

Ашарчук И.В., Артишевская С.С.

ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ДНЯ И ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА КАЧЕСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Научный руководитель: ст. преп. Арзютов Д.М

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Высокие учебные нагрузки в медицинском вузе создают серьезные риски для здоровья студентов из-за гиподинамии, дефицита сна и стресса. Нерациональный режим дня и вредные привычки существенно снижают физическую подготовленность и работоспособность молодежи. Поэтому изучение взаимосвязи образа жизни и показателей здоровья крайне необходимо для разработки эффективных мер по оптимизации физического состояния будущих врачей.

Цель: определить влияние режима дня и вредных привычек на качество физического развития студентов БГМУ.

Материалы и методы. В работе используются следующие методы: анализ литературы, анкетирование и методы математической статистики. На первом этапе проведен анализ научной литературы по теме исследования. На втором этапе с помощью онлайн-инструмента «Google Forms» разработана анкета и проведено анкетирование 54 студентов всех курсов лечебного факультета УО «БГМУ» в возрасте от 17-22 лет. На третьем этапе полученные результаты были проанализированы методом описательной статистики с расчетом относительных величин (процентов). Сравнительный анализ проводился визуально по представленным диаграммам.

Результаты и их обсуждение. Возраст респондентов составил преимущественно от 17-22 лет, доля женщин — 73,1%, мужчин — 26,9%. При анализе режима установлено: 42,3% студентов не соблюдают режим, 50% соблюдают частично; 7,7% — постоянно. Продолжительность сна менее 6 часов отмечена у 30% опрошенных, 6-7 часов — у 53,8%, более 7 часов — лишь у 15,4%. При этом 46,2% студентов тратят на учёбу 6-8 часов в сутки, а 26,9% — более 8 часов, что объективно ограничивает время для сна и физической активности. Регулярно (3-5 раз в неделю) занимаются спортом только 7,7%, 1-2 раза в неделю - 53,8%, а 23,1% практически не занимаются. Длительность тренировки 30-60 минут отмечают лишь 34,6%, более 60 минут - 23,1%. Самооценка физической подготовленности: низкая — у 34,6%, средняя — у 53,8%, высокая — только у 11,5%. При этом 50% респондентов указали на редкое возникновение одышки при обычной нагрузке, 23,1% — иногда, 7,7% — часто. Распространённость курения: 19,2% курят ежедневно, 19,2% — эпизодически, 11,5% бросили в течение года. Алкоголь 1-2 раза в месяц употребляют 34,6%, несколько раз в год — 38,5%. При качественном анализе взаимосвязей выявлено: студенты со сном менее 6 часов чаще отмечают низкую физическую активность и одышку; соблюдающие режим дня чаще имеют среднюю или высокую самооценку подготовленности; курение и употребление алкоголя коррелируют с более частой одышкой и низкой физической подготовленностью; высокая учебная нагрузка (более 6-8 часов в сутки) сочетается с меньшей частотой занятий спортом. Сравнительный анализ показал: студенты с несбалансированным режимом дня и вредными привычками болеют чаще (более 2 раз в полугодие), имеют более низкие показатели выносливости и хуже адаптируются к учебной нагрузке.

Выводы. В ходе исследования установлено, что большинство студентов имеют среднюю или низкую физическую подготовленность, значительная часть отмечает одышку при нагрузке. Нерегулярный режим дня, недостаточный сон (менее 6 часов) и вредные привычки выявлены у студентов с худшими показателями физической активности. Полученные данные свидетельствуют о необходимости внедрения просветительских программ по организации режима дня и поощрения регулярной физической активности (не менее 150 минут умеренной активности в неделю или 3-5 тренировок по 30-60 минут), а также программ профилактики курения и умеренного потребления алкоголя на базе вуза.