

физическая подготовка, организация спортивных секций и проведение индивидуальных самостоятельных тренировок, активно используются и демонстрируют прекрасные результаты. Все эти формы предоставляют возможность каждому студенту найти свой путь к физическому развитию и самосовершенствованию с учетом его интересов и потребностей. Они способствуют не только укреплению физического здоровья, но и формированию здорового образа жизни и активной жизненной позиции у студентов [2].

Выводы. На основании полученных результатов можно сделать вывод о необходимости поощрения студентов к более активному образу жизни и регулярным физическим занятиям. Важно создавать условия для развития спортивной культуры среди студентов, организовывать спортивные мероприятия и меры по пропаганде здорового образа жизни.

Литература:

1. Санжаров, В. А. Пути повышения уровня физической подготовленности студентов на занятиях физической культурой / В. А. Санжаров // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – № 8. – С. 149-154.
2. Сюпова, М. С. Здоровье студентов как фактор сохранения трудового потенциала региона / М. С. Сюпова, С. С. Халикова // Ученые заметки ТОГУ. – 2013. Т. 4. – № 4. – С. 204-209.

МОНИТОРИНГ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Заяц М. Е.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Снежицкий П. В., канд. пед. наук, доцент*

Введение. В научно-популярной и научно-методической литературе экспертами Всемирной организации здравоохранения установлено, что здоровье человека на 50% (и более) зависит от образа жизни, на 20% от состояния окружающей внешней среды, на 20% от генетических факторов и на 10% от состояния здравоохранения. В детском, подростковом и юношеском возрасте преимущественное влияние на здоровье оказывают социально-биологические факторы. По мере взросления их роль снижается, уступая место социально-экономическим факторам, а также факторам, определяющим условия окружающей среды (объективная сторона жизнедеятельности) и образу жизни (субъективная сторона жизнедеятельности) [1].

Другими авторами (специалистами в области общественного здоровья и здравоохранения) установлены следующие рекомендации согласно целевым уровням факторов риска [2, 3]:

1. Пациентам без сердечно-сосудистых и цереброваскулярных заболеваний атеросклеротического генеза рекомендовано иметь уровень

артериального давления (АД) не выше 140/90 мм Hg (а для пациентов с высоким и очень высоким риском АД должно быть не выше 130/80 мм Hg и не ниже 110/70 мм Hg (при условии хорошей переносимости снижения АД)); в целом всем пациентам указанного уровня рекомендовано не курить, избегать пребывания в помещениях с табачным дымом (пассивное курение); контролировать уровень холестерина (не выше 5 ммоль/л), особенно уровень холестерина липопротеинов низкой плотности (ХС ЛНП).

2. Для пациентов при низком сердечно-сосудистом риске уровень ХС ЛНП должен быть не выше 3 ммоль/л, а при высоком риске – не выше 2,5 ммоль/л; при очень высоком риске – не выше 1,8 ммоль/л (при отсутствии возможности достижения целевого уровня существует необходимость снижения ХС ЛНП на $\geq 50\%$ от исходного).

3. Всем пациентам рекомендовано ограничить чрезмерное употребление алкогольных напитков (не превышать опасные дозы – для мужчин 30 мл, для женщин 20 мл в пересчете на чистый этанол); рекомендовано не иметь избыточной массы тела (оптимальный индекс массы тела 25 кг/м^2), особенно абдоминального ожирения, при котором окружность талии для женщин превышает 80 см, для мужчин – 94 см; рекомендовано контролировать содержание глюкозы в крови, а также регулярно проходить диспансерные осмотры и выполнять врачебные рекомендации.

Укрепление и сохранение здоровья населения – основная задача национальных систем здравоохранения, а здоровое население страны – одно из главных условий реализации ее потенциальных возможностей и важнейший фактор обеспечения национальной безопасности.

Цель исследования. Изучение образа жизни студентов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» (УО «ГрГМУ») для выявления проблем образа жизни студенческой молодежи, влияющих на здоровье. Для достижения цели нами ставились следующие задачи: 1. Определить актуальность проблемы в научно-исследовательской и научно-популярной литературе. 2. Выявить проблемы реализации здорового образа жизни (ЗОЖ) студенческой молодежи при помощи анкетного опроса на «Google-форме».

Материалы и методы. В исследовательской работе по данной теме нами использовались следующие методы: сбор и анализ теоретического материала (23 источника), анкетирование (n – 49 респондентов), описательный метод.

Результаты исследования. Для изучения проблем ЗОЖ среди студенческой молодежи нами проведено анкетирование, которое включало актуальные вопросы по данной проблеме: пол, возраст, длину тела, массу тела, а также семейное положение, условия проживания, уровень двигательной активности, наличие в повседневной жизнедеятельности занятий физическими упражнениями, уровень заболеваемости и другие антропологические параметры. В исследовании принимали участие 49 студентов 1-6 курсов УО «ГрГМУ», средний возраст которых составил $17,78 \pm 1,4$ года. Показатели длины ($172,23 \pm 10,45$ см) и массы ($61,85 \pm 13,5$ кг) тела респондентов позволили рассчитать их индекс массы, который составил $21,14 \text{ кг/м}^2$, что соответствует

норме (18,5 до 24,9 кг/м²). Дополнительно велся опрос респондентов по другим антропометрическим данным (окружность грудной клетки (88,29±16,03 см) и талии (64,18±8,14 см)), что позволило нам определить индекс Пинье (22,09 у. е. – среднее телосложение), индекс Эрисмана (для девушек 4,02 у. е. – широкая грудная клетка и для юношей (-0,7 у. е.) – узкая грудная клетка), отношение обхвата талии к росту (37,3% – нормальное количество брюшного жира в составе массы тела). Исходя из вышесказанного, можно утверждать, что для нашей выборочной совокупности характерны антропометрические показатели, преимущественно характеризующие респондентов, которым не свойственен риск сердечно-сосудистых заболеваний (при значениях более 50% риск сердечно-сосудистой патологии возрастает).

Поскольку для успешной реализации принципов ЗОЖ большую роль играет ближайшее социальное окружение (семья и студенческий коллектив), мы включили блок вопросов, обеспечивающий получение информации об этих социальных критериях [4]. При анализе результатов анкетирования выявлено, что активный образ жизни ведут чаще всего молодые люди в возрастном диапазоне от 17 до 25 лет. Среди 49 опрошенных 39 студентов проживают в полных семьях. По месту жительства 70,0% – горожане. Выявлено, что 52,0% опрошенных занимаются физической культурой или спортом, из них 69,2% респондентов относятся к женскому полу. Из активных видов спорта предпочтение респондентами отдается волейболу – 30,8% и легкой атлетике – 23,1%, что связано с развитием этих спортивных секций на базе ГрГМУ. Среди опрошенных 50,0% студентов питаются реже трех раз в сутки, часто употребляя сладости и фаст-фуд. По нашему мнению, это может быть причиной результатов дальнейшего опроса, в ходе которого установлено, что 37,8% респондентов страдают заболеваниями пищеварительной системы, а 62,4% студентов испытывают сложности при оценивании своего состояния здоровья. Анализ результатов анкетирования показал, что весомая часть выборочной совокупности не придерживается правил ЗОЖ, который предусматривает определенный комплекс норм поведения:

1. Регулярное, сбалансированное, рациональное питание.
2. Соблюдение оптимального двигательного режима с учетом возрастных, гендерных и физиологических особенностей.
3. Отказ от саморазрушающего поведения: отказ от курения, употребления психоактивных веществ, от злоупотребления алкоголем.
4. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.
5. Соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики.
6. Повышение уровня медицинских знаний, владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья.
7. Здоровое сексуальное поведение.

Выводы. Таким образом, по результатам исследования установлено, что несмотря на отсутствие риска сердечно-сосудистых заболеваний, для большинства студенческой молодежи актуальны другие проблемы: нерегулярное и несбалансированное питание; несоответствие двигательного режима студентов оптимальным нормам; отсутствие навыков определения

своего состояния здоровья. Это позволяет нам продолжить дальнейшее исследование в направлении указанных проблем.

Литература:

1. Глушанко, В. С. Методика изучения уровня, частоты, структуры и динамики заболеваемости и инвалидности. Медико-реабилитационные мероприятия и их составляющие: учеб.-метод. пособие / В. С. Глушанко, А. П. Тимофеева, А. А. Герберг. Под ред. д-ра мед. наук, проф. В. С. Глушанко. – Витебск: Изд-во ВГМУ, 2016. – 177 с.

2. Глушанко, В. С. Общественное здоровье и здравоохранение: пособие, 2-е изд., перераб. и доп. / В. С. Глушанко. – Витебск: Издательство ВГМУ, 2011. – 491 с.

3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю. П. Лисицын. – 2-е изд. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.

4. Снежицкий, П. В. Количественно-качественные аспекты здоровьесозидательной функции двигательной деятельности личности в условиях сельского биогеосоциозноза / П. В. Снежицкий // Мир спорта – 2021. – № 4. – С. 78-86.

УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Игнатюк Д. П., Окулич Я. И.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Венцовская Н. С.*

Введение. Значение физической культуры и спорта как в повседневной жизни, так и в высших учебных заведениях сложно переоценить. Систематическое занятие физическими упражнениями закаляет человеческий организм, укрепляет здоровье, улучшает работу внутренних органов, а также оказывают большое влияние на формирование личностных качеств молодых людей. Физическая активность и спорт ставят перед собой цель выработать у человека ответственное отношение к себе и воспитать в нем позитивные личностные качества. Безусловно, систематическая физическая активность благоприятно влияет на весь организм в целом, укрепляя его иммунную систему, развивая выносливость и стрессоустойчивость, расширяя функциональные возможности и адаптационные способности, а, следовательно, и положительно воздействует на репродуктивную функцию человека. Однако сегодня мало кто задумывается о том, каким образом физическая культура и спорт влияет на хрупкий женский организм.

Цель исследования. Изучить особенности влияния физической культуры на женский организм в процессе физического воспитания студентов.

Материалы и методы. Анализ отечественных и зарубежных источников литературы.