

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

*Колосовская Л.А.*

*Белорусский государственный медицинский университет,  
г. Минск, Республика Беларусь*

**Ведение.** Здоровье студенческой молодежи отражает социально-экономические условия жизни, уровень развития науки и культуры общества. В современном мире в связи развитием информатизации и компьютеризации общества снижается двигательная активность молодежи, что является фактором

риска развития различных патологий. Режим учебного дня студентов в медицинском университете специфичен и состоит в большей части из умственного труда, а значит организм студентов вынужденно долго испытывает влияние гиподинамии, что негативно отражается на их здоровье. Рационально построенный режим дня – основа и гарантия сохранения здоровья человека. Тем более, этот аспект играет важную роль в сохранении здоровья и трудоспособности будущих специалистов. По-прежнему остается актуальным воспитание у студентов потребности придерживаться здорового стиля жизни (ЗОЖ). Для студентов-медиков это становится еще более актуальным, так как через понимание этого влияния на собственное здоровье, должна произойти трансформация понимания ЗОЖ, как профилактического аспекта современных задач здравоохранения.

**Цель** исследования изучение особенностей образа жизни студентов учреждения высшего образования медицинского профиля, факторов риска для здоровья, использование физкультурно-оздоровительных мероприятий и профилактических средств восстановления снижающих утомление.

**Материалы и методы.** Социологическое исследование, статистический анализ.

**Результаты и их обсуждение.** В специальных медицинских группах (СМГ) был организован анкетный опрос 152 студентов (129 женщин, 23 мужчин) 1-2 курсов Белорусского государственного медицинского университета (далее БГМУ). Выполнена сравнительная характеристика данных использования профилактических средств в режиме дня студентов 2023 г. с аналогичными исследованиями в 2013 году [1], установила, что продолжительность учебных занятий в БГМУ составляет у большей части студентов 7-8 часов (74,42% - 65,22%), самоподготовка к учебным занятиям занимает более трех часов в день. Продолжительность сна у 72,86% девушек и 60,86% – шесть и менее часов в сутки, что свидетельствует о постоянном недосыпании и высокой вероятности накопления усталости. В свободное время студенты больше предпочитают пассивный отдых и меньше активный. На вопрос: «Испытываете ли вы усталость во время учебного дня?» выявлено, что редко устают только 1,55% - 4,35% студентов. У 24,8% девушек и 8,7% юношей утомление наступает часто и при этом усталость нарастает быстро; 41,8% и 30,4% занимающихся отметили, то усталость испытывают также часто, но развивается она к середине учебного дня. К концу дня и после длительной работы устают 31,8% - 56,5% соответственно. Данные исследований показали, что в режиме учебного дня у студентов наблюдаются частые сонливые состояния, вялость, раздражительность, плохое настроение, особенно у девушек (таблица 1). Следует отметить, что среди опрошенных 65% переболели инфекцией Covid-19, что можно считать, как еще одну значимую причину такого рода жалоб.

Таблица 1. Субъективные признаки самочувствия студентов в режиме учебного дня (%)

Часто ли Вас беспокоят?	Да, часто		Редко		Никогда не беспокоят	
	Ж	М	Ж	М	Ж	М
Плохой аппетит	27,13	17,39	48,84	39,13	24,03	43,48
Бессонница	33,33	13,04	47,28	43,48	19,38	43,48
Раздражительность	61,24	34,78	37,2	47,82	1,55	17,39
Сонливое состояние, вялость	82,17	52,17	17,05	30,43	0,77	8,69
Плохое настроение	45,73	17,39	51,93	65,22	2,32	17,39
Головные боли	38,76	21,74	46,51	65,22	14,72	13,04
Рассеянное внимание, невозможность сосредоточиться	38,76	17,39	56,58	69,56	4,65	13,04

Известно, что рациональный подбор физических упражнений с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей студента СМГ укрепляет здоровье, повышает работоспособность и устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды. Выявлено, что регулярно занимаются физической культурой самостоятельно только 10,08% студенток и 21,73% студентов. Занимаются часто – 19,38% и 17,39% обучающихся. Основная часть студентов (41,86% девушек и 52,16%) занимается физическими упражнениями эпизодически. Никогда не прибегали к самостоятельной форме физической активности – 12,4% девушек и 13,04% юношей.

Обязательным условием рациональной организации режима дня является использование физкультурно-оздоровительных мероприятий. К доступным методам восстановления, не требующих участия специалистов, также относят: сбалансированное питание, водные процедуры, использование бани, массажа и самомассажа, закаливание, различных психологические практики, например – аутотренинга и др. Данные мероприятия эффективно и быстро снимают общее и местное утомление,

повышают резистентность организма к различным умственным и физическим нагрузкам. Установлено, что принципы рационального питания, физкультурно-оздоровительные мероприятия и средства восстановления в режиме дня используются студентами СМГ недостаточно (таблица. 2).

Таблица 2. Использование профилактических средств восстановления в режиме дня студентов (%)

Какие средства вы используете для укрепления здоровья?	Регулярно		Часто		Эпизодически		Никогда	
	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М
Гигиеническая гимнастика	4,65	13,04	12,4	13,04	61,25	47,82	21,7	26,08
Ходьба, бег	24,8	26,08	28,68	21,74	37,2	47,82	9,3	4,35
Физкультминутки	4,65	0	6,97	8,69	32,55	43,48	55,81	47,82
Занятия на тренажерах	5,42	8,69	13,95	17,39	49,61	56,52	31	17,39
Прогулки	31,0	21,74	40,31	47,82	27,13	21,74	1,55	8,69
Закаливающие процедуры	3,87	0	3,1	8,69	13,18	34,78	79,84	56,52
Массаж, самомассаж	6,97	0	15,5	13,04	42,63	26,08	34,88	60,87
Парная, сауна	3,87	4,35	5,42	0	22,48	21,74	68,22	73,91
Психотерапевтические практики, аутотренинг	3,87	4,35	0,85	4,35	31,0	30,43	54,26	60,87
Рациональное питание, витаминизация	13,95	8,69	24,03	26,08	46,51	52,17	15,5	13,04

Отмечено интервьюируемыми, что 70,54% девушек и 78,26% юношей считают себя организованными людьми, однако при организации личного рационального режима дня доступных профилактических методов и средств восстановления для снижения утомления они не используют.

**Заключение.** Сравнительная характеристика данных анкетных опросов 2013 и 2023 годов не выявила тенденции увеличения и более широкого применения профилактических средств в режиме дня у современных студентов медицинского университета. Воспитание потребности соблюдения здорового образа жизни у студентов медицинского университета является: критерием, определяющим эффективность занятий физической культурой;

#### Литература

Колосовская, Л. А. Режим дня и факторы, ухудшающие здоровье студентов специального учебного отделения БГМУ / Л. А. Колосовская, Е. А. Олешкевич, Н. Г. Демидчик // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: междунар науч.-практ. конф, Минск, 25 – 26 апр. 2013 г.: тез докл. / Белорус. гос. мед. ун-т ; редкол.: Е. С. Григорович [и др.]. – Минск, 2013. - С. 183- 185.