

- стоя, зажав фитбол между коленями, шагать вперед, сохраняя равновесие и удерживая мяч.

Заключение. ЛФК является важным компонентом комплексной реабилитации. Её эффективность зависит в основном от адекватно подобранной физической нагрузки. Результативность определяется путем сравнения исходных и конечных показателей, а также путем отслеживания прогресса в динамике. ЛФК позволяет улучшить подвижность, укрепить мышцы, улучшить координацию, уменьшить боль и повысить качество жизни. Упражнения ЛФК подбираются индивидуально и должны выполняться под наблюдением квалифицированного физиотерапевта. Результаты исследования имеют практические рекомендации для специалистов в области реабилитации.

Список литературы:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учебное пособие для вузов по спец. «Физическая культура» / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. – 389 с.
2. Василевский, С. С. Медицинская реабилитация: общие основы и методы медицинской реабилитации: пособие для студентов, обучающихся по специальностям «Лечебное дело», «Педиатрия», «Медико-психологическое дело», «Сестринское дело» / С. С. Василевский, Л. А. Пирогова, В. В. Бут-Гусаим. – Гродно : ГрГМУ, 2024. – 196 с.
3. Джафаров, Ф. Г. лечебная физкультура при повреждениях голени и стопы: Учебно-методическое пособие. – Бишкек: Изд-во КРСУ, 2007. – 100 с.
4. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие / В. А. Епифанов, А. В. Епифанов, И. А. Баукина. - ГЭОТАР-Медиа, 2014.
5. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГГАУ, 2022. – 282 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

Мшенецкая А.А., Веретенников Р.Д.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Кандаракова Н.А.*

PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF THE MEDICAL-PSYCHOLOGICAL FACULTY IN EXTRA-CURRICULAR TIME

Mshenetskaya A.A., Veratsenikau R.D.

Grodno State Medical University
Scientific supervisor – *Kandarakova N.A.*

Аннотация. В статье приведены данные об уровне физической активности студентов во внеучебное время. В исследовании использовались анкетирование, анализ и обобщение учебно-методической литературы.

Определены уровень физической активности, качество питания, количество потребляемой воды и сна. Выявлены проблемы в вопросах питания, сна и потребляемой жидкости. Даны рекомендации по решению возникших проблем.

Ключевые слова: физическая активность, студенты, здоровье, анкетирование

Abstract. The article provides data on the level of physical activity of students during extracurricular time. The study used questionnaires, analysis and generalization of educational and methodological literature. The level of physical activity, quality of nutrition, amount of water consumed and sleep were determined. Problems were identified in matters of nutrition, sleep and fluid intake. Recommendations for solving problems that have arisen are given.

Keywords: physical activity, students, health, survey

Введение. Здоровый образ жизни – типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально – психологических ситуаций [1, с. 27].

Как известно, учебная деятельность студентов занимает значительную часть времени жизни, но важно находить баланс между учебным процессом и физическими нагрузками, так как ослабление здоровья в молодом возрасте может привести к непоправимым нарушениям в будущем таким, как сахарный диабет, ожирение, нарушение работы сердечно-сосудистой системы.

Физическая активность – обязательный компонент здорового образа жизни любого человека [2, с. 68]. Ее оптимальный уровень необходим для поддержания удовлетворительного состояния здоровья.

Важно понимать не только сам уровень физической активности студентов, но и их непосредственное отношение к ней. Ведь неправильные установки ведут к формированию определенного поведения и образа жизни [1-3; 4, с. 10].

Цель исследования. Определить уровень физической активности студентов 3-4 курса медико-психологического факультета во внеучебное время и отношение к ней.

Материалы и методы. В исследовании использовалось анкетирование на базе платформы GoogleForms. В исследовании принимали участие 104 студента 3 и 4 курсов медико-психологического факультета Гродненского государственного медицинского университета. Анкетирование включало блоки вопросов, посвященные уровню физической активности, отношению к физической активности, качеству питания, потребляемой жидкости и сна. Также использовались анализ и обобщение учебно-методической литературы.

Основная часть. Среди респондентов 60% – студенты 4 курса, 40% – 3 курса медико-психологического факультета Гродненского государственного медицинского университета. 81% респондентов отмечают, что физическая активность во внеучебное время необходима, при этом лишь 64% действительно занимаются ей. Вопросы, изучаемые в исследовании, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Физическая активность студентов во внеучебное время

№ п/п	Вопрос
1.	Нужна ли физическая активность студенту во внеучебное время?
2.	Занимаетесь ли вы спортом?
3.	Каким видом спорта вы занимаетесь?
4.	Как часто вы занимаетесь?
5.	С какой целью вы занимаетесь спортом?
6.	Сколько шагов в среднем в день вы проходите?
7.	С помощью чего вы отслеживаете пройденные шаги?
8.	Стремитесь ли вы проходить более 10 тысяч шагов в день?
9.	Как вы думаете, какая норма пройденных шагов в день для взрослого человека?
10.	С помощью какой активности вы проходите свою ежедневную норму?
11.	Сколько в среднем у вас приемов пищи в день?
12.	Считаете ли вы свое питание рациональным?
13.	Сколько калорий в день в среднем вы употребляете?
14.	Имеются ли особенности в вашем питании?
15.	Употребляете ли вы кофе и в каком количестве?
16.	Употребляете ли вы чай и в каком количестве?
17.	Какое количество воды в день вы пьете?
18.	Сколько часов в будние дни вы спите в среднем?
19.	Сколько часов в выходные дни вы спите в среднем?
20.	Сколько часов сна вам требуется, чтобы чувствовать себя отдохнувшим?

Самыми популярными видами физической активности у опрошенных являются занятия в тренажерном зале и плавание. Не популярными активностями были отмечены теннис, фитнес, бокс.

Говоря о частоте физической активности, 39% респондентов занимаются спортом чаще одного раза в неделю, 28% один раз в неделю, 33% опрошенных занимаются реже одного раза в неделю или не занимаются вообще.

Главными целями занятий физической активностью у опрошенных являются поддержание физической формы (44%) и получение удовольствия от процесса (45%).

Помимо классических занятий спортом к физической активности также можно отнести количество пройденных шагов за день. Суточной нормой пройденных шагов для взрослого человека является 8000. По мнению опрошенных, для 54% нормой является от 8 до 10 тысяч шагов в день, для 25% – от 6 до 8 тысяч, для 19% – выше 10 тысяч шагов, для 2% норма шагов в сутки составляет менее 6 тысяч. При этом, 64% респондентов проходят от 5 до 10 тысяч шагов в день, 26% проходят от 10 до 15 тысяч шагов в день, 7% более 15 тысяч и 3% менее 5 тысяч шагов в день. Для отслеживания количества шагов

студенты используют приложение на телефоне (67%), умные часы (19%) и 14% опрошенных не отслеживают количество пройденных шагов. Достижение ежедневной нормы шагов студентами достигается при помощи передвижения во время учебы между корпусами и целенаправленными прогулками.

Неотъемлемой частью здорового образа жизни каждого человека помимо физической активности является рациональное питание. Данный аспект важен для рассмотрения в нашей статье, так как для удовлетворительного уровня самочувствия важны как физическая активность, так и качество питания. Рациональное питание – полноценное в количественном и сбалансированное в качественном отношении питание, которое обеспечивает нормальный рост, физическое и психофизиологическое развитие организма, его высокую работоспособность, активное долголетие и стойкость к неблагоприятным природным, техногенным, социальным факторам среды обитания [2, с. 109].

61% респондентов оценивают свое питание как нерациональное, 39% опрошенных как рациональное. Лишь у 15% опрошенных количество приемов пищи составляет более трех, у остальных 85% рацион включает три и менее приема пищи, в то время как нормой приемов пищи в день является четыре и более [3].

Рассматривая вопрос о калорийности питания студентов, мы отмечаем, что нормой калорий для людей, занимающихся умственной деятельностью, является 2250 ккал в среднем для мужчин и женщин [2, с. 119]. Согласно результатам исследования 43% студентов потребляют от 1500 до 2000 ккал в день, 26% от 2000 до 2500 ккал в день, 26% от 1000 до 1500 ккал и 5% респондентов питаются на более 2500 ккал в день.

Большинство студентов (78%) не имеют в своем рационе каких-либо особенностей. К особенностям в питании мы относим: вегетарианство, веганство, сыроедение, отказ от жаренной пищи, молочной и мучной продукции. Также к рациональному питанию можно отнести количество и качество потребляемой жидкости. По рекомендациям ВОЗ суточная норма потребления жидкости составляет 1,8–2 литра воды в среднем. Количество потребляемой воды в день составляет: до 500 мл для 7% студентов, от 500 до 1000 мл для 39% студентов, от 1000 до 1500 мл для 30% опрошенных, от 1500 до 2000 мл для 20% респондентов и более 2000 мл для 4%. Важно упомянуть, что при подсчете потребляемой жидкости необходимо учитывать не только выпитую воду, но и остальные виды жидкости.

Еще одним важным аспектом здорового образа жизни является сон. Также количество сна влияет и на уровень физической активности человека, ведь во время сна происходит восполнение сил и энергии. Нормой сна для среднестатистического человека юношеского возраста является от 7 до 8 часов непрерывного сна. Немаловажно отметить, что количество сна должно быть одинаковым как в будние, так и в выходные дни.

У опрошенных нами студентов показатели количества сна разнятся в зависимости от того будний день или выходной. В будние дни 3% респондентов спят менее 4 часов, 52% – 4–6 часов, 42% – 6–8 часов и 3% студентов

спят более 8 часов. В то время как в выходные дни 2% опрошенных спят 4–6 часов, 28% – 6–8 часов, 61% – 8–10 часов и 9% студентов спят более 10 часов.

В ходе исследования выяснилось, что у опрошенных студентов присутствует различие между представлением о необходимости занятий спортом и действительной физической активностью в их жизни. Это может говорить о том, что студенты хотят заниматься спортом, но не находят возможности.

Среди занимающихся спортом студентов самыми популярными видами активности являются тренажерный зал и плавание, частота физической активности у большинства составляет один и более раза в неделю. Эти данные говорят о доступности данных видов физической активности для студентов.

Большинство опрошенных знают норму пройденных шагов в день и выполняют ее. Этому способствуют как передвижение между учебными корпусами, так и целенаправленные прогулки студентов.

Преимущественно студенты оценивают свое питание как нерациональное, при этом количество приемов пищи и потребляемых калорий подтверждают это. Для улучшения качества рациона рекомендуется увеличить количество приемов пищи в день и провести информационное просвещение студентов по вопросам рационального питания и его значимости для организма.

Большинство студентов потребляют жидкости меньше рекомендованной нормы. Это может сказываться на общем самочувствии и уровне двигательной активности. Рекомендуем увеличить количество потребляемой воды в сутки.

У студентов сильно разнятся показатели количества сна для будних и выходных дней, при этом отмечается сильный недостаток сна в будние дни и превышение часов сна в выходные дни. Это приводит к нарушению циркадных ритмов организма и ухудшению общего состояния человека. Рекомендуется сбалансировать количество сна на протяжении недели.

Заключение. Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод о том, что физическая активность исследуемых студентов находится на удовлетворительном уровне, при этом, из-за нарушений в других аспектах здорового образа жизни, должного эффекта от физической активности не достигается. Детально даны рекомендации по изучаемой теме.

Список литературы:

1. Глушанко, В. С. Здоровый образ жизни и его составляющие: учеб.-метод. пособие / В. С. Глушанко, А. П. Тимофеева, А. А. Герберг, Р. Ш. Шефиев / под ред. проф. В. С. Глушанко. – Витебск : ВГМУ, 2017. – 301 с.
2. Наумов, И. А. Общая и военная гигиена : учебник. В 2 ч. Ч. 1 / И. А. Наумов. – Минск : Вышэйшая школа, 2022. – 375 с.
3. Городская клиническая больница скорой медицинской помощи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bsmp.by/press-tsentr/polezno-znat/edinye-dni-zdorovya>. – Дата доступа : 07.01.2025.
4. Снежицкий, П. В. Формирование двигательной культуры личности в профессиональных и социальных сообществах сельских регионов Республики Беларусь : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГрГМУ, 2024. – 308 с.