

недостатки в режиме обучения, процент детей с высокой готовностью к школе будет больше.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Школьная дезадаптация в практике педиатра и невролога / Нестеровский Ю.Е., Заваденко Н.Н., Шипилова Е.М. и др. // Consilium Medicum. – 2017. – № 19. – С. 28–33.
2. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: учебник. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 124 с.
3. Мельниченко П.И. Общая гигиена, социально-гигиенический мониторинг: учебник для вузов. – Москва: Практическая медицина, 2015. – 512 с.
4. Мальцева Н. В., Хохлова С. А., Кулеш Т. А. Гигиеническая оценка функциональной готовности детского сада к систематическому обучению в школе // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 2. –С. 6.

Сведения об авторах

К.С. Ежгурова – студент

О.С. Попова – старший преподаватель

Information about the authors

K.S. Ezhguorova – student

O.S. Popova – Senior Lecturer of the Department

УДК: 613.71

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЕЕ ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ, САМОЧУВСТВИЕ И УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО, ТРЕТЬЕГО, ШЕСТОГО КУРСОВ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Анастасия Вячеславовна Жукова¹, Анна Владимировна Анкудинова²

^{1,2}ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России, Екатеринбург, Россия

¹anastasiagaz7583@gmail.com

Аннотация

Введение. Студенчество представляет особую социальную группу, для которой снижение двигательной активности характерно вследствие затрат времени на учебную деятельность. **Цель исследования** – гигиеническая оценка двигательной активности и её влияния на здоровье, самочувствие и учебную деятельность студентов первого, третьего и шестого курсов. **Материалы и методы.** Проведено анкетирование в режиме «онлайн» с использованием программы для администрирования опросов «Google Forms», анализ анкет проводился с помощью программного обеспечения «Microsoft Office Excel 2007». **Результаты.** Подавляющее большинство студентов: предпочитают пассивный отдых, не заинтересованы мероприятиями под руководством администрации университета, не уделяют время дополнительной физической активности, предъявляют широкий спектр жалоб. **Обсуждение.** Полученные

результаты преимущественно совпадают с результатами подобных исследований. Важным аспектом – это пассивное отношение студентов к возможностям дополнительной физической активности в образовательном учреждении. Также, стоит обратить внимание на определенные тенденции, полученные при отдельном анализе анкет студентов трёх курсов. Недостатком исследования является субъективность информации, получаемой от респондентов. Для конкретных групп выдвинуты индивидуальные рекомендации. **Выводы.** У студентов выявлен сознательный контроль физической активности и заинтересованность в физическом развитии, однако большинство предпочитает пассивный отдых и не заинтересованно мероприятиями, организуемыми университетом.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, здоровье, гигиена.

HYGIENIC ASSESSMENT OF MOTOR ACTIVITY AND ITS IMPACT ON HEALTH, WELL-BEING AND LEARNING ACTIVITY OF STUDENTS OF THE FIRST, THIRD, SIXTH YEARS OF THE MEDICAL AND PREVENTIVE FACULTY

Anastasia V. Zhukova¹, Anna V. Ankudinova²

^{1,2}Ural State Medical University, Yekaterinburg, Russia

¹anastasiagaz7583@gmail.com

Abstract

Introduction. Students represent a special social group for which a decrease in motor activity is characteristic due to the time spent on learning activities. **The aim of the study** – to hygienic estimate of motor activity and its influence on health, well-being and learning activity of the first, third- and sixth-year students. **Materials and methods.** The questionnaire was carried out online, using the program for survey administration «Google Forms», the analysis of questionnaires was carried out with the help of software «Microsoft Office Excel 2007». **Results.** The vast majority of students: prefer passive recreation, not interested in activities under the direction of the university administration, do not devote time to additional physical activity, have a wide range of complaints. **Discussion.** The results obtained are mostly consistent with those of similar studies. An important aspect is the passive attitude of students to the opportunities of additional physical activity in the educational institution. Also, it is worth paying attention to certain tendencies obtained in a separate analysis of the questionnaires of the students of three courses. The disadvantage of the study is the subjectivity of the information received from the respondents. Individual recommendations are made for specific groups. **Conclusions.** The students revealed a conscious control of physical activity and interest in physical development, but the majority prefers passive recreation and is not interested in the activities organized by the university.

Keywords: motor activity, students, health, hygiene.

ВВЕДЕНИЕ

По данным ВОЗ более четверти взрослого населения недостаточно физически активны [1], а студенчество представляет особую социальную

группу, для которой снижение двигательной активности особенно характерно вследствие затрат времени на учебную деятельность. Научные данные последних лет убедительно показывают, что образовательная деятельность студентов проходит в условиях недостаточной двигательной активности и большой учебной загруженности, роста заболеваемости студентов в процессе профессиональной подготовки и последующего снижения работоспособности в процессе трудовой деятельности [2]. Суммарная двигательная активность не обеспечивает полноценного развития студентов, так как в период учебных занятий составляет 56-65%, а во время экзаменов – 39-46% [3,4,5]. Как правило, для повседневной деятельности студентов характерна хаотичность содержания. Об этом указывает несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, недостаточная двигательная активность, нарушение суточного стереотипа, работа в условиях плохого освещения, прием тонизирующих напитков, курение и т.п. [6]. Однако, у студентов, которые соблюдают норму двигательной активности, повышается тонус функциональных систем, подвергающихся наибольшему напряжению. Прежде всего, повышается тонус центральной нервной системы, что приводит к повышению умственной работоспособности, а также понижению напряжения адаптивных механизмов, способствующих быстрой адаптации к образовательному процессу [7].

Цель исследования – проведение гигиенической оценки двигательной активности студентов первого, третьего и шестого курсов лечебно-профилактического факультета ФГБОУ ВО УГМУ «Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России, и ее влияния на здоровье, самочувствие и учебную деятельность студентов.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование проводилось среди студентов первого, третьего и шестого курсов лечебно-профилактического факультета государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации. В качестве методов исследования были использованы: метод массового опроса в режиме «онлайн» анкетирования, проведенного с использованием программы для администрирования опросов «Google Forms», описательный статистический метод анализа с помощью программного обеспечения «Microsoft Office Excel 2007». Прошло анкету 90 студентов лечебно-профилактического факультета, среди которых 76,7% составляют девушки, 23,3% - юноши. Также, 23,3% ответов получены от учащихся первого курса, 43,3% - учащиеся третьего курса и 33,3% - учащиеся шестого курса.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Анализ анкет показал, что более 50% респондентов ежедневно преодолевают порог в пять тысяч шагов и уделяют время дополнительным физическим нагрузкам (табл. 1), из которых 70% не выбирают для этого организуемые университетом мероприятия (табл. 2). Также, около 80% респондентов положительно оценивают влияние двигательной активности на учебную деятельность. Однако, свободное время большинство студентов уделяют пассивному отдыху (табл. 3), наиболее распространенному среди

студентов 3 курса, студенты 1 курса предпочитают секции, а 6 курс - фитнес. В большинстве случаев, жалобы на хроническую усталость - 51,3%, быструю утомляемость – 56,4%, раздражительность – 41%, сонливость – 64,1%, рассеянность и забывчивость – 48,7% были предъявлены студентами 3 курса. Также, чувство истощенности ощущают более 50% студентов 3 курса, и сравнительно меньше студенты 1 курса.

Таблица 1

Количество пройденных студентами шагов за день

Кол-во шагов	1 курс	3 курс	6 курс	Всего студентов, %
менее 1000 шагов в день	0%* (n=0)	7,7%* (n=3)	0%* (n=0)	3,3% (n=3)
от 1000 до 5000 шагов в день	33,3% (n=7)	41%* (n=16)	6,6% (n=2)	27,8% (n=25)
от 6000 до 8000 шагов в день	47,6% (n=10)	33,3% (n=13)	46,6% (n=14)	41,1% (n=37)
более 10000 шагов в день	4,7% (n=1)	10,2% (n=4)	40%* (n=12)	18,9% (n=17)
Затрудняюсь ответить	14,3% (n=3)	7,7% (n=3)	6,6% (n=2)	8,9% (n=8)

Примечание: * - различия показателей статистически значимы (p < 0,05)

Таблица 2

Использование возможностей университета для дополнительных физических нагрузок

Факт использования возможностей университета	1 курс	3 курс	6 курс	Всего студентов, %
Не пользуются возможностями университета	85,7%* (n=18)	71,8%* (n=28)	53,3% (n=14)	66,7% (n=60)
Пользуются возможностями университета	19% (n=3)	28,2% (n=11)	46,6% (n=16)	33,3% (n=30)

Примечание: * - различия показателей статистически значимы (p < 0,05)

Таблица 3

Предпочитаемый студентами вид отдыха

Отдых	1 курс	3 курс	6 курс	Всего студентов, %
Пассивный	76,2%* (n=16)	87,2%* (n=34)	66,7%* (n=20)	77,8% (n=70)
Активный	23,8% (n=5)	12,8% (n=5)	33,3% (n=10)	22,2% (n=20)

Примечание: * - различия показателей статистически значимы (p < 0,05)

ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты преимущественно совпадают с получаемыми в подобных исследованиях, так как студенчество заявлено, как особая социальная группа, обладающая определенными индивидуальными характеристиками. Важным аспектом, выявленным нами, стало пассивное отношение исследуемой группы к дополнительной физической активности в образовательном учреждении. В связи с этим были выдвинуты рекомендации для ответственной административной части. Также, стоит обратить внимание на разделение анализа анкет студентов трёх курсов. При таком подходе появляется

возможность проследить индивидуальные тенденции, в зависимости от напряжённости учебного процесса, и выдвинуть рекомендации, адаптированные под каждый курс. Недостатки данного исследования: субъективность информации, получаемой от респондентов, в результате чего могут значительно искажаться итоговые показатели, а также ограниченность методов исследования и вынужденное ограничение респондентов в выборе определенного варианта ответа. По результатам данного исследования администрации образовательного учреждения выдвинуты рекомендации по введению дополнительных поощрений, расширению направлений внеучебной деятельности и увеличению количества часов, выделяемого на занятие по физической культуре в неделю. Студентам первого курса рекомендуется систематизация учебной деятельности во избежание переутомления, рациональный режим и регулярная физическая активность. Студентам третьего курса настоятельно рекомендуется рациональный режим труда, питания и отдыха, отказ от пассивного отдыха и вредных привычек, физические тренировки. Студентам шестого курса рекомендуется рациональное совмещение работы и учёбы, позволяющее избежать переутомления, регулярные физические тренировки и отказ от вредных привычек.

ВЫВОДЫ

В рамках данного исследования у студентов был выявлен сознательный контроль физической активности и заинтересованность в физическом развитии, однако большинство предпочитает пассивный отдых и не заинтересованно мероприятиями, организуемыми университетом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.who.int/ru> - 06.12.2021.
2. Управление двигательной активностью студенческой молодежи в различные периоды обучения / Стрельников Р. В., Мхце Б. А., Агеев А. В. и др. // Научные исследования и разработки 2018: XXXIV Международная научно-практическая конференция. – 2018. – С. 443- 444.
3. Социальная значимость двигательной активности молодежи в современном обществе / Дружинин И.В., Хаирова Т.Н, Дижонова Л.Б., Слепова Л.Н. // Международный студенческий научный вестник. –2015. – №5.– С.447.
4. Кувалдина В. Н. Физическая культура в решении проблемы дефицита двигательной активности и сохранения здоровья у студенческой молодежи // АПК: инновационные технологии. – 2018. – № 4. – С. 43-49.
5. Двигательная активность и здоровье студенческой молодёжи России / Горелов А.А., Лотенко А.В., Румба О.Г. и др. // Культура физическая и здоровье. – 2010. – №2. – С. 4-8.
6. Проблема состояния мотивационной среды для повышения двигательной активности молодежи / Мирза М. Ю., Ушко Ю. Д., Золотцева Е. В. и др. // Colloquium-journal. – 2019. – № 26-7(50). – С. 40-42.

7. Химич И.Ю. Физические упражнения как средство повышения устойчивости к нервно-эмоциональному напряжению студентов вузов // Физическое воспитание студентов. – 2012. - № 6. – С.123-127.

Сведения об авторах

А.В. Жукова – студент

А.В. Анкудинова – кандидат медицинских наук, доцент

Information about the authors

A.V. Zhukova – student

A.V. Ankudinova - Candidate of Science (Medicine), associate professor

УДК: 613.6

ВЛИЯНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

Евгения Эльмартовна Зайтова¹, Ксения Ивановна Мелентьева², Екатерина Евгеньевна Гурьева³, Дарья Сергеевна Лешукова⁴, Руслан Андреевич Анисимов⁵, Екатерина Петровна Кадникова⁶, Юлия Владимировна Лопатина⁷

¹⁻⁷ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия

³guryeva99@gmail.com

Аннотация

Введение. В данной статье рассматривается проблема влияния дистанционных образовательных технологий на развитие офтальмологических заболеваний у студентов. Использование дистанционных технологий обучения приводит к увеличению длительности зрительной работы при использовании электронных устройств и к возникновению компьютерного зрительного синдрома. **Цель исследования** – проанализировать возникшие симптомы нарушения зрения у студентов при использовании электронных источников информации в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции и разработать рекомендации, направленные на профилактику возникновения заболеваний органов зрения. **Материалы и методы.** В данном исследовании приняло участие 256 студентов средних профессиональных и высших учебных заведений от 15 до 27 лет. Исследование было проведено в форме анкетирования в Google-формах и была распространена через социальные сети. **Результаты.** Время использования электронных источников информации у большинства студентов увеличилось на 4–6 часов, что привело к появлению симптомов ухудшения зрения, таких как напряжение глаз, сухость, ухудшение фокусировки, ухудшение зрения, боль, слезотечение, жжение. Согласно данным опроса, более половины опрошенных считают, что дистанционное обучение повлияло на их зрение. **Обсуждение.** Полученные результаты свидетельствуют о том, что при постоянной работе глаз вблизи происходит перенапряжение аккомодационного аппарата, что вызывает мышечный спазм с последующим развитием близорукости. Вынужденное положение головы, напряжение мышц шеи и гиподинамия