

3. Покровская, Т. Ю. Влияние двигательной активности и самостоятельных занятий на здоровье студентов / Т. Ю. Покровская, И. С. Ларионов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 2 (9). – С. 75-83.

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Панько Е. В., Бобич П. П.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Карнович Т. Я.*

Введение. В современном обществе проблема избыточного веса становится все более серьезной, охватывая все больше стран и воздействуя на все возрастные категории, особенно на детей и молодежь. Технический прогресс и изменения в образе жизни способствуют непреднамеренному увеличению веса у разных категорий населения. Для Беларуси, как и для многих других стран, эта проблема становится особо актуальной. Студенты, углубленные в учебный процесс, находятся в особой опасности из-за увеличения умственной нагрузки и уменьшения физической активности. Важно сосредоточить внимание на физической культуре и двигательной активности у студентов.

Актуальность данной проблемы определяется социальной значимостью, малоподвижным образом жизни, частыми стрессами, огромным потоком информации, неправильным питанием, что приводит к избыточному весу [1, с. 100].

Цель исследования. Проанализировать взаимосвязь уровня физической активности и проблемы избыточного веса у студентов Гродненского государственного медицинского университета.

Материалы и методы. В исследовании использован метод анализа литературных источников и анкетирование. Опрос проводился с использованием Google-формы. Всего опрошены 49 человек. В исследовании участвовали студенты Гродненского государственного медицинского университета 1-4 курса.

Результаты исследования. С целью определения риска избыточного веса нами проведен опрос 49 студентов Гродненского государственного медицинского университета в возрасте от 18 лет до 21 года. Среди них женского пола – 34 чел. (69,4%) и 15 чел. (30,6%) – мужского пола. Среди всех респондентов были представлены учащиеся 1-го курса (10 чел.), 2-го курса (12 чел.), 3-го курса (7 чел.), 4-го курса (20 чел.) (рис. 1 и 2).

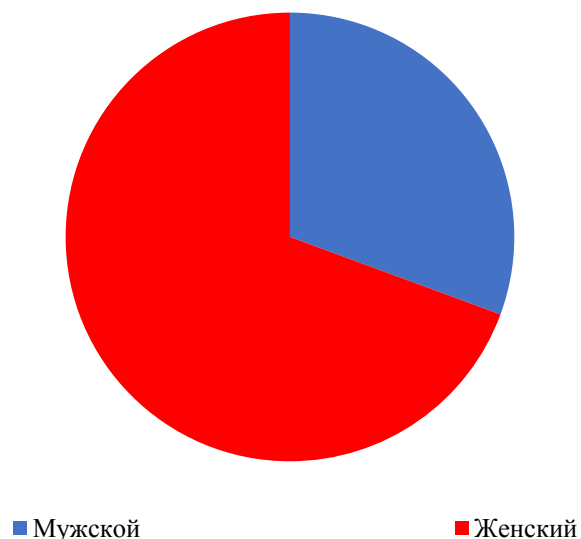


Рисунок 1. – Соотношение лиц мужского и женского пола среди респондентов

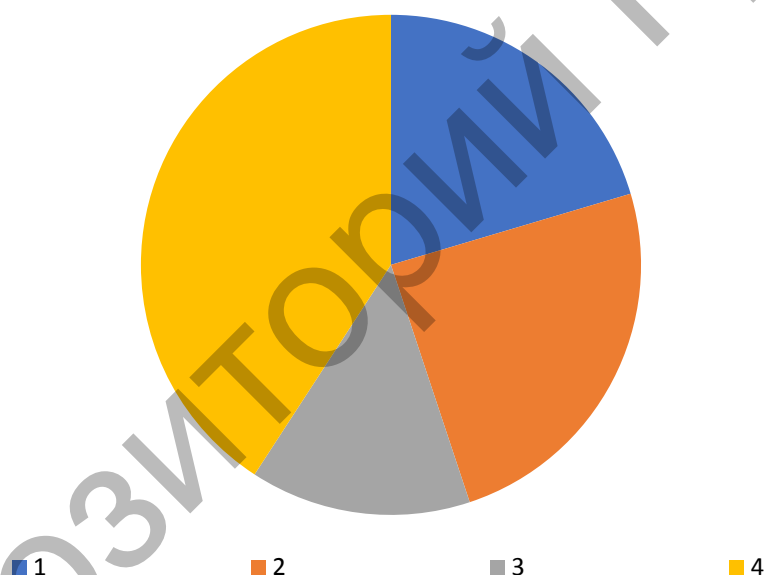


Рисунок 2. – Распределение респондентов по курсам обучения

Для выявления лиц с избыточной массой тела мы использовали индекс Кетле, или индекс массы тела (ИМТ). Проанализировав результаты опроса, мы сделали выводы, что у большинства студентов 67,3% (33 чел.) он находится в пределах нормы, 18,4% (9 чел.) имеют недостаток массы тела, 12,2% (6 чел.) имеют избыточную массу тела, а 2,1% (1 чел.) страдают ожирением (рис. 3).

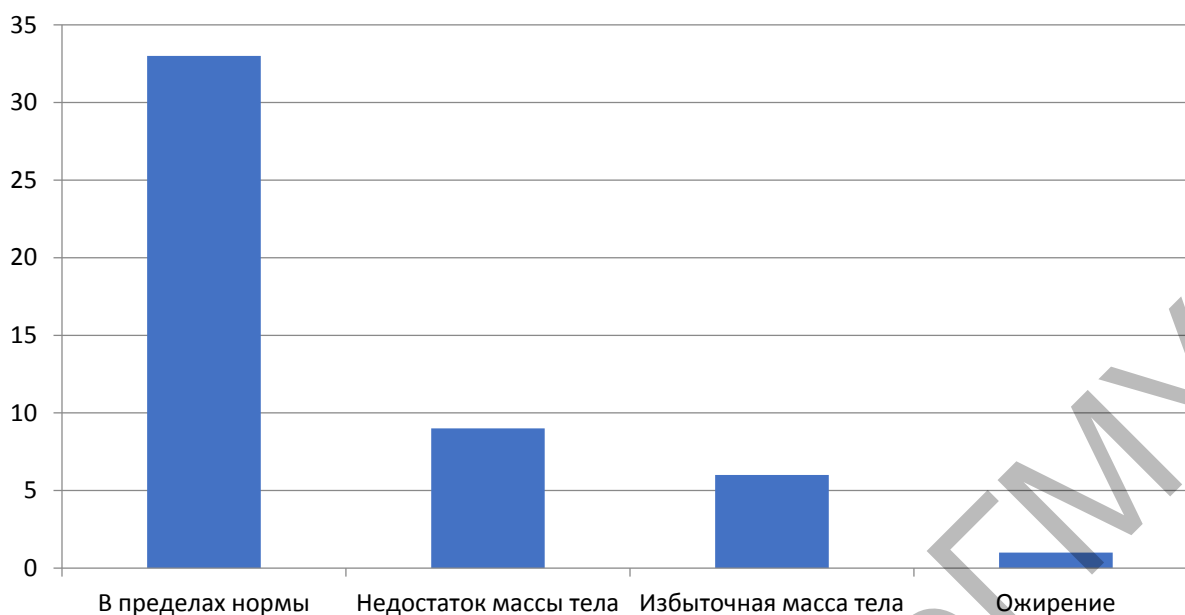


Рисунок 3. – Распределение респондентов по индексу массы тела

На вопрос: «Следите ли Вы за своим весом?», 22,4% (11 чел.) ответили – нет, 51% (25 чел.) – иногда, и 26,6% (13 чел.) регулярно взвешиваются.

На вопрос, сколько раз в неделю студенты занимаются спортом, 61,2% (30 чел.) ответили, что они занимаются спортом один раз в неделю, у 22,4% (11 чел.) отсутствуют физические нагрузки, и только 16,4% (8 чел.) регулярно занимаются спортом.

Опрошенным предлагалось также рассказать о своем питании. Мы спросили, ежедневно ли они употребляют фрукты и овощи, большинство, 67,3% (33 чел.) ответили – нет.

Большинство студентов, 71,4% (35 чел.), не ограничивают себя в употреблении животных жиров, сладостей, мучных изделий. 36,7% (18 чел.) пьют чай с сахаром.

На вопрос: «Как часто Вы употребляете алкоголь?», 8,2% (4 чел.) ответили, что не употребляют вообще, 63,3% (31 чел.) – несколько раз в месяц, и 28,5% (14 чел.) один и более раз в неделю. Среди опрошенных 32,7% (16 чел.) ежедневно курят.

Мы задали также вопрос: «Соблюдают ли студенты режим сна?», 42,9% (21 чел.) ответили положительно.

На вопрос, страдают ли родители лишним весом, 28,6% (14 чел.) ответили – да.

Существуют четыре основных принципа лечения избыточного веса (ожирения): снижение калорийности пищи, изменение состава пищи, увеличение физической активности, психотерапия.

В настоящее время считается, что физическая культура полезна при любой степени и форме избыточного веса (ожирения), независимо от его причин. Основные ее задачи – стимулирование процессов обмена в тканях, активизация окислительных процессов, снижение веса, устранение разных

нарушений, которые сопутствуют ожирению (одышка, сонливость, быстрая утомляемость, запоры, понижение работоспособности и др.) [2, с. 176].

Считается, что продолжительные умеренные нагрузки способствуют более благоприятным изменениям в жировом обмене, чем кратковременные интенсивные нагрузки. Этот подход особенно рекомендуется на начальном этапе физической активности, когда сердечно-сосудистая система еще не полностью подготовлена. На этом начальном этапе организм приспособливается к увеличивающимся физическим нагрузкам, восстанавливаются его двигательные навыки и физическая выносливость. Далее активно внедряются на занятия циклические упражнения в умеренном темпе, такие как ходьба, бег и прыжки вместе с общеразвивающими упражнениями. Рекомендуются также упражнения на дыхание, упражнения для мышц брюшного пресса, корригирующие упражнения и подвижные игры, учитывая состояние сердечно-сосудистой системы. При выборе упражнений предпочтение отдается тем, которые включают крупные мышечные группы, такие как мышцы конечностей и туловища.

Выводы. В исследовании установлено, что большинство студентов Гродненского государственного медицинского университета недостаточно уделяют внимания двигательной активности, не следят за питанием и балансом белков, жиров, углеводов.

Физические упражнения представляют собой самый доступный вид активности. Они увеличивают общее количество сжигаемой энергии, помогая поддерживать баланс калорий. Физическая активность замедляет развитие абдоминального ожирения за счет уменьшения жира вокруг талии и всего жира в организме. Упражнения следует проводить регулярно и продолжительно, особенно для увеличения энергетических расходов и снижения веса. Для этого необходима длительная и достаточно интенсивная физическая работа, сопровождающаяся потоотделением.

Физическая активность способствует укреплению здоровья, улучшению настроения и развитию функциональных возможностей разных систем организма, выступая важной частью профилактики многих заболеваний при условии участия специалистов.

Соблюдение принципов здорового питания и активного образа жизни – наиболее рациональный путь к поддержанию оптимальной массы тела на оптимальном уровне и к укреплению здоровья.

Литература:

1. Байдавлетова, И. И. Лечебная физкультура при ожирении / И. И. Байдавлетова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2017. – № 55. – С. 176.
2. Толмачев, Д. А. Риск развития ожирения среди студентов медицинского вуза / Д. А. Толмачев, А. Р. Залялиева, Ю. О. Чурашова // Научный журнал. – 2023. – № 2 (67). – С. 100.