

УДК 796.034.2

DOI 10.5930/1994-4683-2025-10-182-187

Оценка уровня физической активности у врачей-стоматологов и челюстно-лицевых хирургов

Яковенко Дмитрий Владимирович, кандидат педагогических наук, доцент

Базай Галина Афанасьевна, доцент

Максимов Андрей Николаевич

Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого

Аннотация

Цель исследования – определение уровня физической активности преподавателей кафедры стоматологии Института медицинского образования НовГУ имени Ярослава Мудрого с целью профилактики профессиональных заболеваний.

Методы и организация исследования. Использовали следующие методы: анализ научно-методической литературы, опрос, методы математической статистики. Исследование проводили на базе кафедры стоматологии Медицинского института НовГУ имени Ярослава Мудрого у врачей разных направлений стоматологии: терапевтов, хирургов, ортопедов и ортодонтот – по опроснику двигательной активности ОДА23+.

Результаты исследования и вывод. По итогам опроса у большинства врачей выявлена умеренная физическая активность, количество врачей с низкой двигательной активностью больше, чем врачей с высокой двигательной активностью. Наибольший интерес у опрошенного контингента вызывают занятия на велотренажерах, намного реже уделяют время футболу, волейболу, теннису.

Ключевые слова: врачи-стоматологи, физическая активность, оздоровительный спорт, гиподинамия, сколиоз, остеохондроз.

Assessment of physical activity levels in dentists and maxillofacial surgeons

Yakovenko Dmitry Vladimirovich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Bazai Galina Afanasyevna, associate professor

Maximov Andrey Nikolaevich

Yaroslav-the-Wise Novgorod State University

Abstract

The purpose of the study is to determine the level of physical activity among the faculty of the Department of Dentistry at the Yaroslav-the-Wise Novgorod State Medical Education Institute for the purpose of preventing occupational diseases.

Research methods and organization. The following methods were used: analysis of scientific and methodological literature, survey, and methods of mathematical statistics. The study was conducted at the Department of Dentistry of the Medical Institute of Yaroslav-the-Wise Novgorod State University among doctors of various dental specialties: therapists, surgeons, prosthodontists, and orthodontists, using the ODA23+ motor activity questionnaire.

Research results and conclusion. According to the survey results, most physicians exhibit moderate physical activity, with the number of doctors engaging in low physical activity exceeding those with high physical activity. The greatest interest among the surveyed group is in using stationary bicycles, while considerably less time is devoted to football, volleyball, and tennis.

Keywords: dentists, physical activity, recreational sports, physical inactivity, scoliosis, osteochondrosis.

ВВЕДЕНИЕ. Отсутствие достаточного уровня физической активности негативно влияет на состояние здоровья и приводит к пониженной активности – гиподинамии. Гиподинамия запускает негативные изменения в работе внутренних органов и систем.

Работа врача-стоматолога выполняется в основном в сидячем положении. При отсутствии регулярных физических нагрузок и физкультурных пауз на работе у врачей различной специальности, при сохранении не всегда естественного положения тела, а также при длительном сохранении вынужденных рабочих поз развивается риск профессиональных заболеваний, связанных с суставами, позвоночником и сердечно-сосудистой системой [1].

В группе риска по данным профессиональным заболеваниям находятся врачи нескольких специальностей: стоматологи, патологоанатомы, рентгенологи, инфекционисты, реаниматологи, анестезиологи, а также средний медицинский персонал [2].

Кроме того, работа врача связана с профессиональными рисками для здоровья и может вызывать заболевания, связанные с физиологическими и анатомическими отклонениями.

Постоянная повышенная ответственность за здоровье пациента, посменная работа и суточные дежурства вызывают повышенную эмоциональную и физическую нагрузку, что нередко ведет к стрессовым ситуациям и, в конечном итоге, к возникновению изменений в сердечно-сосудистой системе, онкологии, расстройствам желудочно-кишечного тракта, в том числе язве желудка [2].

Одним из лучших профилактических средств для поддержания здоровья выступает физическая культура и активный образ жизни. Здоровый врач способен более продуктивно работать и приносить пользу людям и обществу.

Благодаря активной мышечной работе снимается перенапряжение отдельных органов и систем. Улучшается процесс газообмена, кровь циркулирует по сосудам быстрее, а сердце работает более эффективно. Также физическая активность успокаивает нервную систему, что повышает работоспособность человека.

При систематических занятиях физической культурой и спортом улучшается настроение, человек постоянно чувствует заряд бодрости и оптимизма. Кроме этого, систематическая физическая активность и занятия различными видами спорта развивают быструю реакцию, хорошую координацию движений и концентрацию внимания [3, 4].

Доказано, что люди, ведущие активный образ жизни, живут дольше и меньше болеют. Но, к сожалению, забота о собственном здоровье и здоровом образе жизни отодвинута врачами на последний план.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – определение уровня физической активности преподавателей кафедры стоматологии Института медицинского образования НовГУ имени Ярослава Мудрого с целью профилактики профессиональных заболеваний.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для проведения данного исследования нами использовались следующие методы: опрос и методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе кафедры стоматологии Института медицинского образования НовГУ имени Ярослава Мудрого в сентябре 2024 года. В эмпирическом исследовании было задействовано 23 врача различных специальностей: стоматологи, терапевты, хирурги, ортопеды и ортодонты. Также в исследовании принимали участие врачи челюстно-лицевой хирургии, хирурги-стоматологи ГОБУЗ «Новгородская областная клиническая больница».

Для исследования был применен опросник двигательной активности ОДА23+. Опросник разработан в ФГБУ «ГНИЦПМ» Минздрава России (Аронов Д. М., Красницкий В. Б., Бубнова М. Г., 2013 г.) и содержит 23 вопроса, позволяющих оценить уровень двигательной активности.

Среди опрошенных 23 врачей – 15 женщин и 8 мужчин. Возрастной интервал составил от 28 до 45 лет. Опрос проводился анонимно.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. По итогам проведенного опроса были получены следующие данные: у 39 % (9 человек) врачей умеренная физическая активность, у 30 % (7 человек) – низкая физическая активность, у 13 % (3 человека) – очень низкая физическая активность, у 13 % (3 человека) – высокая физическая активность и только у одного человека (4 %) – очень высокая степень физической активности. Данные опроса по уровню физической активности врачей представлены на рисунке 1.

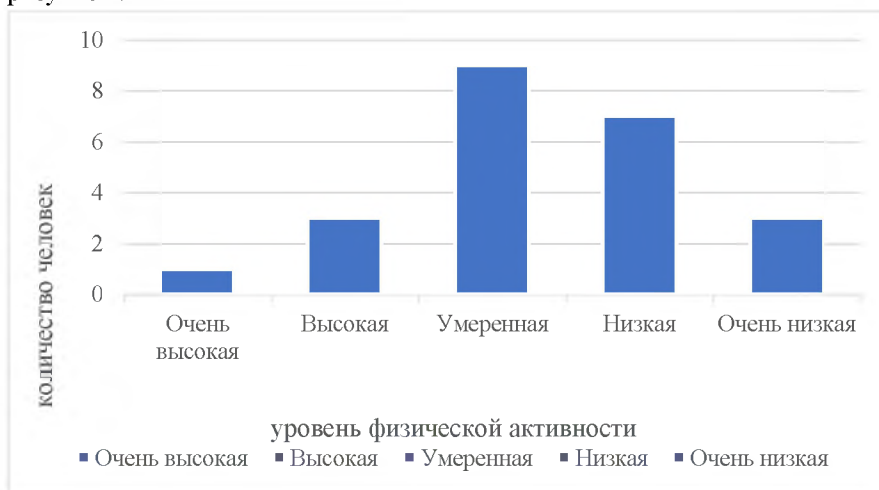


Рисунок 1 – Степень физической активности

Большинство опрошенных отмечают, что понимают отрицательное влияние недостаточной двигательной активности, но в связи с высокой производственной нагрузкой не могут позволить себе регулярно посещать спортивный зал или заниматься хотя бы в домашних условиях.

Также выявлено, что 73 % опрошенных (17 человек) занимаются физическими тренировками в среднем менее 1 раза в неделю (1 раз в две недели), что недостаточно для поддержания хорошей физической подготовленности и уровня здоровья. Всего 26 % (6 человек) уделяют физическим тренировкам один – два дня в неделю. При этом респонденты отмечали, что средняя продолжительность их тренировки составляет от 20 минут до одного часа.

Выбор разновидности физической активности или полноценной тренировки указывался в опроснике. Если же вида спорта или физической активности, которыми занимаются врачи (преподаватели института), не было в опроснике, то респонденты вписывали его самостоятельно при опросе. Причем при проведении опроса врачи могли выбирать одно или несколько дополнительных тренировочных занятий.

Результаты опроса распределились следующим образом: гимнастические упражнения как вид физической активности выбрали три человека, что составляет 13 %; тренировочную ходьбу как вид физической нагрузки выбрали всего четыре

респондента, что составило 17 %; велоспорт или занятия на велотренажерах (эллиптических тренажерах) и/или других тренажерах выбрали 5 врачей, что составило 21 %; упражнения с гантелями как вид физической активности выбрали также 4 респондента, что составило 17 %; плавание как вид спорта выбрали всего 2 человека, что составляет 8 %; лыжный спорт выбрали два человека, что составило 8 %; спортивные игры (футбол, волейбол, теннис и другие) как вид физической активности выбрали всего три респондента, что составило 13 %. Данные разновидности физической активности представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Разновидности физической активности

При опросе выяснили, что большинство врачей, говоря о гимнастических упражнениях, имеют в виду общеразвивающие упражнения, проводимые перед началом каждой тренировки, и занятия на перекладине и параллельных брусьях. Регулярные занятия различными видами гимнастики важны для поддержания осанки и развития хорошего сильного мышечного корсета. Большое разнообразие общеразвивающих упражнений способствует развитию координации движений, для девушек и женщин помогает развивать грациозность, избавляет от неуклюжести и помогает легче переносить длительные физические и эмоциональные нагрузки на работе.

Данный вид физической активности не требует дополнительного оборудования и чрезмерных мышечных усилий, но, несмотря на очевидные положительные стороны, респонденты отвечали: «Не всегда хватает сил на выполнение «зарядки» или нет подходящего места для тренировки».

Выбирая ходьбу как вид физической активности, респонденты делают акцент на укрепление суставов, позвоночника и сердечно-сосудистой системы. Особую пользу опрошенные врачи отмечают для активизации кровотока и обогащения внутренних органов кислородом, а также нормализации давления и общего эмоционального состояния.

Упражнения с гантелями как вид физической активности врачи выбрали из-за доступности и простоты в использовании, отмечая, что регулярные занятия даже в домашних условиях положительно сказываются на их общем самочувствии, развивают выносливость, улучшают общее состояние организма и способствуют наращиванию мышечной массы.

В результате проведенного опроса респонденты особенно выделили такой вид занятия, как плавание, отмечая, что данный вид спорта развивает аэробные показатели организма и улучшает работу сердца. При систематических занятиях плаванием происходит не только развитие мышц всего тела, но и, при отсутствии вертикальной нагрузки на позвоночник, происходит его разгрузка, то есть профилактика и реабилитация при дегенеративно-дистрофических изменениях межпозвоночных дисков. На вопрос, что мешает регулярно заниматься плаванием, был получен ответ: «Далеко добираться до бассейна и дорогой абонемент на посещение».

Следующий вид спорта как вид физической активности выбрали по причине того, что при занятиях лыжным спортом можно «выбраться на природу и дышать свежим морозным воздухом», и параллельно с этим происходит развитие опорно-двигательного аппарата, дыхательной, нервной и сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость.

Такой вид физической активности, как занятия на велотренажере, выбрало большинство респондентов, отмечая доступность данного вида (можно за относительно небольшую сумму купить и использовать в домашних условиях). Из положительных моментов отмечается положительное влияние на нервную и сердечно-сосудистую систему, что способствует развитию выносливости и укрепляет мышцы ног. Особо отмечено респондентами, что использование тренажера в домашних условиях позволяет заниматься независимо от погодных условий.

Умеренные физические нагрузки, проводимые регулярно и с соблюдением основных тренировочных принципов, являются хорошим профилактическим средством предотвращения образования межпозвоночных грыж, артроза и остеопороза. Результатом систематических тренировочных занятий различными видами спорта является улучшение координационных способностей, развитие быстроты и повышение уровня выносливости. Замечено, что благодаря физической активности улучшается мозговая деятельность, в основном из-за разучивания новых движений и командных взаимодействий в играх.

Такой вид физической активности, как спортивные игры (волейбол, футбол, настольный теннис и другие), выбрало относительно небольшое количество преподавателей. Данный выбор был обоснован тем, что данные виды спорта присутствуют в вечерних секционных занятиях у студентов, и для занятий ими не нужно куда-либо дополнительно переезжать после окончания рабочего дня. Кроме этого, респонденты отметили, что данные виды спорта положительно влияют на эмоциональное состояние, развивают координацию движений, укрепляют сердечно-сосудистую систему, а также позволяют общаться с коллегами в неформальной обстановке.

ВЫВОДЫ. По итогам проведенного основного опроса у большинства врачей была выявлена умеренная физическая активность, причем низкая преобладает над высокой. Наибольший интерес представляют занятия на велотренажерах и упражнения с гантелями, намного реже врачи уделяют время спортивным играм, плаванию и гимнастическим упражнениям.

Для врачей любой узкопрофильной специальности, не только для стоматологов и челюстно-лицевых хирургов, важно поддержание здоровья, физического,

умственного и эмоционального состояния, а физическая активность – это залог здоровья, и об этом не стоит забывать.

После проведения расчетов методами математической статистики с участниками исследования была проведена беседа, в результате которой были согласованы комплексы упражнений и программы тренировок.

В целях профилактики различных профессиональных заболеваний большинству врачей кафедры стоматологии Медицинского института НовГУ имени Ярослава Мудрого необходимо увеличить количество занятий физической культурой в неделю. Соблюдая принцип постепенности, планируется в течение шести месяцев увеличить количество тренировок в неделю до 3 раз, изменить программу тренировочных занятий и форму их проведения.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Федотова Ю. М., Костюкова Ю. И. Профессиональные заболевания врача-стоматолога // Научное обозрение. Медицинские науки. 2017. № 2. С. 19–21. EDN: YFOUIX.
2. Рязанцев А. А., Орлова И. А., Орлова В. А. Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний медицинских работников // Медицина. Социология. Прикладные исследования. 2021. № 1. С. 48–52. EDN: PPZDNZ.
3. Осипов Д. В. Значение спорта в современной жизни // «Наука-2020». 2018. № 2-2 (18). С. 26–29. EDN: XQGOHJ.
4. Изменение психологического состояния студентов-медиков, обучающихся по специальности «лечебное дело», в процессе реализации программно-содержательного обеспечения профессионально-прикладной физической / Скиба И. Е., Коновалов И. Е. Ибрагимов И. Ф. Nicoletta A. S. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1 (215). С. 465–470. EDN: AWTRDB.

REFERENCES

1. Fedotova Yu. M., Kostyukova Yu. I. (2017), "Occupational diseases of a dentist", *Scientific review. Medical sciences*, No. 2, pp. 19–21.
2. Ryazantsev A. A., Orlova I. A., Orlova V. A. (2021), "The role of physical culture in the prevention of occupational diseases of medical workers", *Sociology. Philosophy. Applied research*, No 1, pp. 48–52.
3. Osipov D. V. (2018), "The importance of sport in modern life", *Science 2020*, No. 2-2 (18), pp. 26–29.
4. Skiba I. E., Kononov I. E., Ibragimov I. F., Nicoletta A. S. (2023), "Changing the psychological state of medical students studying in the specialty "medical science" in the process of implementing a program-based approach providing professionally applied physical education", *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*, No 1 (215), pp. 465–470.

Информация об авторах:

Яковенко Д.В., доцент кафедры физической культуры, ORCID: 0009-0003-2729-1565, Spin-код 4004-7149.

Базай Г.А., доцент кафедры физической культуры, Spin-код 3320-2600.

Максимов А.Н., старший преподаватель кафедры физической культуры, Spin-код 9882-5543.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 23.06.2025.

Принята к публикации 30.09.2025.