

Нестерова С.А

**ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО
ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ИНСТИТУТА**

Научный руководитель: д-р мед. наук, проф., Веневцева Ю.Л.

Кафедра пропедевтики внутренних болезней

Гульский государственный университет, медицинский институт, г. Тула

Актуальность. Возникновение пандемии COVID-19 привело к внезапному переходу на дистанционное обучение, что могло повлиять на ключевые факторы здоровья.

Цель: изучение влияния дистанционного обучения на уровень здоровья, двигательной активности, питание, а также настроение и качество сна у студентов медицинского института.

Материалы и методы. Осенью 2020 года, по возвращению к очному обучению, студентам медицинского института четвертого курса (средний возраст - $21,2 \pm 0,13$ лет) было предложено самостоятельно оценить свой уровень здоровья, двигательной активности, сна, а также уровень настроения и питания до и во время пандемии по 10-балльной системе. Обработка данных проводилась в программе Excel 2016 с помощью пакета анализа данных. Статистическая значимость различий принималась при $p < 0,05$. Результаты представлены как $M \pm m$.

Результаты и их обсуждение. Молодые люди были поделены на группы в зависимости от изменения двигательной активности до и во время дистанционного обучения: юноши, сохранившие один уровень двигательной активности ($n=17/55$, 30,9%) и снизившие его ($n=38/55$, 69,1%), девушки, повысившие уровень ДА ($n=10/112$, 8,9%), сохранившие ($n=10/112$, 8,9%) и также снизившие ($n=92/112$, 82,2%).

Самооценка уровня здоровья в период ограничений у юношей, сохранивших показатель активности, в среднем $8,7 \pm 1,6$ ($p < 0,01$; $n=17$), при снижении нагрузки представляется более низкое оценивание $7,5 \pm 2,8$ ($p < 0,01$; $n=38$). Девушки, повысившие уровень ДА, демонстрируют также лучшую оценку своего здоровья ($8,8 \pm 0,8$ при $p < 0,05$; $n=10$), в сравнении со снизившими ($8,2 \pm 2,0$ при $p < 0,05$; $n=92$).

Стоит отметить, питание до пандемии было хуже у тех юношей, которые во время дистанционного обучения не сохранили тот же уровень нагрузок ($7,1 \pm 2,8$ против $8,7 \pm 1,7$; $p < 0,05$). Выявляются различия с тенденцией к достоверности и при обработке данных по оценке сна молодых людей. Свой сон до пандемии также хуже оценивают юноши, не сумевшие сохранить активность ($7,0 \pm 3,2$ против $7,7 \pm 3,3$; $p < 0,1$). Достоверных различий по этим параметрам у девушек не наблюдается.

Анализ результатов опроса по оценке настроения среди юношей в период дистанционного обучения показывает связь сохранения уровня активности с более хорошим настроением, а снижения активности - с его ухудшением ($7,6 \pm 3,3$ против $6,8 \pm 4,0$; $p < 0,05$). Девушки, повысившие нагрузки в сравнении с понизившими, демонстрируют такую же зависимость показателей друг от друга ($8,1 \pm 2,9$ против $6,9 \pm 4,2$; $p < 0,05$).

Выводы: изменение уровня двигательной активности способно оказывать воздействие на такие свойства как сон, настроение, самооценка питания и здоровье. Оценка уровня своего здоровья меняется в отрицательную сторону вместе с уменьшением физической активности как у юношей, так и девушек. Уменьшение нагрузок также негативно влияет на настроение.