

ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ КАК ЭЛЕМЕНТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Фадеева М. Д. - ассистент

ФГБОУ ВО "РязГМУ им. ак. И. П. Павлова" Минздрава России

Кафедра общей гигиены

Актуальность. В условиях высоких учебных нагрузок и вынужденного длительного статического положения студенты-медики относятся к группе риска по развитию гиподинамии. Физическая активность является ключевым элементом здорового образа жизни и основой профилактики хронических неинфекционных заболеваний, что делает оценку её уровня у будущих врачей особенно значимой.

Цель исследования. Изучить особенности двигательной активности студентов-медиков РязГМУ и выявить факторы риска (низкая физическая активность, пассивный досуг, преимущественная статическая работа), влияющие на формирование гиподинамии в период обучения.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО РязГМУ им. ак. И. П. Павлова Минздрава России в период с 02.02. по 28.02.2026 гг. В исследовании приняли участие 456 обучающихся, включая ординаторов. Основным инструментом сбора данных выступил "Опросник самооценки уровня двигательной активности" (Physical activity level self-assessment form) в адаптации А. В. Кабачковой (2025) [с. 24-27]. Статистическая обработка данных проводилась с помощью пакета программ - MS Excel и Statistica. Проверка нормальности распределения количественных признаков осуществлялась с помощью критерия Колмогорова-Смирнова. Для сравнения двух независимых групп применялся непараметрический U-критерий Манна-Уитни. Различия считались статистически значимыми, если $p < 0,05$.

Результаты исследования. Благодаря проведенному анкетированию установлено, что общий уровень двигательной активности студентов-медиков оценивается как низкий. (рис. 1)



Рис. 1. Общий уровень двигательной активности студентов-медиков

Большинство респондентов демонстрируют приверженность ходьбе на короткие расстояния и использованию лестницы вместо лифта, однако регулярная спортивная активность крайне мала: высокоинтенсивными нагрузками занимаются лишь 33%, а силовые тренировки или тяжелый физический труд выполняют «очень редко» 47% опрошенных. Характер учебы и домашней деятельности в основном соответствует низкой или средней активности. Выявлен высокий уровень статической нагрузки: 81% студентов проводят за экранами устройств от 3 до 5 и более часов в день, а 47% тратят на пассивные занятия более двух часов ежедневно. Достоверных различий по уровню двигательной активности между младшими и старшими курсами не обнаружено. При этом юноши демонстрируют статистически значимо более высокий уровень активности по сравнению с девушками.(рис.2)

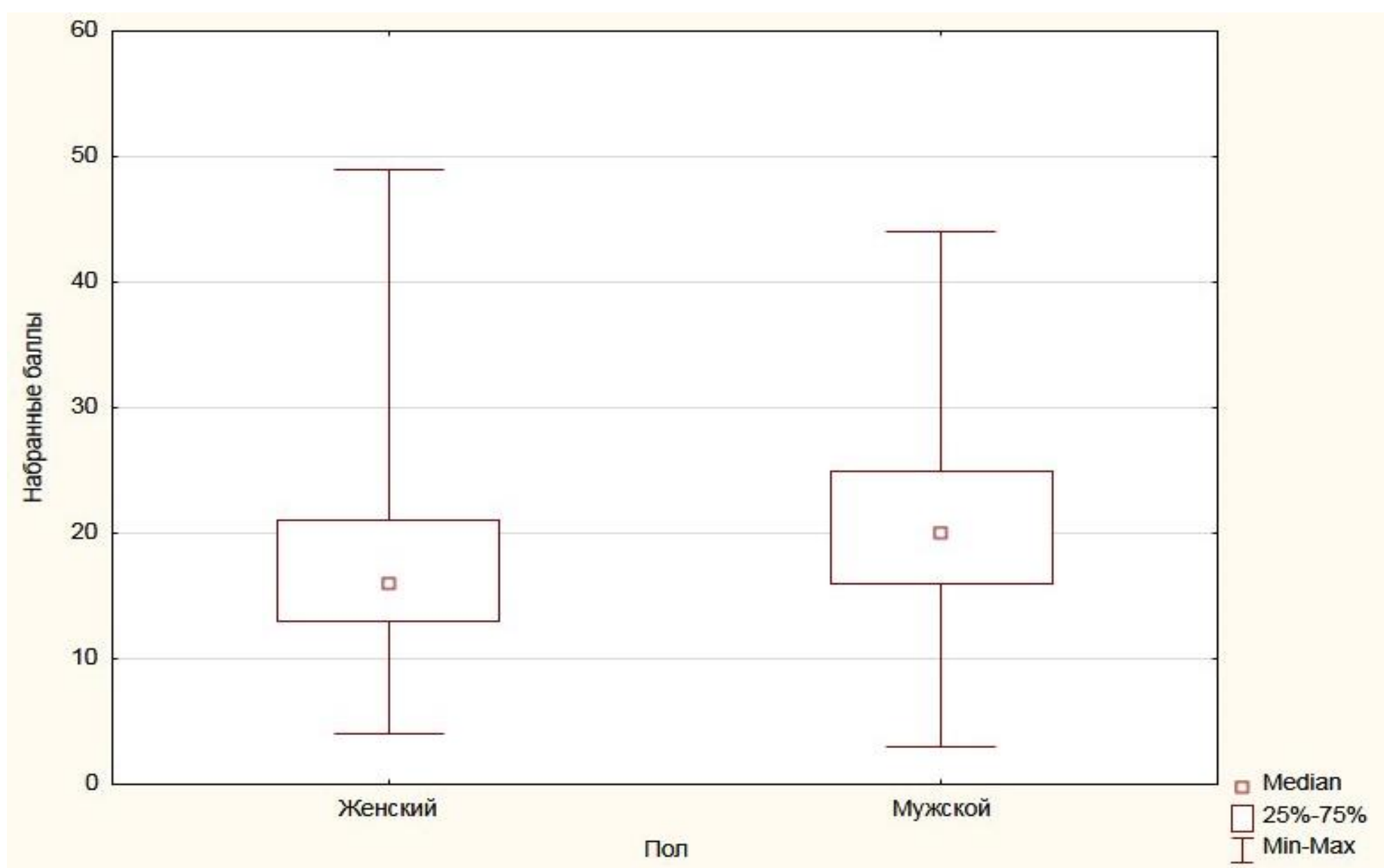


Рис. 2. Общий уровень двигательной активности студентов-медиков в зависимости от пола.

Заключение. Общий уровень двигательной активности студентов-медиков является недостаточным, что свидетельствует о высоком риске развития гиподинамии, особенно среди студенток. Полученные данные обосновывают необходимость разработки целенаправленных профилактических и физкультурно-оздоровительных программ с учетом выявленных факторов риска и половых различий для сохранения здоровья будущих врачей.