

УДК 614.2

САМООЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ В НОВЫХ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

В.И. Тимошилов, И.А. Довжик, А.А. Азмаммедова

Курский государственный медицинский университет, г. Курск, Российская Федерация

SELF-ASSESSMENT OF PHYSICAL ACTIVITY OF MEDICAL STUDENTS OF THE KURSK REGION IN NEW MEDICAL AND SOCIAL CONDITIONS

V.I. Timoshilov, I.A. Dovzhik, A.A. Azmammedova

Kursk State Medical University, Kursk, Russian Federation

Резюме. Пандемия и постпандемийная реальность представляют собой разные условия для реализации физической активности. По результатам опросам выявлены объективные признаки увеличения физической по сравнению с пандемийным периодом. Большая часть студентов готовы пользоваться профилактическими услугами, но финансовый вопрос выступает лимитирующим фактором.

Ключевые слова: физическая активность, профилактика, здоровье

Resume. The pandemic and post-pandemic reality present different conditions for the implementation of physical activity. Based on the survey results, objective signs of an increase in physical activity compared to pandemic periods were identified. Most students are ready to use preventive measures, but the financial issue is a limiting factor.

Keywords: activity, prevention, health

Актуальность. Физическая активность является одной из составляющих полноценного здорового образа жизни. Регулярные занятия спортом способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению обмена веществ и повышению иммунитета. Кроме того, физические упражнения помогают снижать уровень стресса и улучшают настроение благодаря выделению эндорфинов – гормонов радости [1].

В условиях пандемии COVID-19 многие люди были вынуждены работать и учиться из дома, что ограничило их возможности для физической активности [2]. Кроме того, закрытие спортивных залов, фитнес-центров и других мест для занятий спортом также снизило физическую активность населения [3].

Цель: сравнить и изучить фактическую физическую активность, её самооценку и возможность использования оздоровительно-реабилитационных услуг студентами-медиками Курской области за 2021 и 2023 год.

Материалы и методы. Опрос 495 студентов КГМУ в 2021 году и 560 студентов в 2023 году является материалом исследования. Возрастная репрезентативность в исследовании соблюдена с помощью задействования в охвате всех курсов обучения. Ре-

результаты анкетирования представлены в виде экстенсивных показателей. Объем выборки соответствует требованиям исследования с показателем достоверности в 95% [4]. Сравнение данных 2021 и 2023 года выполнено по критерию Стьюдента [5].

Результаты и их обсуждение. Большая часть опрошенных в 2023 году считают, что имеют адекватную физическую активность (58,9%) и лишь незначительное количество указало, подвержены высокому уровню физической активности. Недостаточность активного образа жизни испытывают 35,7% опрошенных. За 2023 год наблюдалось достоверное увеличение нормальной физической активности (с 40% до 58,9%; $p \leq 0,01$) за счет уменьшения недостаточной (с 52,1% до 35,7%; $p \leq 0,01$) и высокой (с 7,9% до 5,4%; $p > 0,05$) физической активности.

Наиболее популярным видом активности в 2023 году является легкая атлетика (бег, прыжки в длину, скандинавская ходьба, спортивная ходьба и т.д.) – 28,2%, на втором месте танцы и художественная гимнастика, а также физическая активность на даче – 26,1%, а третьем – водные виды спорта (плавание, гребля (академическая), плавание на байдарках, подводный хоккей и т.д.) – 22,1%. Менее распространенными видами спорта являются игровые командные виды спорта (футбол, волейбол, баскетбол, хоккей и т.д.) – 20,7%, игровые индивидуальные виды спорта (настольный теннис, бадминтон, боулинг и т.д.) – 17,9%, тяжелая атлетика и силовые тренировки (Body-билдинг, гиревой спорт, кросс-фит и т.д.) – 15%, боевые искусства (борьба, бокс, карате, самбо и т.д.) – 5%.

Наблюдается достоверное снижение популярности боевых искусств (с 9,1% до 5%; $p \leq 0,05$) и тяжелой атлетики с силовыми тренировками (с 23% до 15%; $p \leq 0,01$), а также рост физической активности на даче (с 20,6% до 26,1%; $p \leq 0,05$).

Половина респондентов отслеживает уровень своей физической активности с помощью специальных электронных устройств или программ (фитнес-браслет, смарт-часы, мобильные приложения и т.д.), однако следует отметить, что этот показатель достоверно снизился относительно 2021 года (с 59,4% до 50%; $p \leq 0,01$).

Среди тех, кто отслеживал уровень своей физической активности в 2023 году наибольшее количество респондентов достигают нормы физической активности в среднем 3-5 дней в неделю – 51,4%, а 13,6% достигают менее 2-х раз в неделю и лишь 35% достигают норму физической активности ежедневно. Прослеживается достоверный рост достижения нормы ежедневно (с 17,3% до 35%; $p \leq 0,01$) за счет снижения достижения в 3-5 раз в неделю (с 67,3% до 51,4%; $p \leq 0,01$). Субъективный рост физической активности соответствует объективному росту, установленному при помощи технических средств, что говорит о достоверном росте физической активности.

За получением процедур профилактического и оздоровительного характера в 2023 году обращались 25,7%, на разовые процедуры – 14,3%, на 1-2 курса из нескольких процедур – 9,6%, на 3 и более курсов из нескольких процедур – 1,8%. Статистически достоверных различий между 2021 и 2023 годом не выявлено.

Воспользоваться мероприятиями оздоровительного и профилактического характера 47,1% студентов готовы даже в случае взимания платы, 38,6% готовы только на бесплатной основе, а 14,3% не испытывают такой потребности. Имеется достовер-

н
о
е

у
в
е

В финансовом вопросе на проведение оздоровительного и профилактического процедур в 2023 году готовы потратить 500 - 1 000 рублей в месяц - 24,2%, 1 000 - 5 000 рублей в месяц – 23,2%, 2 500 – 5 000 рублей в месяц – 16,4%, более 5 000 рублей в месяц – 11,4%, 0 - 500 рублей в месяц – 8,2%. Лишь 11,4% не готовы тратить деньги на профилактические процедуры.

Наблюдается достоверное увеличение возможных трат оздоровительного характера в диапазоне 500 – 1 000 рублей в месяц (с 17% до 24,3%; $p \leq 0,05$) и сокращение трат в диапазоне 2 500 – 5 000 рублей в месяц (с 21,8% до 16,4%; $p \leq 0,05$), а также уменьшилось количество тех, кто не готов тратить деньги (с 21,8% до 16,4%; $p \leq 0,05$).

Наблюдается достоверный рост потребности в мероприятиях оздоровительного и профилактического характера, на которые в основном респонденты готовы тратить до 2 500 рублей в месяц, что ставит финансовый вопрос камнем преткновения для получения процедур профилактического характера. В ответ на это следовало бы предоставлять людям рассрочку на курсы процедур с возможностью ежемесячных выплат до 2 500 рублей на несколько месяцев или софинансирование профилактических процедур для определенных групп населения по медицинским или социальным показаниям.

Выводы:

1. Объективно увеличилась физическая активность в постпандемийный период.
2. Повысился спрос на мероприятия оздоровительного и профилактического характера.
3. Существует потребность в бюджетном софинансировании мероприятий оздоровительного и профилактического характера.
4. Большинство респондентов готовы тратить до 2 500 рублей в месяц на мероприятия оздоровительного и профилактического характера.

Литература

1. Каминская, Е.А. Физическая культура и её воздействие на организм человека / Е. А. Каминская, А. И. Мельников, А. В. Служителей // *Modern Science*. – 2021. – № 10-2. – С. 313-316. – EDN DRMHHF.
2. Красильников А.А., Чубанова Г.Р., Лубышев Е.А. Российская фитнес-индустрия в контексте изменений, связанных с пандемией covid-19 // *Современные вопросы биомедицины*. – 2021. – Т. 5. – №. 2 (15). – С. 204-210.
3. Довжик, И.А. Результаты пробного исследования физической активности студентов-медиков Курской области: самооценка и общественный запрос / И.А. Довжик, В.И. Тимошилов // *Эффективный менеджмент здравоохранения: стратегии инноваций: Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции, Саратов, 05–06 октября 2023 года*. – Саратов: Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского, 2023. – С. 13-15. – EDN JZZXSY.
4. Наркевич, А.Н. Методы определения минимально необходимого объема выборки в медицинских исследованиях / А.Н. Наркевич, К.А. Виноградов // *Социальные аспекты здоровья населения*. – 2019. – Т. 65, № 6. – С. 10. – EDN MRAPST.
5. Солодухина, Д.П. Общественное здоровье. Медицинская статистика: учебное пособие / Д.П. Солодухина, И.В. Тарасенко, В.А. Лопухова. – Курск: Закрытое акционерное общество "Университетская книга", 2023. – 101 с. – ISBN 978-5-907776-96-8. – EDN RRFQUV.