

Сочнева В.С.

МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ УМСТВЕННЫХ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В УСЛОВИЯХ ВУЗА У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Научный руководитель: ст. преп. Гриб Е.В.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Обучение в медицинском университете длится минимум 5-6 лет, что является одним из самых продолжительных периодов обучения среди всех специальностей. Сложность получения медицинской профессии определяется несколькими видами нагрузок: интеллектуальными, эмоциональными и физическими. Формирование у студента системы осознанного восстановления — необходимое условие для поддержания высокого уровня успеваемости, развития клинического мышления и устойчивого интереса к будущей профессии на протяжении всего периода обучения.

Цель: оценка уровня навыков по восстановлению физических и когнитивных резервов у студентов первого года обучения, а также теоретическое обоснование важности этих навыков.

Материалы и методы. На основании анализа данных научно-методической литературы было проведено анкетирование 70 студентов первых курсов с помощью ресурса «Google Forms». Полученные результаты были проанализированы с целью определить наличие навыков восстановления у студентов первого года обучения.

Результаты и их обсуждение. В результате анонимного анкетирования было опрошено 70 студентов первых курсов разных факультетов БГМУ. При оценке навыков по физическому восстановлению определено, что 42,9% студентов проявляют интерес к физической культуре, а 41,8% используют пешие прогулки как форму дополнительной физической нагрузки. Касательно восстановления после умственных нагрузок, выявлено, что респонденты показывают высокий уровень осознанного отказа от стимуляторов: 70% не употребляют энергетические напитки, а 61,4% не пьют кофе. 47,1% студентов практикуют дневной сон, что является эффективным методом когнитивной разгрузки. Интересным результатом является распространенность среди студентов практики цифрового детокса, а именно 57,1% студентов сознательно ограничивают использование гаджетов. 52,9% респондентов занимаются хобби регулярно, а 38,6% жаловались на нехватку времени на него. 40% опрошенных проводят весь вечер за подготовкой к занятиям, вкуче с отсутствием времени на хобби можно судить о возникшей проблеме тайм-менеджмента и неумении выделять время на отдых. Выявлен хронический недосып в учебные дни у 40% студентов. Также, 57,1% студентов «отсыпаются» в выходные более 9 часов, что является одним из признаков накопленного дефицита сна. Таким образом, можно сказать, что студенты используют методы восстановления, однако эти практики носят бессистемный характер и не позволяют компенсировать главные проблемы — хронический недосып в будни и отсутствие сбалансированного чередования труда и отдыха. В условиях адаптационного кризиса первого курса это создает риски накопления утомления, снижения когнитивных функций и формирование вредных привычек.

Выводы. На основе представленных данных можно сделать вывод, что навыки восстановления у студентов сформированы фрагментарно и имеют выраженные противоречия. С одной стороны, студенты демонстрируют осознанное отношение к некоторым аспектам здоровья, например, отказу от энергетических напитков, но с другой — их режим дня, сон и физическая активность содержат серьезные факторы риска, способные привести к хроническому переутомлению и дальнейшему выгоранию. Необходимо поощрять студентов к развитию навыков восстановления, поскольку это не просто условие высокой работоспособности, а фундамент будущей академической и профессиональной успешности.