

энергетиков человек получает мнимое благополучие и бодрость, на самом деле организм использует резервные ресурсы, которые со временем истощаются. Решить проблему с нехваткой энергии может только нормализация режима сна и отдыха и полноценное, рациональное питание. Придерживаясь данных рекомендаций, любой студент будет чувствовать себя бодрым и энергичным без вреда собственному здоровью.

Список литературы:

https://businessstat.ru/images/demo/energetic_drinks_russia_demo_businessstat.pdf

Зенкова, Е. А. Экспериментальное изучение возможного развития абстинентного синдрома после длительного применения энергетических напитков / Е. А. Зенкова // Пермский медицинский журнал. – 2019. – Т. 36. – № 2. – С. 102-107. – DOI 10.17816/pmj362102-107.

Мудракова, Т. А. Изменение поведенческих реакций у крыс при употреблении энергетического напитка в течение одного месяца / Т. А. Мудракова, А. А. Проценко, М. К. Хачатрян // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2020. – Т. 10. – № 11. – С. 297.

Алимов, Н. В. Влияние употребления большого количества энергетических напитков на параметры электрокардиограммы и кровяного давления / Н. В. Алимов, Н. Л. Ильина, Н. И. Микуляк // Академическая публицистика. – 2021. – № 7. – С. 213-219.

Shah, Sachin A. Impact of high volume energy drink consumption on electrocardiographic and blood pressure parameters: a randomized trial / Shah, Sachin A. [et al] // Journal of the American heart association. – 2019. – Vol. 8. – No.11.

Сердечно-сосудистые заболевания [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения: [сайт]. [2021]. URL: https://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/ru/ (дата обращения 27.12.2021)

<https://docs.google.com/forms/d/1jQm0oRtQPc3eOKv4fy9lYg1Ss4RVosRzqDoGJ1CvUUA/edit>

Лантева, Ю. В. Влияние энергетических напитков на здоровье студентов / Ю. В. Лантева, С. Ф. Харисова, Д. А. Толмачев // Modern Science. – 2020. – № 5-3. – С. 446-450.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СУБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ВОРОНЕЖСКИХ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Ян К.С.

Научный руководитель – к.м.н., доц. Т.Е. Фертикова
Воронежский государственный медицинский университет имени Н.Н. Бурденко
Кафедра общей гигиены

В статье представлены основные сведения о уровне физической активности в жизни студентов, а также о субъективной оценке их собственному состоянию здоровья. Исследование было выполнено с помощью метода анонимного анкетирования. Проводилось на базе трёх высших учебных заведений города Воронежа с участием студентов I, II, III курсов. В сравнительном анализе было выявлено, что большинство студентов медицинского университета оценивают собственное состояние здоровья как «удовлетворительное» (64,1%), нежели их сверстники из ВГТУ и ВГУИТ, которые оценили свой уровень физического здоровья значительно выше. Так, преобладают ответы «хорошо» и «отлично», составившие суммарно 73,3% для технического университета и 59,4% для университета инженерных технологий. Можно заметить, что наблюдаются значительные различия между возрастающим уровнем умственного труда и уровнем двигательной активности студентов трёх образовательных организаций с разным профилем специализации. Наилучшие показатели двигательной активности зарегистрированы среди респондентов из ВГТУ, в то время как в ВГМУ данные показатели гораздо ниже. Это обусловлено тем, что объём двигательной активности во многом определяется наличием времени, свободного от учебных занятий, которое может быть использовано для развития физических качеств, уровень которых повышается в процессе занятий спортом.

Для разрешения вопроса, связанного с дефицитом двигательной активности студентов, целесообразно модернизировать инфраструктуру учебных организаций, а также внедрить

программу, с целью проведения мероприятий по физической культуре, позволяющих студентам вести активный образ жизни.

Ключевые слова: здоровье студентов; двигательная активность; анкетирование.

Актуальность. На современном этапе развития приобретает актуальность проблема повышения умственной работоспособности в связи с интенсификацией учебного процесса, усложнением учебных программ и повышением требований к объёму и качеству приобретаемых знаний. Это неизбежно приводит к увеличению уровня психоэмоционального напряжения, истощению «функционального потенциала» студенческого организма и дальнейшему развитию повышенной утомляемости, а также нарушению двигательного режима, что отрицательно сказывается на здоровье. При этом лидирующим фактором, способствующим появлению отклонений различной степени выраженности в состоянии здоровья у обучающихся в ВУЗах, является гиподинамия [1, 3].

Двигательная активность (ДА) является одним из превалирующих факторов, которые принимают участие в поддержании нормального функционального состояния организма. Недостаток мышечной деятельности разрушительно влияет на целостный организм. Только при определённом и оптимальном для каждого организма в частности уровне ДА возможно нормальное жизнеобеспечение практически всех систем органов и их функций.

Несмотря на былую изученность проблемы гиподинамии в обществе, в настоящее время она также остается актуальной по причине постоянно меняющегося образа жизни современного человека.

Цель работы заключалась в сравнительном анализе уровня субъективной двигательной активности студентов I, II, III курсов различных образовательных учреждений города Воронежа.

Материалы и методы. Настоящее исследование проводилось на базе трёх высших учебных заведений (ВУЗ), а именно: Воронежского государственного медицинского университета (ВГМУ), Воронежского государственного технического университета (ВГТУ) и Воронежского государственного университета инженерных технологий (ВГУИТ). В эксперименте приняли участие студенты как мужского, так и женского пола в равных соотношениях с I курса (17-18 лет), II курса (18-19 лет), III курса (19-20 лет) из каждой выше упомянутой учебной организации. Отличительными признаками опытных групп, распределение которых велось по половому и возрастному фактору, служили разный характер двигательного режима и объём занятий по физической культуре.

Двигательная активность оценивалась с помощью метода анонимного анкетирования. Бланк включал вопросы, позволяющие выявить уровень физической активности в жизни студента, а также дать субъективную оценку собственному состоянию здоровья. Статистическая обработка материала проводилась с помощью программы Microsoft Excel.

Результаты и обсуждения. В результате анкетирования установлено, что большинство обучающихся ВГМУ (81,5%) в течение учебной недели отдают предпочтение такому виду двигательной активности, как быстрая ходьба, это, возможно, обусловлено спецификой образовательного процесса, а именно удаленным расположением кафедр [4]. В суточном бюджете времени выходного дня у 57,3% студентов-медиков преобладают статические виды деятельности. В ходе анализа субъективной оценки собственного состояния здоровья большинство студентов медицинского университета оценили его как «удовлетворительное» (64,1%). Достоверно и то, что превалирует доля студентов, у которых состояние здоровья с начала их вузовского образования ухудшилось (50,2%). При этом не занимаются спортом 38,9% опрошенных. Низкая мотивация к ежедневным занятиям физической культурой объясняется чрезмерной учебной нагрузкой [2, 4]. Но все же студенты ВГМУ не отрицают

необходимость наличия достаточного уровня ДА для укрепления и поддержания высокого уровня здоровья.

Согласно данным тест-опроса, респонденты из ВГТУ и ВГУИТ оценили свой уровень физического здоровья более высоко, в отличие от их сверстников из медицинского университета. Преобладают ответы «хорошо» и «отлично», суммарно составившие 73,3% для технического университета и 59,4% для университета инженерных технологий. В целом, собственное состояние здоровья в динамике за время обучения студенты оценивают положительно, нежели обучающиеся из ВГМУ, так, значения для ВГТУ составили 23,9%, а для ВГУИТ – 28,7%. Свой же единственный выходной день – воскресенье, студенты из вышеупомянутых учебных заведений предпочитают проводить более подвижно, и физическая активность превосходит средние значения, достигнутые ими за неделю. Наибольший процент студентов, активно занимающихся спортивными дисциплинами, именно из ВГТУ (58,5%), в ВГУИТ суммарный процент по данному вопросу составил 29,9. Однако только около 20% студентов из всех образовательных учреждений выполняют каждое утро гимнастические упражнения.

Выводы. Подводя итоги проведенного исследования, можно сделать следующие выводы:

1) Отмечается существенная разница между уровнем умственного труда и уровнем двигательной активности студентов трёх государственных образовательных учреждений с разным профилем специализации. Наиболее лучшие показатели двигательной активности зарегистрированы среди студентов ВГТУ, в то время как в ВГМУ данные показатели довольно ниже. Это обусловлено тем, что объём двигательной активности во многом определяется наличием времени, свободного от учебных занятий, которое может быть использовано для развития физических качеств, уровень которых повышается в процессе занятий спортом.

2) Для разрешения вопроса, связанного с дефицитом двигательной активности студентов, целесообразно модернизировать инфраструктуру учебных организаций, а также внедрить программу, с целью проведения мероприятий по физической культуре, позволяющих студентам вести активный образ жизни.

Список литературы:

1. Двигательная активность студенческой молодежи / А. В. Кабачкова, В. В. Фомченко, Ю. С. Фролова // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – № 392. – С. 175-178.
2. Изучение двигательной активности студентов различных специальностей / А. С. Грачёв, Е. В. Гавришова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. № 5. – 176 с.
3. О необходимости повышения двигательной активности студентов ВУЗов / В. Л. Кондаков, А. Н. Усатов, В. Н. Усатов [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2008. № 5. – С. 55-60.
4. Проблемы питания и двигательной активности студентов / Т. Е. Фертикова, А. А. Рогачев // Успехи современного естествознания. – 2015. – № 9-3. – С. 476-478.