

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И АДАПТАЦИОННЫЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА ВЫПУСКНИКОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

*Белорусский государственный медицинский университет,  
Минск, Беларусь*

Условия жизнедеятельности в настоящее время предъявляют повышенные требования к интеллектуальным возможностям современной молодежи, уровню развития их профессиональных, социальных и личностных компетенций. Вместе с тем, будущие специалисты должны быть не только высокообразованными в плане профессионального становления, но и достаточно валеограмотными, чтобы обеспечить должный уровень физического и психического здоровья, оптимальную степень выносливости, являющиеся основой эффективной работоспособности.

Известно, что если смолоду заложить прочный базис здоровья, то и последующая жизнь человека будет активной, а старость – без недугов и болезней. Студенческие годы дают возможность для совершенствования навыков и привычек здорового образа жизни, с тем, чтобы сохранить здоровье и активное долголетие [1].

Студенты медицинского ВУЗа, в силу специфики образовательного стандарта, хорошо осведомлены о роли в сохранении здоровья образа жизни и физической активности, как одного из наиболее действенных его компонентов, оказывающих влияние на функциональное состояние жизнеобеспечивающих систем и адаптационные возможности организма. Однако, несмотря на это, студенты вне зависимости от профессиональной принадлежности, являются особой возрастной категорией населения, характеризующейся специфическими условиями труда и образом жизни, подверженным влиянию многочисленных факторов риска, в том числе и поведенческих, оказывающих негативное влияние на состояние их здоровья.

Поэтому **целью** настоящего исследования явилось изучение и гигиеническая оценка уровня валеограмотности, физической активности и состояния адаптационных резервов организма студентов – выпускников медицинского ВУЗа.

**Материалы и методы исследования.** В исследовании приняло участие 186 студентов 6 курса Белорусского государственного медицинского

университета, из которых 77 студентов медико-профилактического факультета (МПФ) и 109 студентов педиатрического факультета (ПФ). Изучение уровня валеограмотности и физической активности студентов проводилось с использованием унифицированной анкеты мониторинга поведенческих факторов риска. Адаптационные резервы организма оценивались по показателям функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) и вегетативной нервной систем (ВНС) с расчетом адаптационного потенциала кровообращения и вегетативного индекса.

Анализ анкет по исследованию образа жизни позволил установить приоритетные, по мнению студентов, факторы формирования здоровья человека. Так, будущие врачи в порядке убывания значимости располагают компоненты образа жизни, определяющие здоровье человека: рациональное питание (1 ранговое место), полноценный отдых и отказ от вредных привычек (2), достаточная физическая активность (3), оптимальные условия среды обитания (4), благоприятные экологические условия (5).

Практически все (98,6%) студенты убеждены в том, что двигательная активность является одним из ведущих компонентов здорового образа жизни. Однако, несмотря на это, 86% респондентов МПФ и 73% ПФ отмечают у себя переход на преимущественно сидячий образ жизни с того момента как только физическое воспитание исчезло из сетки расписания учебных занятий. В целях компенсации дефицита двигательной активности, обусловленного значительным объемом учебной нагрузки и, связанного с ней выраженного статического напряжения, а также сложившимися поведенческими стереотипами, студенты используют различные способы. Чаще всего, 36% респондентов МПФ и 27% ПФ, выполняют физическую работу по дому, либо совершают пешие прогулки на свежем воздухе (21% студентов МПФ и 19% ПФ) и только 8% и 11% молодых людей, соответственно представленным факультетам, занимаются спортом. Настораживает тот факт, что около 35% выпускников МПФ и 43% ПФ полностью исключают физическую культуру из режима дня, предпочитая ей в свободное от учебы время просмотр телепередач, работу за компьютером, общение в Internet сетях.

Наличие поведенческих факторов риска, обуславливающих низкую двигательную активность студентов обоих факультетов, не могло не отразиться на функциональном состоянии жизнеобеспечивающих систем и адаптационном потенциале организма. Под адаптационным потенциалом, в данном контексте, понимается запас адаптационно-приспособительных возможностей органов и систем, прежде всего, сердечно-сосудистой системы, обеспечивающий развитие и течение защитных приспособительных реакций организма [2]. Принято выделять нормальную (удовлетворительную) адаптацию, напряжение механизмов адаптации, неудовлетворительную адаптацию и её срыв.

При определении типа адаптивной реакции студентов по адаптационному потенциалу системы кровообращения у большинства из них (85,3%) было выявлено удовлетворительное состояние. Наряду с чем, регистрировались и все

другие типы: напряжение механизмов адаптации - у 8,8% студентов; неудовлетворительная адаптация – у 1,5% и срыв адаптации – у 4,4% обследованных.

Определение коэффициента выносливости позволило диагностировать степень тренированности ССС студентов. Достаточные резервы и высокая степень тренированности ССС характерны всего лишь для 26,5% студентов. Снижение резервов и низкие адаптивные возможности отмечены у 40,3% обследованных.

Оптимальный гомеостаз во многом определяется степенью уравновешенности регуляторных влияний на функциональное состояние организма симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы (ВНС). Для его оценки определяли вегетативный индекс.

Оптимальный баланс различных звеньев вегетативной регуляции, указывающий на должное функционирование организма и высокий уровень скорости восстановительных процессов, отмечается только у 13,7% обследованных студентов. У 86,3% шестикурсников установлено напряжение функционального состояния ВНС, при этом для 49% из них характерно преобладание симпатического тонуса, для остальных – усиление активности её парасимпатического звена.

В ходе исследования у 16,7% студентов выявлена тенденция к повышению систолического артериального давления, устойчивое повышенное отмечалось у 7,8% выпускников, гипотензия характерна для 3,9% обследованных. Тенденция к повышению диастолического давления выявлена у 12,7% выпускников, устойчиво повышенное – у 9,8% обследованных. Для большинства студентов характерна неустойчивость сердечного ритма, риск формирования тахикардии отмечается у 19,6% выпускников.

Таким образом, в ходе гигиенической оценки адаптационных резервов организма студентов во взаимосвязи с их образом жизни более чем у 1/3 выпускников БГМУ установлено ухудшение функционального состояния жизнеобеспечивающих систем и снижение адаптационно-приспособительных возможностей организма вследствие дефицита их двигательной активности. Выявленные отклонения требуют активизации в студенческих коллективах, начиная с первого курса, воспитательной и профилактической работы, направленной на формирование устойчивой мотивации на оздоровительную коррекцию функционального состояния организма и реализацию способа активной жизнедеятельности студентов с акцентом на систематическое поддержание оптимального двигательного режима при учете возрастных, гендерных и физиологических потребностей организма.

#### **Литература:**

1. Савко, Э.И. Здоровый образ жизни и культура здоровья студенческой молодежи: проблемы и пути их решения в учреждении образования/ Э.И. Савко // Здоровый образ жизни и полезные для здоровья факторы / Под общей ред. Захарченко М.П., Щербука Ю.А. – СПб.: Крисмас, 2010. – С. 128-131.

2. Баевский, Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболеваний /Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 236с.