

стрессоустойчивость. Улучшается общее качество жизни. Людям с депрессией или тревожностью стоит начинать с малого: с вечерней прогулки или утренней зарядки, чтобы не создавать дополнительного стресса [1].

Физическая играет ключевую роль в поддержании физического и психоэмоционального здоровья. Регулярные физические нагрузки оказывают положительное влияние на иммунную систему [3].

Заключение. Физическая активность способствует укреплению здоровья населения и является важнейшим фактором профилактики хронических неинфекционных заболеваний. Регулярная физическая активность снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, ожирения и ряда онкологических заболеваний. Физические нагрузки улучшают метаболические процессы, повышают иммунитет и способствуют нормализации психоэмоционального состояния. Наибольший профилактический эффект достигается при систематической умеренной физической активности не менее 150 минут в неделю. Физическая активность является доступным и эффективным методом укрепления здоровья и увеличения продолжительности жизни. Популяризация физической активности должна быть приоритетным направлением общественного здравоохранения.

Литература.

1. Якушин, С. С. Физическая активность и ее значение для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний / С. С. Якушин, Е. В. Филлипов // Клиницист. – 2015. – Т. 9. – №. 3. – С. 10-14.
2. Колпакова, Е. М. Двигательная активность и её влияние на здоровье человека / Е. М. Колпакова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – №. 1 (8). – С. 94-108.
3. Рыжов, М. А. Здоровый образ жизни студентов как фактор профилактики хронических заболеваний / М. А. Рыжов, А. В. Служителя // ББК 60.70 Р76. – С. 209.

УДК 613.79:378.172(476.5)

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ И КАЧЕСТВА УТРЕННЕГО ВРЕМЕНИ У ПЕРВОКУРСНИКОВ ВИТЕБСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Осипова Я.Р., Константинова А.В.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

В данной работе проводилось исследование утреннего распорядка студентов ВГМУ, проведён анализ полученных данных, который заключался в оценке этих привычек с точки зрения физиологии.

*Информация о привычках студентов получена с помощью анкетирования в Google-формах. Вопросы были сформулированы так, чтобы получить представление о гигиене сна, утреннем питании, наличии либо отсутствии физической активности и некоторых других факторах, которые влияют на продуктивность человека. Был предложен список рекомендаций по улучшению утренних привычек студентов – «алгоритм бодрости». Рекомендации ухватывают сферу питания, физической активности, использования гаджетов утром. Эта работа направлена на внедрение принципов здорового образа жизни в повседневность студентов-медиков. **Ключевые слова:** утренние привычки, физическая активность, студенты-медики, режим дня.*

ANALYSIS OF THE STRUCTURE AND QUALITY OF MORNING TIME AMONG FIRST-YEAR STUDENTS AT VITEBSK STATE MEDICAL UNIVERSITY

Osipova Ya.R., Konstantinova A.V.

Vitebsk State Medical University, Vitebsk, Republic of Belarus.

*This paper presents a study of the morning routine of VSMU students and provides an analysis of the obtained data, which consisted of evaluating these habits from a physiological standpoint. Information about the students' habits was obtained through a Google Forms survey. The questions were formulated to gain insight into sleep hygiene, morning nutrition, the presence or absence of physical activity, and several other factors that affect human productivity. A list of recommendations for improving students' morning habits—the "vigor algorithm"—was proposed. The recommendations cover the areas of nutrition, physical activity, and the use of gadgets in the morning. This work is aimed at implementing the principles of a healthy lifestyle into the daily lives of medical students. **Keywords:** morning habits, physical activity, medical students, daily routine.*

Введение. Чтобы сформировать наиболее оптимальный утренний распорядок студентов, нужно понимать циркадные ритмы и гормональную регуляцию организма. В утренние часы естественно поднимается уровень кортизола, нейромедиаторов, которые отвечают за когнитивные функции и концентрацию внимания. Задача студента—поступать так, чтобы переключить организм из состояния сна в режим умственного труда. Также важно отметить, что утренние привычки — важный элемент профилактики многих заболеваний (например, диабета 2 типа, ожирения, артрита). Студентам медицинских университетов, как будущим врачам, важно быть примером здорового образа жизни для окружающих и своих пациентов. Данная тема актуальна, потому что учёба требует от студентов высокой концентрации, устойчивости психологической и физической.

Материалы и методы исследований. Анкетирование проводилось с помощью Google-формы. Опрос был проведен среди студентов лечебного, педиатрического, фармацевтического и стоматологического факультетов ВГМУ. Название анкеты—«Анализ структуры и качества утреннего времени у студентов медицинского университета». Вопросы были направлены на то, чтобы получить информацию о наличии или отсутствии наиболее важных утренних привычек.

Результаты исследований. В опросе участвовало 73 студента Витебского государственного медицинского университета. 35,6% опрошенных – студенты лечебного факультета, 23,3% – фармацевтического, 23,3% – стоматологического и 17,8% – педиатрического. Большинство опрошенных – в возрасте 18-19 лет (56,2%), меньше 18 – 37%. Были получены следующие данные: часть первокурсников (43,1%) уделяет должное внимание утреннему приёму пищи. Это хорошее начало для продуктивного дня. 20,8% опрошенных выбирают горячие напитки. Несмотря на то, что у этой группы завтрак отсутствует, они стимулируют метаболизм таким образом. С точки зрения физиологии, полноценный завтрак—важный фактор, который влияет продуктивность студентов в первые часы учебной деятельности. Во время сна организм использует часть глюкозы, накопленной в печени, а работа мозга на первых парах требует её стабильного поступления. Это обеспечивается включением сложных углеводов в завтрак, они помогают поддерживать равномерный уровень сахара в крови, непрерывно снабжая организм энергией.

В анкету был включен вопрос «Выпиваете ли вы стакан воды натощак?». Результаты опроса показывают: меньше трети студентов (23,3%) сформировали полезную привычку, а треть (31,5%) пьют воду по утрам, если не забудут об этом. Этим студентам стоит перевести это действие из разряда «иногда» в «обязательно». С точки зрения физиологии, прием стакана тёплой (37-40°C) воды активизирует моторику желудочно-кишечного тракта после периода ночного покоя. За время сна в организме возникает легкий дефицит жидкости, потому что дыхание и потоотделение во время сна происходит, но жидкость не поступает. Поэтому приём стакана воды сразу после пробуждения ведет к снижению вязкости крови [1]. Это улучшит кровоснабжение головного мозга уже к началу первой учебной лекции.

Анализ структуры утреннего времени показал высокую степень использования гаджетов в утреннее время. Большинство опрошенных (50,7%) используют смартфон в первые 15-30 минут после пробуждения с целью проверки расписания, учебной почты. 35,6% студентов используют гаджеты, потому что они помогают им проснуться. На основании этого можно сделать вывод: студенты ищут того, что помогло бы им проснуться, взбодриться. С позиции физиологии, такой способ ускорить пробуждение ведёт к быстрому подъёму уровня дофамина в крови. Это, скорее всего, действительно быстро обеспечит чувство бодрости, однако такая привычка

ведет к усталости мозга ещё до начала учебного дня, снижает уровень концентрации, затрудняет переход к более значимым занятиям, снижает общую производительность. Только 13,7% опрошенных придерживаются полного ограничения цифровой нагрузки в первые 15-30 минут после сна. Такое решение поможет сохранить ресурс мозга для глубокой концентрации и высокой продуктивности на занятиях.

На вопрос «Выполняете ли вы утром зарядку, лёгкие упражнения?» было получено 75,3% ответов – «Нет, не выполняю», 21,9% – «Если только мне не к первой паре». Несмотря на то, что большая часть студентов игнорирует утреннюю разминку, её польза для здоровья первокурсника велика. Утренняя зарядка усиливает кровообращение, а значит улучшается насыщение мозга кислородом, ускоряет обменные процессы в организме. Во время сна лимфа движется по сосудам медленнее, и чтобы ускорить её движение, нужны мышечные сокращения.

В одном из вопросов анкеты студентам было предложено оценить свою продуктивность на первой паре. Проанализировав ответы, была получена благоприятная картина: 46,5% студентов-медиков оценивают свою работоспособность на первой паре высоко – на 7 и больше баллов из 10. Самым популярным ответом стала оценка 7 баллов (20,5% опрошенных). Однако стоит обратить внимание на то, что 34,2% студентов оценивают свою продуктивность на 4–6 баллов, а 19,2% – как низкую (1–3 балла). Именно этим группам студентов «алгоритм бодрости» (стакан воды, разминка, сбалансированный завтрак) поможет переместить свои показатели в зону более высокой продуктивности.

Обобщая вышеперечисленные простые, но важные действия в один список «алгоритм бодрости», и обосновав их необходимость, можно порекомендовать студентам постараться привить себе следующие привычки: 1) стакан воды (37-40°C) натощак, 2) зарядка через 15-20 минут после пробуждения, 3) воздержание от гаджетов минимум первые 30 минут после сна/использование в течение короткого времени по необходимости, 4) сбалансированный завтрак.

Рекомендуемый комплекс гигиенической гимнастики для студентов. Разминка не должна нести избыточный силовой характер. Цель выполнения зарядки – взбодрить организм, а не полноценная тренировка. Поэтому при выполнении упражнений не должно возникать чувство утомления. Оптимальная продолжительность зарядки составляет 10–15 минут. Упражнения рекомендуется выполнять последовательно, следуя принципу «сверху вниз»:

1. плавные повороты и наклоны головы.
2. амплитудные вращения в лучезапястных и локтевых суставах.
3. вращательные движения тазом и наклоны туловища в сагиттальной и фронтальной плоскостях.
4. маховые движения ногами (вперед-назад и латерально), а также круговые вращения в голеностопном суставе.
5. бег на месте.

6. поочередное и сочетанное подтягивание коленей к абдоминальной области.

Такие продукты рекомендуется включить в завтрак: куриные и перепелиные яйца, натуральный йогурт, овсянка, фрукты и ягоды, цельнозерновые продукты, мясо и рыба [2].

Заключение. В ходе опроса первокурсников ВГМУ было сформировано представление об утренней рутине студентов. После исследования информации о влиянии соответствующих действий на состояние организма дана оценка этим привычкам. Оптимизация утра не требует значительных временных затрат, но требует изменения подхода к простым действиям (переход от пассивного пробуждения к активному, уделение достаточного внимания первому приёму пищи). Это позволит повысить когнитивный ресурс. Был приведён список с базовыми упражнениями для утренней гимнастики, а также список продуктов, которые по своим свойствам являются хорошим вариантом для завтрака. Сформированные на первом курсе хорошие привычки могут положительно сказаться на академической успеваемости, эмоциональном состоянии первокурсников и помогут упражняться в самоорганизованности, что важно для медицинского работника.

Литература.

1. Нормальная физиология : учеб. пособие; под ред. Б. И. Ткаченко. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2021. – С. 704.
2. Здоровые и полезные завтраки // Оршанский зональный центр гигиены и эпидемиологии. – URL : <https://orshacge.by/zdorovye-i-poleznye-zavtraki/> (дата обращения: 16.03.2026).

УДК 796.077.5

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Павлович А.В., Кирченко К.И., Дударева И.М.

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В статье произведены анализ и обобщение научных данных о влиянии скандинавской ходьбы на функциональное состояние организма человека.
Ключевые слова: скандинавская ходьба, физиологическая реабилитация, оздоровление, физическая активность.

NORDIC WALKING AS AN EFFECTIVE TOOL FOR HEALTH IMPROVEMENT AND PHYSICAL REHABILITATION