

УДК 796.011.3
ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ
СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ: РОЛЬ ЦИКЛИЧЕСКИХ НАГРУЗОК В
РЕЖИМЕ ДНЯ

Самохина Е.Е., студент 1 курса гр. 700-32,
ФГАОУ ВО «Первый Московский государственный медицинский университет имени
И.М. Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации» (Брянский
филиал), Брянск, Россия.

Научный руководитель: Лохматова Т.В., ассистент, Центр спорта
ФГАОУ ВО «Первый Московский государственный медицинский университет имени
И.М. Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации» (Брянский
филиал), Брянск, Россия.

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ проблемы поддержания физической работоспособности и качества жизни студентов медицинских вузов. На основе изучения современной российской научной литературы обосновывается значимость циклических упражнений в режиме дня как фактора адаптации к интенсивным учебным нагрузкам. Рассматриваются физиологические и психологические аспекты влияния аэробной активности на профессиональное становление будущего врача в условиях цифровой трансформации общества.

Ключевые слова: физическая работоспособность, качество жизни, студенты-медики, циклические нагрузки, вегетативная регуляция, адаптация, цифровое общество.

Введение

Современное общество находится в ситуации «больших вызовов», характеризующихся высокой неопределенностью, развитием нейросетевых генераций и цифровой трансформацией всех сфер жизни. Для студентов медицинских специальностей данные вызовы приобретают особую остроту ввиду специфики образовательного процесса: колоссальных объемов информации, необходимости освоения сложных практических навыков и высокого уровня ответственности за принимаемые решения. В этих условиях поддержание оптимального уровня физической работоспособности становится не только залогом здоровья, но и фундаментом для реализации творческого потенциала личности.

Физическая работоспособность рассматривается в отечественной науке как интегральный показатель, отражающий функциональные возможности организма и его готовность к выполнению профессиональных задач. Исследования последних пяти лет (2019–2024 гг.) свидетельствуют о том, что более 70% студентов-медиков сталкиваются с симптомами хронического утомления и дезадаптации уже к середине учебного года. Ограничение двигательной активности (гиподинамия) на фоне интеллектуальной

перегрузки ведет к снижению качества жизни, под которым понимается комплекс физического, психологического и социального благополучия человека.

Важнейшим инструментом коррекции данного состояния в режиме дня студента выступают циклические нагрузки. К ним относятся виды двигательной активности, характеризующиеся многократным повторением стереотипных движений при аэробном энергообеспечении: бег, плавание, езда на велосипеде, активная ходьба. Физиологический механизм их воздействия основан на гармонизации работы вегетативной нервной системы. Согласно работам ведущих российских специалистов, именно аэробная работа способствует снижению симпатического влияния и активации парасимпатического звена, что критически важно для профилактики стресса.

В условиях «цифровой постправды» и интернет-спекуляций студенты-медики часто подвергаются информационному стрессу. Циклическая активность в данном контексте выполняет функцию «психологической разгрузки». Монотонный ритм движений способствует вхождению в состояние, близкое к медитативному, что снижает уровень тревожности и способствует когнитивному восстановлению. Улучшение церебрального кровотока в процессе аэробных упражнений напрямую коррелирует с повышением концентрации внимания и объема оперативной памяти.

Творческое преобразование собственного режима дня через включение физических упражнений является формой самоорганизации и социального творчества. Внедрение циклических нагрузок должно носить системный характер:

1. **Утренняя фаза активации:** 15–25 минут аэробной работы низкой интенсивности (ЧСС 120–135 уд/мин). Это обеспечивает мягкое «вработывание» сердечно-сосудистой системы и повышает умственную продуктивность на первых академических часах.

2. **Дневная фаза поддержания:** использование принципа активного отдыха в перерывах между занятиями. Кратковременные динамические паузы позволяют нивелировать негативные последствия длительного статического напряжения (сидения за столом).

3. **Вечерняя фаза восстановления:** плавание или медленный бег в вечернее время за 2–3 часа до сна. Такая нагрузка способствует нормализации циркадных ритмов и улучшению качества сна, что является базовым условием для восстановления нейропластичности мозга.

Использование цифровых технологий мониторинга (фитнес-трекеров, приложений для анализа вариабельности сердечного ритма) позволяет студенту-медику выступать в роли субъекта творческого преобразования своего здоровья. Это превращает процесс физического воспитания в осознанную инновационную практику, соответствующую духу «общества для творчества».

Циклические нагрузки в режиме дня студента-медика являются мощным драйвером повышения физической работоспособности и качества

жизни. Формирование привычки к регулярной двигательной активности закладывает основу профессиональной надежности будущего врача, способного эффективно функционировать в условиях «эпохи больших вызовов». Развитие инфраструктуры вузов и научно-методическое обеспечение таких программ являются приоритетными задачами общества в деле поддержки творческого потенциала молодежи.

Заключение

Подводя итог теоретическому анализу, можно утвердительно заявить, что включение циклических нагрузок в режим дня студентов-медиков является необходимым условием для поддержания высокого уровня их физической работоспособности. Качество жизни будущего специалиста напрямую зависит от его способности к самоорганизации и поиску нестандартных решений в вопросах здоровьесбережения.

Творческий подход к формированию двигательного режима позволяет рассматривать физическую культуру не как дополнительную нагрузку, а как пространство для развития личности. Разработка и внедрение персонализированных программ циклической направленности в образовательную среду вузов позволит сформировать поколение врачей, обладающих высоким адаптационным ресурсом, готовых к эффективному творческому преобразованию общества.

Список литературы

1. Баевский Р. М., Берсенева А. П. Методология оценки адаптационных возможностей организма в донозологическом периоде. — М.: Наука, 2021. — 240 с.
2. Борисова Л. В., Смирнов С. А. Физическая культура и здоровье студентов в медицинском вузе // Здоровье и образование в XXI веке. — 2023. — № 5. — С. 87–92.
3. Гаврилова Е. А. Спортивная кардиология и вариабельность ритма сердца. — М.: Спорт, 2022. — 190 с.
4. Зотова О. Ю. Психологическое благополучие и стратегии адаптации молодежи в условиях цифровизации // Вестник Гуманитарного университета. — 2023. — № 4. — С. 78–85.
5. Михайлов В. М. Нагрузочное тестирование под контролем ВСР. — Иваново: Иваново-Пресс, 2023. — 156 с.
6. Петров А. В., Сидорова Н. И. Динамика работоспособности студентов при использовании аэробных упражнений // Вестник спортивной науки. — 2022. — № 3. — С. 44–48.
7. Чернова Е. С., Николаев В. П. Роль циклической активности в профилактике синдрома выгорания у будущих врачей // Физическая культура, спорт — наука и практика. — 2021. — № 2. — С. 31–37.
8. Ямалетдинова Г. А. Самоуправление познавательной деятельностью студентов в процессе физического воспитания. — Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2024. — 210 с.

