

# Экология человека



© ПЕТРОВА М.М., ПРОНИНА Е.А., БАРОН И.И., ПОЗДНЯКОВА А.А., РОМАНОВА М.В., ЯГАНОВА С.С.

УДК 378.172

## ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ КРАСНОЯРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ПРОФЕССОРА В.Ф. ВОЙНО-ЯСЕНЕЦКОГО К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

М.М. Петрова, Е.А. Пронина, И.И. Барон, А.А. Позднякова, М.В. Романова, С.С. Яганова

ГБОУ ВПО Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого,

ректор — д.м.н., проф. И.П. Артюхов;

кафедра поликлинической терапии, семейной медицины и ЗОЖ с курсом ПО, зав. — д.м.н., проф. М.М. Петрова.

**Цель исследования.** Изучение отношения студентов медицинского университета к физической активности.

**Материалы и методы.** Проведено анкетирование 126 студентов 1 и 6 курса.

**Результаты.** Выявлено, что больше половины респондентов ( $69 \pm 4,1\%$ ) регулярно занимаются физическими упражнениями, с целью укрепить здоровье ( $25,4 \pm 43,9\%$ ), поддержать физическую форму ( $23 \pm 3,7\%$ ), улучшить фигуру ( $15,8 \pm 3,2\%$ ). Наибольшей популярностью среди студентов пользуются фитнес, танцы ( $19,8 \pm 3,6\%$ ), занятия в тренажерном зале ( $14,3 \pm 3,1\%$ ), игровые виды спорта ( $10,3 \pm 42,3\%$ ), прогулки, ходьба ( $14,3 \pm 3,1\%$ ).

**Заключение.** Больше половины студентов КрасГМУ регулярно занимаются физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** физическая активность, студенты.

## THE ATTITUDE OF THE STUDENTS OF KRASNOYARSK STATE MEDICAL UNIVERSITY NAMED AFTER PROFESSOR V.F. VOINO-YASENETSKY TO PHYSICAL ACTIVITY

M.M. Petrova, E.A. Pronina, I.I. Baron, A.A. Pozdnyakova, M.V. Romanova, S.S. Yaganova

Krasnoyarsk State Medical University named after prof. V.F. Voino-Yasenetsky

**Aim of the research.** To study medical university students' attitude to the physical activity.

**Materials and methods.** It was conducted the questioning of 126 students from 1 and 6 courses.

**Results.** It was revealed that more than a half of respondents ( $69 \pm 4,1\%$ ) regularly engage in physical exercises in order to improve their health ( $25,4 \pm 43,9\%$ ), to support the physical shape ( $23 \pm 3,7\%$ ), to improve the body ( $15,8 \pm 3,2\%$ ). Most popular among students are fitness, dancing ( $19,8 \pm 3,6\%$ ), training in the gym ( $14,3 \pm 3,1\%$ ), playing sports ( $10,3 \pm 42,3\%$ ), walking ( $14,3 \pm 3,1\%$ ).

**Conclusion.** More than a half of the KrasGMU students are engaged in physical exercises regularly.

**Key words:** physical activity, students.

### Введение

В условиях интенсификации учебного процесса, все возрастающих требований к качеству образования и уровню профессиональной подготовки специалистов актуальным является вопрос сохра-

нения здоровья студентов. Физические упражнения положительно влияют на физическую и умственную работоспособность. Спортивные физические нагрузки играют важную роль в вопросах адаптации, формировании функциональ-

ных резервов организма [1]. Занятия физической культурой являются обязательным элементом программы обучения студента университета. В тоже время, по данным некоторых авторов, дети, которые активно занимаются спортом в свободное от школы время, став взрослыми продолжают (спустя 20 лет) вести более активный образ жизни [3]. В долгосрочной перспективе регулярные физические упражнения снижают общий риск смерти и риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний на 30-35% [2].

Целью нашего исследования явилось изучить отношение студентов КрасГМУ к физической активности, помимо занятий физкультурой в рамках университетской программы.

### Материалы и методы

В задачи исследования входило: 1. Изучить частоту дополнительных занятий спортом студентов КрасГМУ в зависимости от факультета. 2. Выяснить причины, которые побуждают студентов к дополнительным занятиям спортом. 3. Узнать причины, которые мешают студентам дополнительно заниматься физическими упражнениями.

В соответствии с задачами исследования нами была разработана анкета. Было проведено анонимное анкетирование студентов лечебного, стоматологического, педиатрического и фармацевтического факультетов. В анкетировании

приняли участие 126 человек, из них 21 студент педиатрического факультета, 29 студентов стоматологического, 25 – педиатрического, 51 студент лечебного факультетов, обучающихся на 1, 2 и 6 курсе. Была изучена литература по данной теме. Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы Statistica 8.0. Описательная статистика результатов исследования представлена процентными долями и их стандартными ошибками ( $\pm m$ ).

### Результаты и обсуждение

В ходе анкетирования у нас получились следующие результаты. 69 $\pm$ 4,3% опрошенных студентов, дополнительно, помимо занятий физкультурой в университете занимаются спортом (рис. 1).

Только 35,7 $\pm$ 4,3% студентов занимаются от случая к случаю и 64,0 $\pm$ 4,3% студентов занимаются регулярно от 1-2 раз в неделю и чаще (рис. 2).

Студенты отдают предпочтение занятиям в спортзале, бассейне (42,1 $\pm$ 4,4%) или в домашних условиях (39,7 $\pm$ 4,4%). В секциях занимаются только 7,1 $\pm$ 2,3% опрошенных (рис. 3).

Среди наиболее популярных видов спорта (рис. 4) можно назвать фитнес, танцы (19,8 $\pm$ 3,6%), занятия в тренажерном зале (14,3 $\pm$ 3,1%), а также ходьба и прогулки (14,3 $\pm$ 3,1%). Также довольно широко распространены игровые виды спорта (10,3 $\pm$ 2,7%), бег (11,1 $\pm$ 2,8%) и велосипедные прогулки (8,7 $\pm$ 2,8%).

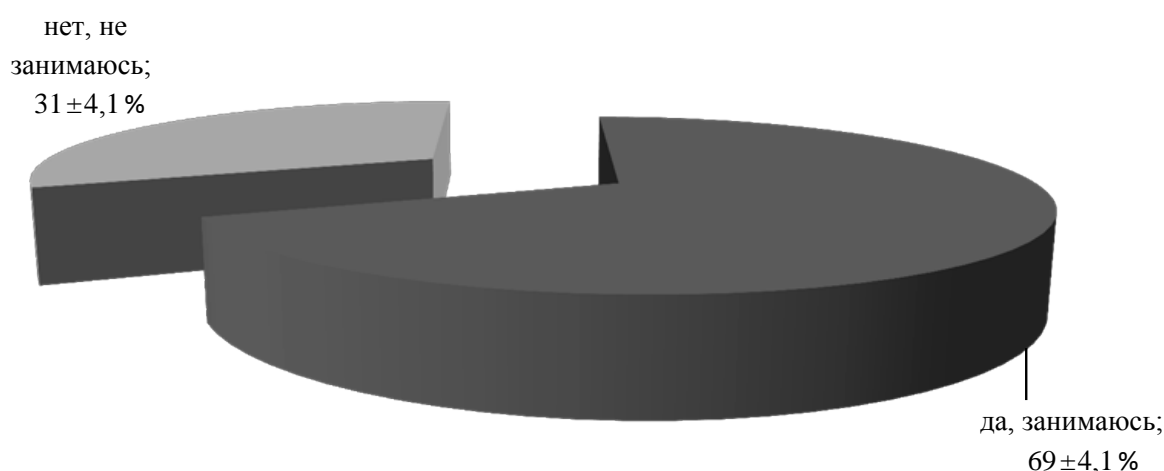


Рис. 1. Распространенность дополнительных занятий физическими упражнениями среди студентов КрасГМУ.

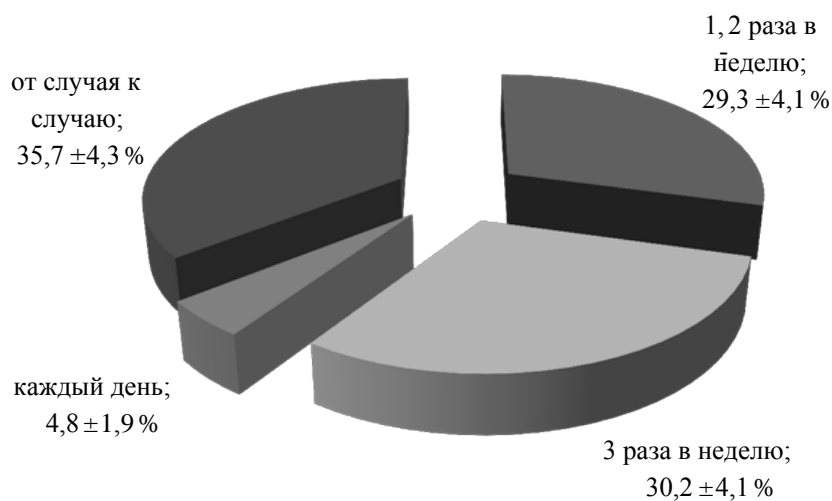


Рис. 2. Частота дополнительных занятий физическими упражнениями среди студентов КрасГМУ.

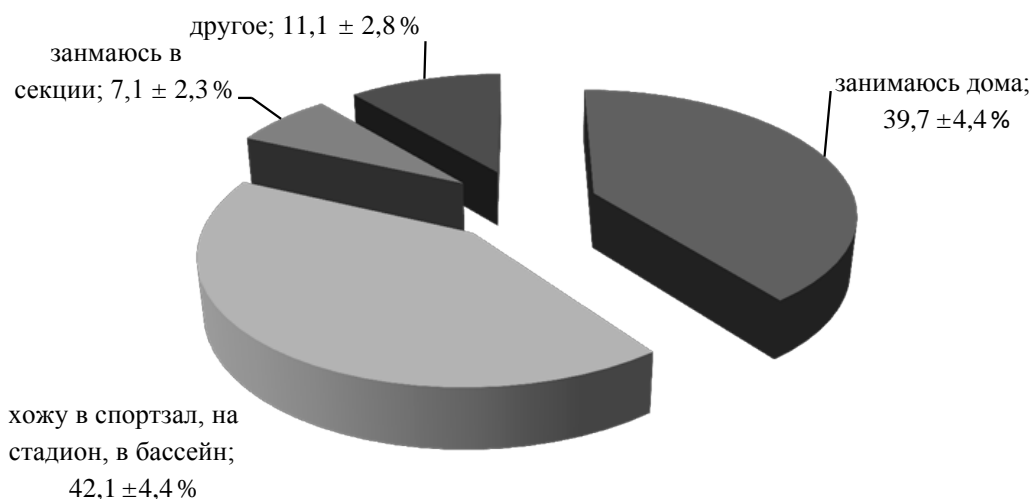


Рис. 3. Места для занятий физическими упражнениями.

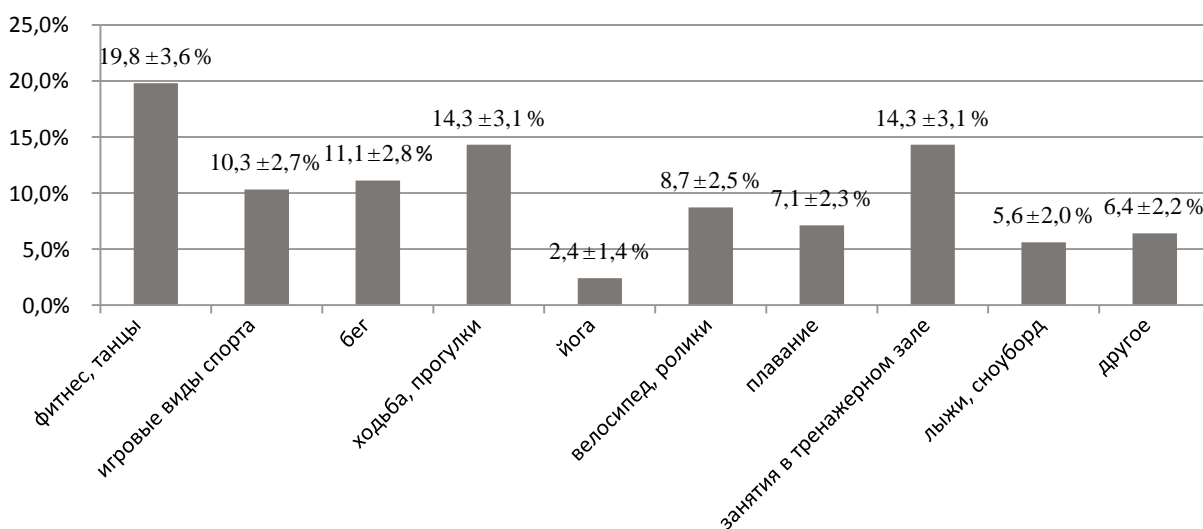


Рис. 4. Виды дополнительных физических упражнений.

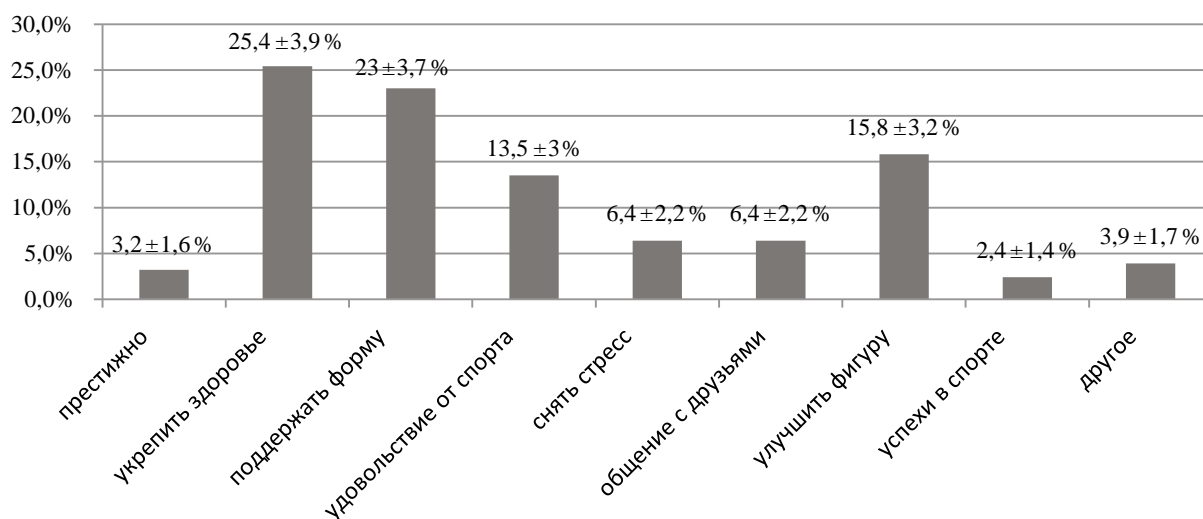


Рис. 5. Причины дополнительных занятий физическими упражнениями студентов КрасГМУ.

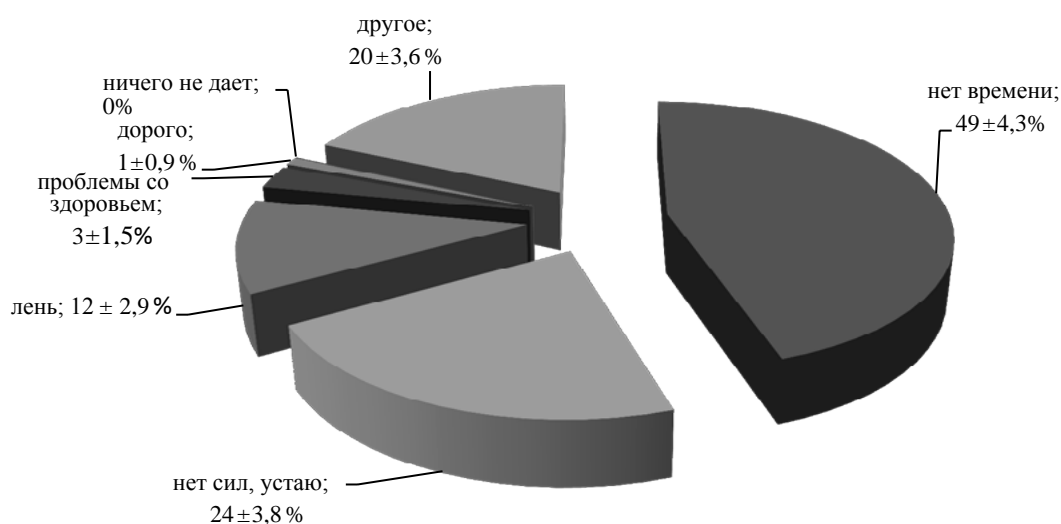


Рис. 6. Причины, по которым студенты КрасГМУ отказываются от дополнительных занятий физическими упражнениями.

На наш взгляд интересными оказались причины, которые побуждают студентов дополнительно заниматься физическими упражнениями (рис. 5). На первое место вышли желание укрепить здоровье ( $25,4 \pm 3,9\%$ ) и поддержать физическую форму ( $23 \pm 3,7\%$ ). Не менее важными причинами оказались удовольствие от занятий спортом ( $13,5 \pm 3,0\%$ ) и желание улучшить фигуру ( $15,8 \pm 3,2\%$ ).

Среди причин, которые препятствуют дополнительным занятиям спортом в нашем вузе, на первом месте оказались отсутствие времени ( $49 \pm 4,5\%$ ) и сил ( $24 \pm 3,8\%$ ),  $12 \pm 2,9\%$  студентов сослались на лень (рис. 6).

### Заключение

В заключение можно сказать, что больше половины студентов КрасГМУ занимаются спортом, помимо занятий физкультурой в университете. Причем  $64 \pm 4,3\%$  студентов занимается регулярно от 1-2 раз в неделю и чаще с целью улучшения здоровья и поддержания хорошей физической формы. Наиболее популярными видами спорта являются фитнес, танцы, занятия в тренажерном зале, ходьба и прогулки.

### Литература

1. Кальная Е.В., Шаханова А.В., Схакумидов Т.А., Меретукова А.Р. Влияние спортивных физических

нагрузок на регуляторно-адаптивные возможности студенток с различной двигательной активностью // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 4: естественно-математические и технические науки. – 2014. – №3 (142). – С. 80-88.

2. Cleland V., Dwyer T., Venn A. Which domains of childhood physical activity predict physical activity in adulthood? A 20-year prospective tracking study // Br.J.Sports Med. – 2012. – Vol. 46, №8. – P.595-602.

3. Nocon M., Hiemann T., Müller-Riemenschneider F. at al Association of physical activity with all-cause and cardiovascular mortality: a systematic review and meta-analysis // Cardiovasc. Prev. Rehabil. – 2008. – Vol.15, №3. – P.239-246.

### References

1. Kalnaya E.V., Shakhanova A.V., Skhakumidov T.A., Meretukova A.R. Influence of sports physical activities on regulatory and adaptive possibilities of girl-students with different physical activity // Bulletin of Adygeya State University. Series 4: natural-mathematical and technical sciences. – 2014. – №3 (142). – P. 80-88.

2. Cleland V., Dwyer T., Venn A. Which domains of childhood physical activity predict physical activity in adulthood? A 20-year prospective tracking study // Br.J.Sports Med. – 2012. – Vol. 46, №8. – P.595-602.

3. Nocon M., Hiemann T., Müller-Riemenschneider F. at al Association of physical activity with all-cause and cardiovascular mortality: a systematic review and meta-analysis // Cardiovasc. Prev. Rehabil. – 2008. – Vol.15, №3. – P.239-246.

### Сведения об авторах

*Петрова Марина Михайловна – доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой поликлинической терапии, семейной медицины и ЗОЖ с курсом ПО, ГБОУ ВПО Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого МЗ РФ.*

*Адрес: 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, г. 1; тел.: 8 (391) 2280628; e-mail: stk99@yandex.ru.*

*Пронина Елена Александровна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры поликлинической терапии, семейной медицины и ЗОЖ с курсом ПО, ГБОУ ВПО Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого МЗ РФ.*

*Адрес: 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, г. 1; тел.: 8 (391) 2280628; e-mail: diinny@mail.ru.*

*Барон Ирина Иосифовна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры поликлинической терапии, семейной медицины и*

*ЗОЖ с курсом ПО, ГБОУ ВПО Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого МЗ РФ.*

*Адрес: 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, г. 1; тел.: 8 (391) 2280628; e-mail: irinabaron@mail.ru.*

*Позднякова Александра Александровна – студентка 204 группы факультета фундаментального медицинского образования специальность «Педиатрия», ГБОУ ВПО Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого МЗ РФ.*

*Адрес: 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, г. 1; тел.: 8 (391) 2280628; e-mail: alex.pozdnyackowa@yandex.ru.*

*Романова Мария Викторовна – студентка 204 группы факультета фундаментального медицинского образования, специальность «Педиатрия», ГБОУ ВПО Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого МЗ РФ.*

*Адрес: 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, г. 1; тел.: 8 (391) 2280628; e-mail: Romil\_16@mail.ru.*

*Яганова Светлана Сергеевна – студентка 202 группы факультета фундаментального медицинского образования специальность «Лечебное дело», ГБОУ ВПО Красноярский государственный медицинский университет им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого МЗ РФ.*

*Адрес: 660022, г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, г. 1; тел.: 8 (391) 2280628; e-mail: Svetik55067@mail.ru.*

### Authors

*Petrova Marina Mikhaylovna – Dr.Med.Sc, Professor, Head of Department of ambulance care State Educational Institution of High Professional Education Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. V.F. Voino-Yasenetsky.*

*Address: 1, Partizana Zheleznyaka str., Krasnoyarsk, Russia, 660022; phone: 8 (391) 2280628; e-mail:stk99@yandex.ru.*

*Pronina Elena Aleksandrovna – Doctor of Philosophy, Associate Professor at the Department of ambulance care State Educational Institution of High Professional Education Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. V.F. Voino-Yasenetsky.*

*Address: 1, Partizana Zheleznyaka str., Krasnoyarsk, Russia, 660022; phone: 8 (391) 2280628; e-mail:diinny@mail.ru.*

*Baron Irina Iosifovna – Doctor of Philosophy, Associate Professor at the Department of ambulance care State Educational Institution of High Professional Education Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. V.F. Voino-Yasenetsky.*

*Address: 1, Partizana Zheleznyaka str., Krasnoyarsk, Russia, 660022; phone: 8 (913) 5387810; e-mail: irinabaron@mail.ru.*

*Pozdnyakova Aleksandra Aleksandrovna – Student of 204 groups of Faculty of Basic Medical Education Pediatrics State Educational Institution of High Professional Education Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. V.F. Voino-Yasenetsky.*

*Address: 1, Partizana Zheleznyaka str., Krasnoyarsk, Russia, 660022; phone: 8 (391) 2280628; e-mail: alex.pozdnyackowa@yandex.ru.*

*Romanova Maria Viktorovna – Student of 204 groups of Faculty of Basic Medical Education Pediatrics State Educational Institution of High Professional Education Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. V.F. Voino-Yasenetsky.*

*Address: 1, Partizana Zheleznyaka str., Krasnoyarsk, Russia, 660022; phone: 8 (391) 2280628; e-mail: Romil\_16@mail.ru.*

*Yaganova Svetlana Sergeevna – Student of 202 group, Faculty of Basic Medical Education of General Medicine State Educational Institution of High Professional Education Krasnoyarsk State Medical University named after Prof. V.F. Voino-Yasenetsky.*

*Address: 1, Partizana Zheleznyaka str., Krasnoyarsk, Russia, 660022; phone: 8 (391) 2280628; e-mail: Svetik55067@mail.ru.*