

*Наумова П.В., Гусева А.О., Фураш И.Ю.*  
**ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ  
ВОЗМОЖНОСТЕЙ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

*Научный руководитель: ассист. Бабалян А.В.*

*Кафедра общей гигиены с экологией*

*Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет  
имени академика И.П. Павлова, г. Санкт-Петербург*

**Актуальность.** Студенты относятся к категории людей, занимающихся умственным трудом. Ежедневные занятия в университете, подготовка к практикумам не позволяют развивать двигательную активность на должном уровне. К тому же повсеместна распространена компьютеризация общества, которая имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Конечно, это упрощает коммуникационные взаимоотношения, расширяет возможности медицинского обслуживания и множество других преимуществ. Но с другой стороны, повышенное внимание к социальным сетям и компьютерным играм значительно снижает двигательную активность.

**Цель:** в данной работе мы решили сравнить двигательную активность студентов различных специальностей.

**Материалы и методы.** Двигательная активность во многом определяется наличием свободного от учебных занятий времени, которое может быть потрачено на физические упражнения. Поэтому мы с помощью анкетного опроса в виде google-форм исследовали занятость студентов учебной работой в вузе и после занятий и время, затраченное на дорогу к вузу и обратно. Так как анкетирование является субъективным методом оценки двигательной активности, мы использовали оценку показателя каденса (SPM), отражающего количество шагов в минуту и измеряющегося с помощью часов Apple Watch.

**Результаты и их обсуждение.** Существенные различия между студентами, проживающими в городе, и студентами, проживающими в пригороде, отсутствуют. Сравнение ответов студентов различных специализаций свидетельствует, что среднее время двигательной активности (3-5 часов). Практически все ответили, что самостоятельно занимаются физическими упражнениями.

**Выводы.** Проведенное исследование показывает, что наиболее высокая двигательная активность у студентов, которые предпочитают проводить выходные дни с использованием активных видов отдыха. У студентов многих специализаций в выходные дни двигательная активность резко снижается, что можно объяснить выбором смешанного и пассивного отдыха, а также домашней подготовкой к практикумам в выходные дни.