

2. Prevalence of temporomandibular joint disorders: a systematic review and meta-analysis / L. F. Valesan, C. D. Da-Cas, J. C. Réus [et al.] // Clin Oral Investig. – 2020. – Vol. 25(2). – P. 441-453.

3. Sailors, M. E. Evaluation of sports-related temporomandibular dysfunctions / M. E. Sailors // J Athl Train. – 2015. – Vol. 31, No. 4. – P. 346-350.

4. Differences in Movement of Temporomandibular Joints in Athletes With and Without Orofacial Injuries. Differences in temporomandibular joint movement in athletes with and without orofacial trauma: an ARCUSdigma study / N. Lesic, D. Seifert, M. Zecic, H. Pezo // Coll Antropol. – 2016. – Vol. 40, No. 3. – P. 189-193.

5. Effects of Contact Sports on Temporomandibular Disorders: An Observational Study / V. Crincoli, C. De Biase, A. P. Cazzolla [et al.] // Dent J (Basel). – 2022. – Vol. 10, No 10. – P. 180.

6. Temporomandibular joint arthritis in rheumatic diseases patients: which are the effective rehabilitative approaches for pain relief? A systematic review / V. Aiello, M. Ferrillo, N. Marotta [et al.] // BMC Musculoskelet Disord. – 2025. – Vol. 26, No1. – P. 159.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМ СНИЖЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ СТУДЕНТОВ

Костюкевич Д.С., Дворина У.К.

Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь
Научный руководитель – Борисенко А.В.

Актуальность. Физическое здоровье – это состояние организма, при котором функции всех органов и систем уравновешены, отсутствуют патологические изменения в их функционировании [1].

В современном мире каждый человек старается уделить внимание своей физической форме и здоровью, но если взять в учет высокую учебную нагрузку в медицинском университете, то можно обнаружить снижение физической активности, представленное гиподинамией, связанной с постоянным сидячим образом жизни и изучением учебного материала [2]. Гиподинамия – это патология современного общества, в процессе которой возникают сбои в работе всех основных систем организма – дыхательной, пищеварительной, кровеносной. Гиподинамия или недостаточная двигательная активность является одним из наиболее распространённых факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний: ожирения, гипертонии, сахарного диабета II типа, нарушений опорно-двигательного аппарата. Главным оружием в борьбе с гиподинамией является здоровый образ жизни, который включает в себя правильное питание и регулярную

физическую активность [3]. При работе со студентами нужно развивать традиционные направления оздоровления, эффективные виды двигательной активности [4].

Цель. Изучить проблемы снижения подвижности студентов.

Методы исследования. Валеолого-диагностическое исследование 126 респондентов 1-6 курса (из них 74,6% женского и 25,4% мужского пола). Критерии включения: наличие информированного согласия. Результаты обработаны с использованием Платформы Google forms.

Результаты и их обсуждение. Как показали результаты исследования, 72,2% студентов занимаются спортом 1-2 раза в неделю, 17,5% – 3-4 раза в неделю, 7,1% вообще не занимаются спортом и только 3,2% занимаются каждый день (рисунок 1).

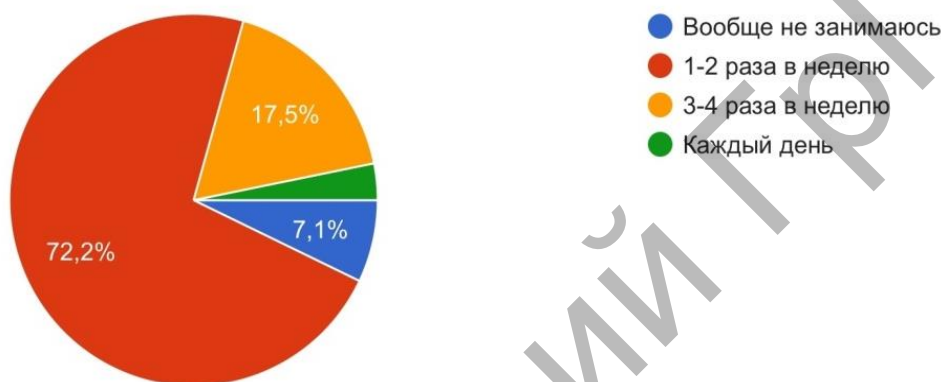


Рисунок 1 – Частота спортивных нагрузок у студенческой молодежи

Уровень подвижности после поступления в университет у 50% опрошенных стал выше, у 24,6% стал ниже, а 25,4% не ощутили существенной разницы (рисунок 2).

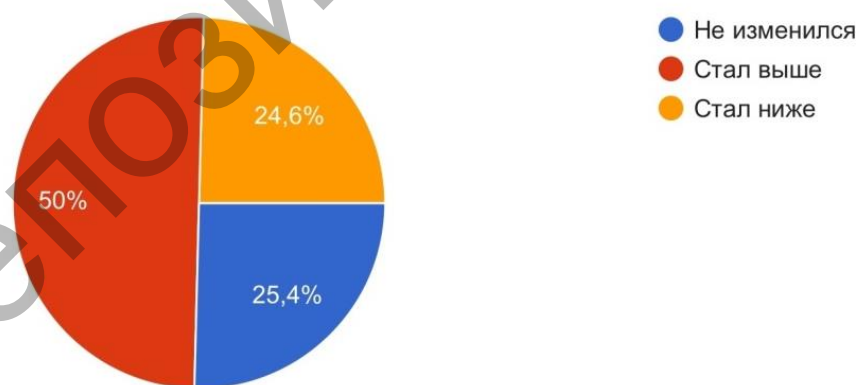


Рисунок 2 – Изменение уровня подвижности после поступления в университет

Основными причинами снижения подвижности у молодежи являются: высокая учебная нагрузка (72,4%), нехватка энергии (67,2%), отсутствие мотивации (20,7%), нехватка финансов (12,9%), заболевания (9,5%).

Также студенты вписали свои варианты ответов на вопрос о причинах снижения подвижности в их случае (рисунок 3).

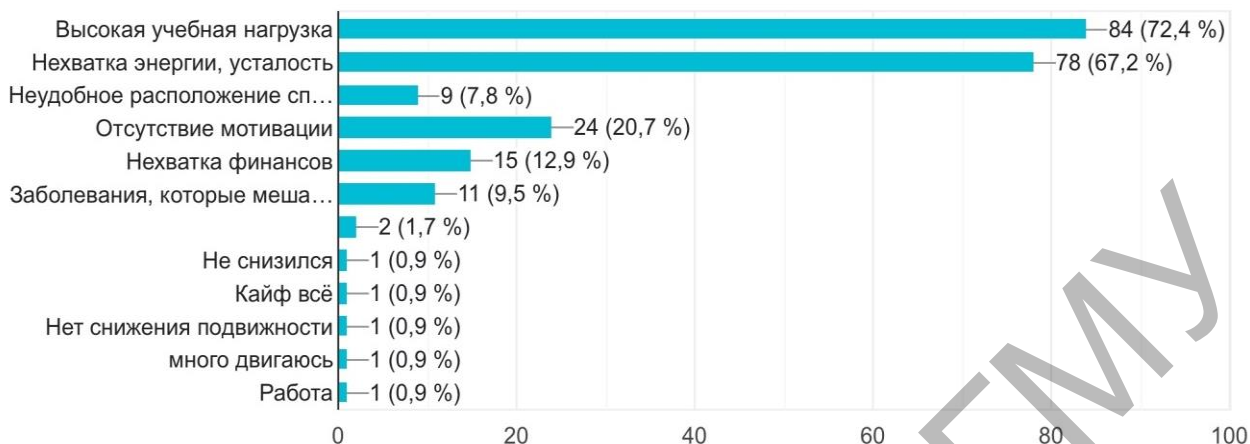


Рисунок 3. – Основные причины снижения подвижности у студентов

На вопрос о влиянии учебной нагрузки на ведение активного образа жизни, большинство респондентов ответили, что учеба мешает, но умеренно (70,6%), также 16,7% указали, что мешает сильно, а 12,7% отметили, что учебная нагрузка на активный образ жизни никак не влияет (рисунок 4).

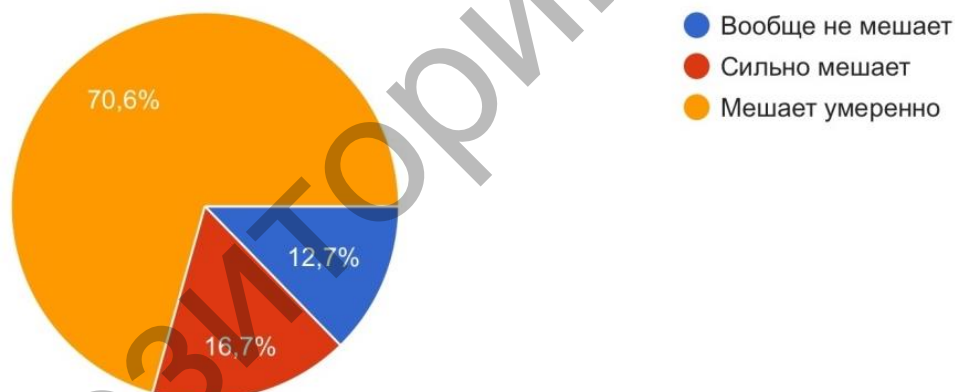


Рисунок 4 – Влияние учебной нагрузки на физическую активность студентов

Не испытывают физический дискомфорт, связанный с малоподвижным образом жизни 47,6% респондентов, 45,2% периодически испытывают физический дискомфорт, а 7,1% постоянно испытывают дискомфорт, связанный с малоподвижным образом жизни (рисунок 5).

На вопрос о достаточности спортивных секций в университете 67,5% студентов ответили утвердительно, однако отметили, что сами ни в одной из них не занимаются, 21,4% указали, что секций хватает, и они сами посещают такие занятия, остальные 11,1% отметили, что не нашли для себя ничего подходящего (рисунок 6).

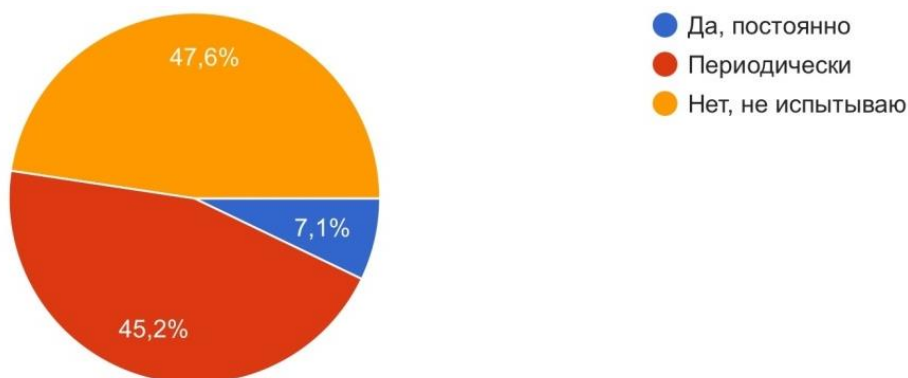


Рисунок 5 – Чувство физического дискомфорта у обучающихся, связанного с малоподвижным образом жизни

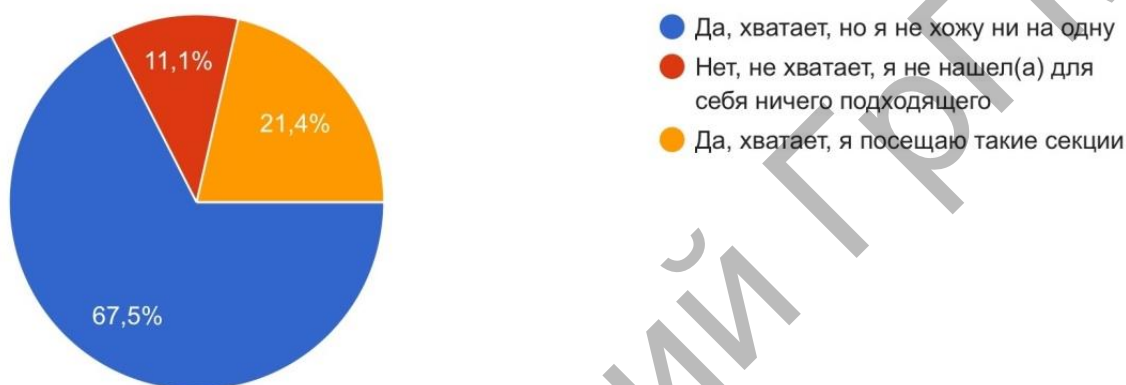


Рисунок 6 – Мнение респондентов о достаточности и доступности спортивных секций в университете

На вопрос о возникновении сбоев в работе кровеносной, дыхательной, пищеварительной системах 69% опрошенных отметили, что никакие сбои вообще не возникают, 15,9% выбрали, что сбои возникают в пищеварительной системе, 11,9% указали, что возникают в дыхательной системе, и лишь у 3,2% студентов отмечаются сбои в кровеносной системе (рисунок 7).



Рисунок 7 – Наличие сбоев в работе кровеносной, дыхательной, пищеварительной системах

Наибольшей мотивацией увеличить физическую нагрузку является: иметь красивую фигуру (74,4%), улучшить здоровье (64%), совместное времяпрепровождение с друзьями (42,4%), больше информации о пользе занятия спортом (9,6%) (рисунок 8).

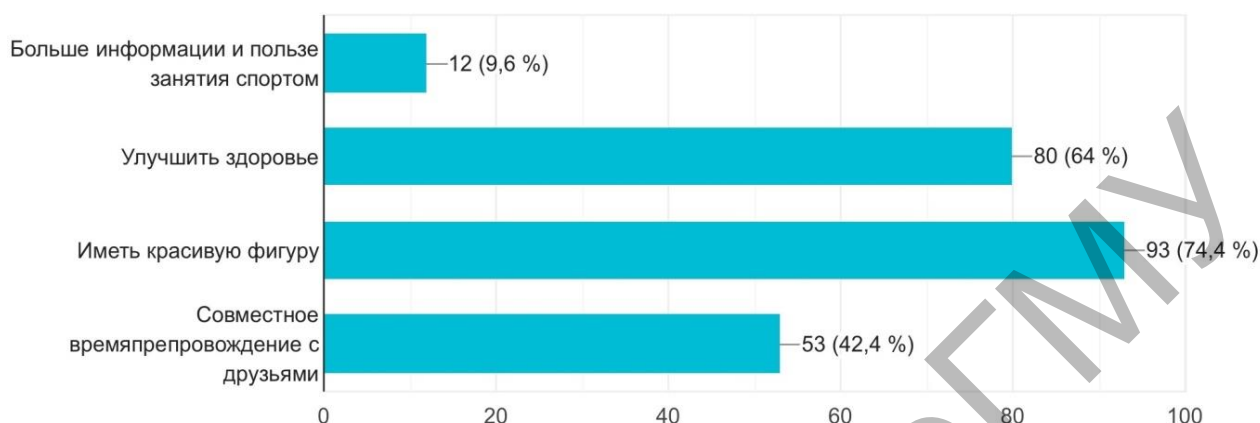


Рисунок 8 – Пожелания и факторы, которые влияют на мотивацию студентов к занятиям физической культурой

На идею о проведении коротких физкультурминуток во время учебного процесса 54,8% студентов выбрали нейтральную позицию, 38,9% поддержали эту идею и лишь 6,3% выступили против.

Выводы. Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты недостаточно уделяют внимание своему физическому здоровью, а сидячий образ жизни связан с приоритетом учебной деятельности. Это свидетельствует о необходимости непрерывного валеолого-гигиенического образования.

Список литературы

1. Изиляева, К. А. Гиподинамия и роль физической активности в сохранении здоровья студентов / К. А. Изиляева, Г. А. Шейко // Теория и практика современной науки. – 2025. – № 6(120). – С. 179-182.
2. Воронова, В. В. Определение физической активности у студентов АГМУ / В. В. Воронова, И. А. Вейцман // Бюллетень медицинской науки. – 2019. – № 4(16). – С. 6-7.
3. Изиляева, К. А. Гиподинамия и роль физической активности в сохранении здоровья студентов / К. А. Изиляева, Г. А. Шейко // Теория и практика современной науки. – 2025. – № 6(120). – С. 179-182.
4. Двойнин, М. Л. Воспитательный контекст физической активности студентов / М. Л. Двойнин, Е. А. Пантюхова, Л. Г. Струкова // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. – 2019. – № 2(23). – С. 103-106.