 45–50.
2. Зиновьев, А. З. Активность студентов в соблюдении принципов здорового образа жизни / А. З. Зиновьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 12. – С. 73–77.
3. Гущина, Л. Ю. Организация двигательной активности – условие здорового образа жизни студентов / Л. Ю. Гущина // Оздоровление населения. – 2015. – № 11. – С. 41–50.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ ДЛЯ ОКРАШИВАНИЯ ВОЛОС НА ОРГАНИЗМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

Грицюк Д.Н.,

студентка 3 курса педиатрического факультета

Научный руководитель – к.м.н., доцент Пац Н. В.

Кафедра общей гигиены и экологии

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Введение. Окрашивание волос стало нормой в современном мире не только для женщин. Много молодых людей проводят эксперименты над своими волосами, меняя свой имидж и стиль по настроению или состоянию души, создавая новый образ. Чрезмерное увлечение экспериментами с окрашиванием волос может таить в себе риски нарушения не только роста волос, его цветовой гаммы, но и, в целом, состояния здоровья.

Цель исследования – определить влияние краски для волос на организм пользователя, проведя обзор литературы, выяснить какие компоненты краски являются наиболее опасными для здоровья и найти оптимальный вариант среди имеющихся красителей, обладающих минимальными отрицательными факторами воздействия на здоровье пользователей.