

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

ДВИГАТЕЛЬНАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

*Сборник материалов
межвузовской научно-методической конференции
студентов и молодых ученых*

18 апреля 2024 г.

Гродно
ГрГМУ
2024

УДК 796.012.1:005.745(06)

ББК 75.0я43

Д 23

Рекомендовано Редакционно-издательским советом ГрГМУ (протокол № 7 от 4 апреля 2024 г.).

Редакционная коллегия: зав. каф. физвоспитания и спорта учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет», канд. пед. наук, доц. П. В. Снежицкий (отв. редактор); канд. истор. наук УО «ГрГМУ», доц. В. В. Григоревич; ст. преподаватель УО «ГрГМУ» А. М. Полешук; ст. преподаватель УО «ГрГМУ» Н.А. Кандаракова.

Рецензенты: зав. каф. теории физической культуры и спортивной медицины УО «ГрГУ им. Я. Купалы»; канд. пед. наук, доц. С. К. Городилин; проф. каф. медицинской реабилитации УО «ГрГМУ», д-р мед. наук, проф., Мастер спорта СССР Л. А. Пирогова.

Д 23 **Двигательная** культура студенческой молодёжи : сборник материалов межвузовской научно-методической конференции студентов и молодых ученых (18 апреля 2024 г.) [Электронный ресурс] / редкол.: П. В. Снежицкий (отв. ред.) [и др.]. – Электрон. текстовые дан. (объем 4,0 Мб). – Гродно : ГрГМУ, 2024. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). ISBN 978-985-595-889-6.

В сборнике материалов представлены результаты исследований в разных областях двигательной активности студентов как основы здорового образа жизни, психолого-педагогические и социальные аспекты формирования двигательной культуры в студенческом сообществе. Материалы будут полезны студентам, магистрантам, аспирантам, молодым ученым и педагогическим работникам в области физической культуры и спорта.

Авторы несут ответственность за достоверность представленных данных, неправомерное использование объектов интеллектуальной собственности и объектов авторского права в соответствии с действующим законодательством.

УДК 796.012.1:005.745(06)

ББК 75.0я43

РАЗДЕЛ 1

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

УПОТРЕБЛЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ДОБАВОК И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ

Белецкая А. Д.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Обелевский А. А.*

Введение. В последние годы спортивные добавки стали неотъемлемой частью повседневной жизни активных индивидуумов, особенно среди молодого поколения, которое стремится к улучшению своей физической формы и спортивным успехам. Вопрос воздействия спортивных добавок на здоровье и производительность молодых спортсменов и любителей фитнеса становится все более актуальным и обсуждаемым в научном сообществе.

Цель исследования. Провести анализ частоты использования спортивных добавок молодыми людьми, изучить их влияние на организм молодежи. Разработка информированных рекомендаций для людей, стремящихся к здоровому образу жизни и успешной спортивной деятельности, с учетом как позитивных, так и потенциально негативных аспектов использования спортивных добавок.

Материалы и методы. Для написания научной статьи были использованы следующие материалы и методы:

Анализ литературы: изучены научные статьи, монографии и учебники по теме употребления и влияния спортивных добавок на организм молодого поколения.

Опрос: проведен опрос среди молодых людей по поводу употребления и влияния спортивных добавок. В опросе приняли участие более 50 человек.

Анализ статистических данных: проанализированы статистические данные по употреблению спортивных добавок среди молодежи. Данные получены из разных источников.

Результаты исследования. Спортивное питание представляет собой направленное применение специальных пищевых продуктов и биологически активных добавок в питании спортсменов. Эта проблема особенно важна в отношении употребления витаминов и минералов, дефицит которых негативно сказывается на работоспособности спортсменов. Потому концентрированные специальные пищевые продукты и биологически активные добавки являются, скорее всего, выходом из этой ситуации, так как при их употреблении можно точно контролировать поступление в организм необходимых пищевых компонентов. Кроме того, ряд компонентов спортивного питания обладает полезными свойствами, например, повышает энергичность, ускоряет восстановление и т. д.

В ходе исследования данной темы проведен опрос среди молодых людей. Из 53 опрошенных только 14 чел. (26,4%) принимают в пищу спортивные добавки, 39 (73,6%) считают это ненужным (рисунок).

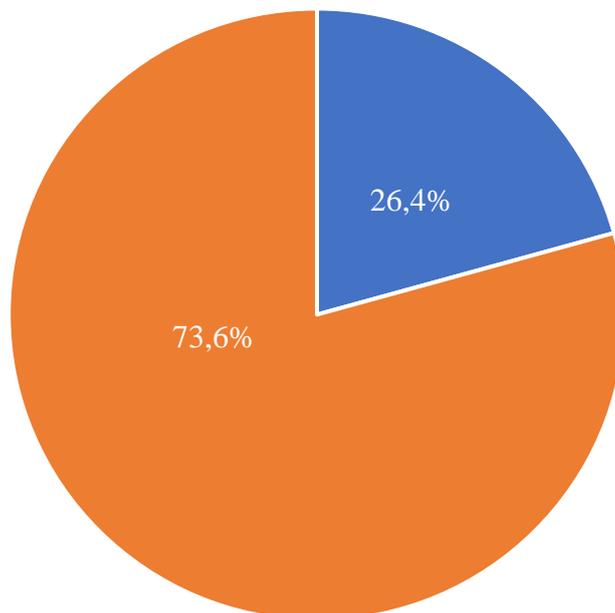


Рисунок – Долевое соотношение употребления спортивных добавок среди молодых людей

Среди молодежи наиболее распространены следующие добавки: аминокислоты, быстрые протеины. Мнения о том, как они влияют на организм, разделились. Многие молодые люди видят в их употреблении как положительные, так и отрицательные стороны. Такие добавки стимулируют нервную систему, снимают чувство усталости, снижают время восстановления сил после физической нагрузки. Спортивное питание включает также разные жиросжигатели, содержащие кофеин, но должного эффекта они не дают. Энергетические напитки в умеренных количествах стимулируют нервную систему, снижают сонливость, повышают работоспособность [0].

Несомненно, есть и ограничения в использовании спортивного питания. Например, нельзя употреблять спортивное питание людям, имеющим заболевания почек и печени. Следует понимать, что спортивное питание может подойти не всем. При приеме данного продукта могут возникать аллергические реакции из-за индивидуальной непереносимости продукта. Есть люди с ферментативной недостаточностью, им спортивное питание противопоказано. Некоторые добавки могут вызвать, к примеру, повышение давления, что вполне хорошо перенесется здоровым организмом, а человеку, и так страдающему гипертонией, способны нанести вред. Это следует учитывать и хорошо знакомиться с описанием добавки перед применением [0].

Если принять во внимание риски возникновения побочных эффектов от употребления спортивных добавок, можно сказать, что он выше у молодых спортсменов, чем у взрослых. Это связано с тем, что организм молодых спортсменов еще не полностью сформирован и более восприимчив к

негативному воздействию спортивных добавок

Выводы. Таким образом, на основе проведенного исследования можно сделать вывод, что большинство молодых людей предпочитают обходиться без спортивных добавок, заменяя их правильным питанием и увеличивая потребление фруктов и овощей. Тем не менее, с правильным употреблением спортивные добавки не вызывают негативного эффекта.

Литература:

1. Дегтярев, В. И. Влияние спортивного питания на здоровье / В. И. Дегтярев, Е. В. Егорычева // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-2. – С. 48-53.

2. Волков, Н. Эргогенные эффекты спортивного питания / Н. Волков, В. Олейников // Научно-методические рекомендации для тренеров и спортивных врачей. – Спорт, 2016. – 263 с.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И УРОВЕНЬ ИХ РАЗВИТИЯ У СТУДЕНТОВ-БАДМИНТОНИСТОВ

Боярина Ю. С., Карпук Ю. А.

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь

Введение. Развитие бадминтона за последние годы связано с изменением и значительным повышением требований к физической подготовке спортсмена. Достигнуть высоких спортивных результатов в современном бадминтоне, полностью освоить современную технику и тактику могут только атлетически развитые спортсмены. В связи с этим дальнейшее совершенствование методики физической подготовки бадминтониста приобрело первостепенное значение.

Содержание этой подготовки должно определяться с учетом особенностей современного стиля игры. Процесс этот трудоемкий и отнюдь не быстрый. Осуществляться он должен с самого начала спортивной подготовки, когда проводится параллельная, гармоничная работа, то есть наблюдается сочетание освоения технических приемов с укреплением и воспитанием физических качеств, которые необходимы спортсмену для занятий бадминтоном. Наличие прямой и обратной связи тренер-спортсмен в воспитании и становлении спортсмена, правильное регулирование, нормирование нагрузок на спортивных тренировках, подбор специальных упражнений, влияющих на воспитание того или иного качества – залог успешного физического развития, роста мастерства, уменьшения количества травм, здоровый образ жизни, великолепное эмоциональное состояние.

Занятия физическими упражнениями, в особенности бадминтоном, играют значительную роль в развитии студенческой молодежи. В основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную

методику воспитания физических качеств студентов-бадминтонистов.

В комплекс необходимых бадминтону физических качеств входят: способность к мышечному расслаблению и гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, ловкость и выносливость. В игровых действиях все физические качества должны проявляться в совокупности. Отсюда их воспитание носит во многом смешанный характер, в значительной мере осуществляется с помощью комплексных средств, таких как прыжковые, беговые и акробатические упражнения. Физическая подготовка предусматривает согласованное, гармоничное воспитание физических качеств с учетом специфики бадминтона [1, 3].

Цель исследования. Экспериментально проверить эффективность усовершенствованных комплексов упражнений, направленных на воспитание физических качеств студентов-бадминтонистов.

Материалы и методы. Для достижения поставленной цели использованы общепринятые педагогические методы исследования: синтез и анализ литературных источников, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, метод тестирования, методы математической статистики.

Результаты исследования. Для повышения уровня развития физических качеств у студентов, занимающихся в секции по бадминтону, были усовершенствованы комплексы упражнений, включающие упражнения с бадминтонной ракеткой, упражнения с элементами акробатики и современной хореографии. При составлении комплексов упражнений, направленных на воспитание физических качеств, было учтено, что бадминтонист должен мгновенно реагировать на изменение обстановки, поэтому большинство из них включали элементы новизны и неожиданности. Учтена непредсказуемость борьбы в бадминтоне. Сложность физических упражнений увеличивалась за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, комбинируя двигательные навыки. Комплекс упражнений выполнялся несколько раз, так как при неоднократном повторении упражнения повышается сенсорная чувствительность, благодаря чему и создаются возможности для более точного управления движениями.

В усовершенствованных комплексах работа с теннисной ракеткой была использована в упражнениях, направленных на воспитание координации, скоростно-силовых качеств и выносливости. Элементы хореографии использовались в комплексах, направленных на воспитание координационных способностей и скоростно-силовых качеств. Элементы акробатики использовались в комплексе упражнений, направленном на воспитание координации. На протяжении всего периода исследования воспитание физических качеств осуществлялось в разных частях учебно-тренировочного занятия.

Для оценки физической подготовленности студентов-бадминтонистов проводилось тестирование. В качестве тестов использовались контрольные испытания, наиболее применяемые при определении уровня развития ведущих общих и специальных физических качеств в бадминтоне [2, 4].

Педагогический эксперимент проведен в секции по бадминтону,

в котором приняли участие 14 студентов. Он проводился с целью выявления эффективности усовершенствованных нами комплексов упражнений, направленных на воспитание физических качеств. Педагогический эксперимент длился четыре месяца, до и после которого было проведено тестирование для определения уровня развития специальных физических качеств. Результаты тестирования представлены в таблице.

Таблица – Динамика исследуемых показателей студентов-бадминтонистов в процессе педагогического эксперимента

№	Показатели	Экспериментальная группа (n=14)				
		до эксперимента	после эксперимента	t	Результат, %	p
1.	Бег 30 м, с	4,46±0,069	4,27±0,048	2,26	4,4	<0,05
2.	Прыжок в высоту, см	45,79±0,96	52,5±0,83	4,20	10,6	<0,01
3.	Бросок набивного мяча, м	21,15±0,73	23,84±0,91	2,31	9,4	<0,01
4.	Бег 1000 м, с	339±4,3	319±2,7	3,51	6,3	<0,01
5.	Наклон вперед, см	14,5±0,53	16,91±0,37	3,7	11,5	<0,01
6.	Прыжок в длину с места, см	220±3,41	242±2,96	4,8	12,2	<0,01

У студентов-бадминтонистов, принявших участие в педагогическом эксперименте, все показатели улучшились достоверно. По результатам тестирования видно, что за исследуемый период показатели уровня развития специальных физических качеств значительно выше.

Выводы. Анализ литературных источников показал, что основные физические качества в бадминтоне, необходимые для игры – быстрота, скоростно-силовые качества, координационные способности, гибкость, выносливость. Положительный результат тестирования объясняется тем, что со студентами-бадминтонистами проводилась целенаправленная работа по воспитанию основных физических качеств. Учебно-тренировочные занятия проводились согласно разработанному плану. Таким образом, данные, полученные в ходе педагогического эксперимента, дают основание утверждать, что модернизированные комплексы упражнений эффективны для воспитания специальных физических качеств у студентов, занимающихся в секции по бадминтону.

Литература:

1. Жбанков, О. В. Специальная и физическая подготовка в бадминтоне / О. В. Жбанков – М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011. – 75 с.
2. Смирнов, Ю. Н. Бадминтон: учебник для вузов / Ю. Н. Смирнов. – 2-е изд. с изм. и дополн. – М.: Советский спорт, 2011. – 248 с.
3. Щербаков, А. В. Бадминтон. Спортивная игра. Учебно-методическое пособие / А. В. Щербаков, Н. И. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2010. – 156 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002. – 480 с.

БОДРОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ: РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Буракова П. А.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Совпель Е. В.*

Введение. В современном мире студенческая жизнь тесно связана с интеллектуальными вызовами, стрессом и высоким психоэмоциональным напряжением, особенно в период экзаменационной сессии. В такие периоды поддержание оптимального физического и психологического состояния – особо важное условие для успешной сдачи экзаменов и сохранения общего состояния организма.

Данная статья посвящена рассмотрению роли двигательной активности студента в период экзаменационной сессии и ее влиянию на бодрость и здоровье. Физический тренинг, умеренные физические упражнения, активный образ жизни способствуют улучшению когнитивных функций, снижению стресса, повышению уровня бодрости и общего самочувствия студента. В этом контексте важно изучить взаимосвязь между физической активностью и успехом студента в период экзаменов, а также определить оптимальные методы и стратегии использования двигательной активности в повседневной жизни студента для достижения оптимальных результатов и поддержания здоровья. Дальнейшее исследование позволит выявить значимость физической активности как компонента успешного учебного процесса, предложить практические рекомендации и стратегии для студентов, направленные на поддержание бодрости, здоровья и эффективности в период экзаменов.

Цель исследования. Изучить влияние двигательной активности на студента в период экзаменационной сессии.

Материалы и методы. В исследовании использованы методы анализа и исследования литературы, а также сравнительный анализ. В изучении проблематики исследования использована литература В. А. Коледы и В. Н. Дворака.

Результат исследования. Исследование показало, что двигательная активность оказала положительное влияние на организм в период экзаменационной сессии. После добавления в режим дня специальных упражнений на личном примере удалось заметить улучшение в общем состоянии организма: повысилась выносливость, нормализовался режим сна, появилось больше энергии в течение дня, улучшилось эмоциональное состояние.

Двигательная активность – одна из главных составляющих в поддержании здорового образа жизни. Для работы мозга необходимо, чтобы к нему поступали импульсы от многочисленных систем организма. Работа мышц помогает в создании большого числа нервных импульсов, которые обогащают мозг и поддерживают его в рабочем состоянии. Когда человек занят умственной активностью, у него возрастает электрическая активность мышц,

которая отражает напряжение скелетной мускулатуры. Таким образом, когда возрастает умственная нагрузка и чем сильнее умственное утомление, есть риск возрастания мышечного напряжения. Следовательно, правильно организованная двигательная активность и оптимальные физические нагрузки до, в процессе и после окончания умственного труда способны непосредственно влиять на сохранение и повышение умственной работоспособности. На данный момент научно доказано, что здоровый образ жизни и равномерная нагрузка организма двигательной активностью способствует поддержке организма в тонусе.

В университете студенты посещают занятия по физической культуре, что способствует сохранению их здоровья в работоспособном состоянии. Равномерные нагрузки, двигательная активность, занятия на свежем воздухе присутствуют в жизни студента в период обучения. Они помогают организму в формировании основных двигательных умений и навыков, в развитии социальной коммуникации, организованности и выработки дисциплины. Некоторые студенты освобождены от занятий либо находятся в специальной медицинской группе. В основу занятий физической культурой должно быть положено сочетание результативных (достижение телесного совершенства, хорошего состояния здоровья, освоение индивидуально необходимых приемов и действий) и процессуальных мотивов (сделать занятия физическими упражнениями доступными и привлекательными, для достижения высокого уровня самомотивации у студентов). Но стоит сказать, что даже те студенты, которые входят в специальную медицинскую группу, все равно посещают занятия, просто их уровень физической нагрузки отличается от уровня нагрузки основной группы.

Что же происходит с физической активностью у студентов в период экзаменационной сессии? Взяв за основу исследования личный опыт, проанализируем наиболее эффективные методы поддержания тела в тонусе и также выясним, насколько необходимо заниматься двигательной деятельностью в период экзаменационной сессии.

На личном примере я замечала, что первое время зимняя сессия проходила почти без особой физической нагрузки, что со временем начало сказываться на здоровье и самочувствии. Иногда количество получаемой информации настолько превышало определенный уровень, что начинало складываться впечатление, будто двигательная активность невозможна в таких условиях, ведь организм настолько перегружен и обессилен. Для меня экзаменационная сессия характеризовалась почти постоянным сидячим образом жизни, большой перегрузкой зрения и переутомлением организма. Кроме того, часто у студентов можно наблюдать нарушение режима сна, что влияет на состояние нервной системы и общего состояния организма. «Только при должном воздействии на сознание, мотивацию, установки, ценностные ориентации у студентов можно сформировать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями как неотъемлемом компоненте здорового образа жизни» [1, с. 35].

В скором времени, испытав некоторые проблемы со здоровьем

и столкнувшись с сильным переутомлением, решила постепенно добавлять физическую активность. Когда же мой организм снова испытывал повышенную умственную нагрузку, я отвлеклась от учебы и добавила ряд упражнений, которые помогали организму «встряхнуться». «Режим приучает жить и работать не по жесткому приказу, не со стороны, а по законам мудрой соразмерности, внутренней необходимости. Такая необходимость обязывает студента быть предельно собранным и точным в своих действиях и решениях» [2, с. 19]. Для поддержания умственной работоспособности наиболее благоприятны упражнения циклического характера, то есть бег, плавание, лыжи. Сравнивая свое состояние до добавления ряда упражнений и после, я пришла к выводу, что самочувствие и состояние организма стало намного лучше. Кроме того, появилось больше сил для умственной активности, значительного уровня достигла самодисциплина, также повысилась общая выносливость организма.

Вначале испытываешь затруднение и желание закончить двигательную активность. Но со временем организм начинает привыкать к нагрузкам, особенно если добавлять занятия на свежем воздухе. Спросив своих однокурсников, я столкнулась почти со схожими проблемами. Выполнение даже самых примитивных упражнений поможет в поддержании организма, к примеру:

- 1) движения головой (наклоны, повороты, кружения);
- 2) то же в сочетании с движениями рук;
- 3) принять позы, при которых голова оказывается ниже других частей тела (подъем ног лежа на спине, стойка на лопатках, локтях, голове);
- 4) быстрые перемещения головы с возникновением сил инерции ("рубка дров", качательные движения туловищем).

В индивидуальном плане я стала заниматься специальными беговыми упражнениями и бегом на короткие дистанции на свежем воздухе. Со временем организм настолько привык к физической активности, что данная двигательная нагрузка стала почти привычкой в моей жизни, которая до сих пор помогает моему организму оставаться в хорошей форме.

Таким образом, движения оказывают положительное влияние на организм и помогают ему сохранять физическую подготовку, при любом движении задействовано большое количество мышц. Одни мышцы способствуют обеспечению целенаправленного действия, другие участвуют в координации движений, третьи создают наиболее подходящую позу тела для этого движения, распределяя мышечный тонус. Знания о важности физической нагрузки в период экзаменационной сессии могут помочь студентам в моментах переутомлений. Полученные знания и вовремя услышанные сигналы организма могут предотвратить появление серьезных проблем со здоровьем. Равномерные нагрузки способствуют поддержанию нервной системы, выработке высокой работоспособности и повышению стрессоустойчивости, появившейся в период длительного напряжения.

Выводы. Установлено, что активный образ жизни и физические упражнения способствуют улучшению когнитивных функций, что влияет на

успеваемость студентов и результаты на экзаменах. Исследование показало, что участие в физических тренировках помогает студентам эффективнее справляться со стрессом, связанным с учебой и экзаменами. Замечено также улучшение общего состояния здоровья благодаря добавлению двигательной активности, особенно в моменты сильного переутомления.

Литература:

1. Коледа, В. А. Основы физической культуры / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. – 191 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Изд. 2-е. – М. КноРус, 2016. – 214 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЯ

Головчанский Н. В.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Григоревич В. В., канд. ист. наук, доцент*

Введение. Одним из основных двигательных качеств человека, необходимым для успешной жизнедеятельности, считается быстрота движений. Она способствует улучшению общего уровня физической подготовки, повышению координации движений, увеличивает скорость ответных реакций на разные внешние раздражители [1].

В современном обществе в связи с возрастанием темпов получения и обработки информации, применением высокотехнологических операций развитие быстроты движений отдельных частей тела человека и всего организма в целом становится жизненно важным и актуальным [2].

Под быстротой понимают способность выполнять двигательные действия в минимально возможный отрезок времени. Различают три основные формы проявления быстроты:

- частота движений частей тела;
- скорость одиночного движения в целом;
- латентное время двигательной реакции.

Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата индивидуума; морфологических особенностей мышечной ткани; соотношения быстрых и медленных волокон; силы мышц; их способности быстро переходить из расслабленного состояния в напряженное; энергетических запасов в мышце; амплитуды движений (подвижности в суставах); возраста и пола; врожденных и приобретенных способностей человека. Таким образом, внимание к обозначенной проблеме вполне обосновано.

Цель исследования. Изучить влияние подвижных игр и эстафет на

развитие быстроты движения у юношей 19-20 лет в условиях учебных занятий по предмету «Физическая культура».

Материалы и методы исследования. В исследовании принимали участие две группы студентов 3-го курса (одна лечебного факультета, вторая педиатрического факультета) Гродненского государственного медицинского университета, по 16 человек в каждой. Занятия проводились в период с октября по декабрь 2023 г. На педиатрическом факультете (КТ) программа занятий была общеустановленной, согласно программно-нормативным документам. Студенты же лечебного факультета (ЭГ) занимались по экспериментальной программе, в которую в первой части занятия включались преимущественно подвижные игры и эстафеты, направленные на развитие скоростных качеств.

Методы исследования: анализ литературных источников, педагогические наблюдения, тестирование уровня физической подготовленности.

Результаты исследования. В сентябре 2023 г. проведено тестирование уровня физической подготовленности студентов в беге на 30 м, челночном беге – 4×9 м и прыжке в длину с места.

Бег 30 м выполнялся из высокого стартового положения в условиях спортивного зала. Челночный бег проводили на волейбольной площадке с деревянным покрытием. Испытуемым необходимо было с высокого старта добежать до девятиметровой линии, взять кубик, стоящий на линии, развернуться и принести, положить кубик на линию старта, обратно развернуться, добежать до девятиметровой отметки, забрать второй кубик, развернуться и финишировать на линии старта.

Прыжок с места также выполнялся в условиях спортивного зала на деревянном покрытии. Требовалось выполнить три попытки, записывалась лучшая из них.

В процессе учебных занятий в экспериментальной группе в первой части каждого занятия на протяжении 15-20 минут проводились подвижные игры «Вызов номеров», «День и ночь», «Падающая палка», эстафеты с бегом со скакалками, обручами, гонки мячей [3].

Таблица – Динамика результатов выполнения контрольных упражнений юношами 19-20 лет в контрольной и экспериментальной группах

Название упражнения	Группа	Достоверность различий	Педагогический эксперимент	
			начало	окончание
Бег 30 м (с)	КТ	$t=3,79; P<0,01$	4,65±0,04	4,60±0,03
	ЭГ	$t=3,80; P<0,01$	4,60±0,03	4,48±0,05
Челночный бег 4×9 м (с)	КТ	$t=6,31; P<0,01$	9,76±0,12	9,72±0,10
	ЭГ	$t=6,33; P<0,01$	9,78±0,11	9,73±0,12
Прыжок в длину с места (см)	КТ	$t=201,34; P<0,01$	220,80±1,50	221,30±2,60
	ЭГ	$t=203,26; P<0,01$	220,90±1,68	221,74±2,42

По результатам выполнения упражнений рассчитана средняя арифметическая величина уровня значения изучаемой случайной величины. Вычислена средняя арифметическая путем деления суммы отдельных величин исследуемого признака на общее число наблюдений.

Произведена оценка динамики уровней физической подготовленности в начале и в конце эксперимента. В начале педагогического эксперимента не выявлено достоверных различий в показателях контрольной и экспериментальной групп ($P < 0,01$). В конце эксперимента показатели ЭГ несколько превышали показатели КГ, однако незначительно ($P < 0,01$).

Выводы. Установлено, что применение подвижных игр и эстафет с бегом повышают скоростные качества занимающихся, хотя и незначительно. Анализ результатов свидетельствует о необходимости увеличения продолжительности проведения эксперимента. Очевидно, трехмесячные занятия недостаточны для достоверно значимых изменений уровня скоростной подготовленности юношей 19-20 лет.

Литература:

1. Жадько, Д. Д. Самостоятельное воспитание двигательных качеств: учеб.-метод. пособие / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич. – Гродно: ГрГМУ, 2017. – С. 5.

2. Жадько, Д. Д. Особенности физического развития студентов основной и специальной медицинской группы медицинского университета / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич // Актуальные проблемы физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: сб. ст. / Филиал СГПИ в г. Ессентуки; редкол.: Р.Р. Магамедова [и др.]. – Пятигорск, 2021. – С. 93.

3. Кузнецов, В. С. Физическая культура: упражнения и игры с мячами: методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: Из-во НЦ ЭНАС, 2006. – 131 с.

СРАВНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ БЕЛАРУСИ И ЯПОНИИ

Грецкая П. С.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Кравчук А. В.*

Введение. В наши дни остается актуальной тема здоровья населения. По этой причине была выбрана другая страна с продолжительностью жизни, превышающей показатели в Беларуси, чтобы провести сравнение и узнать, в чем состоит секрет долголетия здоровья населения и как улучшить состояние здоровья на территории Беларуси.

Цель исследования. Провести сравнение продолжительности жизни населения Беларуси и Японии.

Материалы и методы. Для проведения исследования были взяты интернет-ресурсы, на основании которых сделаны выводы.

Результаты исследования. При сравнительной характеристике выявлено, что продолжительность жизни в Беларуси среди мужчин составляет: 67,0 лет, а среди женщин 77,6 года. Для жителей Японии продолжительность жизни среди мужчин составляет: 81,5 года, для женщин 87,7 года. А также во

внимание были взяты такие факты, как: физическая активность, качество продуктов, жизнь в гористой местности, наличие моря, курение.

В Японии самый высокий уровень занимающихся ходьбой пешком по возрастным группам был у людей в возрасте от 60 до 79 лет и старше. По этой причине мы можем говорить о хорошей физической форме. В Японии особо популярны традиционные виды физической активности, такие как дзюдо, каратэ, айкидо, кендо и сумо. Эти виды спорта имеют глубокие исторические корни в стране и являются частью японской культуры. В Японии физическая культура – обязательный предмет в школах и университетах, где каждый ученик или студент обязан заниматься конкретным видом физической активности. Занятия по физической культуре проводятся регулярно и подразумевают не только спортивные тренировки, но и разные виды гимнастики и игр.

В Беларуси физкультура также стала обязательным предметом в школах, но уровень вовлеченности и насыщенности уроков может различаться. Япония известна своим активным образом жизни и высокой продолжительностью жизни населения. В Японии общественные пространства, такие как парки и сады, широко используются для физических тренировок и занятий спортом.

Около 50 процентов японцев проживают на аллювиальных равнинах, большинство японцев посещают море или живут вблизи его, хоть и не приветствуют загар, но морской воздух способствует лучшей циркуляции мелких сосудов, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, успокаивает, дает психологическое спокойствие и здоровый сон, профилактирует большое количество заболеваний, связанных со щитовидной железой и другими системами органов, что в дальнейшем позитивно отражается на здоровье населения в целом. Среди мужчин процент курящих в Японии составил 24. В сравнении с РБ он ниже, хотя данные за последние года снизились еще больше, когда появились альтернативные источники курения, такие как электронные сигареты и другое. Около 2% людей имеют алкогольную зависимость.

Для сравнения: у жителей Беларуси процент курящих мужчин – 33. Многие беларусы посещают санатории, но выделяется большой процент людей с заболеваниями щитовидной железы ввиду нехватки йода в организме, что оказывает негативное воздействие на физическое и психологическое здоровье. Профилактикой заболеваний щитовидной железы можно обозначить: посещение моря или применение альтернативных медикаментозных средств. В Беларуси достаточно хорошее качество продуктов, особенно сезонное. Мы можем говорить о хороших условиях питания, хоть и количество качественных продуктов, богатых йодом, не так велико. Достаточно большое количество человек занимается спортом, но в Беларуси высокие показатели людей, употребляющих алкоголь и страдающих алкоголизмом. Оно значительно выше, чем в Японии. Большинство людей не воспринимают проблему алкоголя так остро и продолжают употреблять большое количество, что пагубно влияет на организм и приводит к необратимым последствиям.

Выводы. По данным из интернет-источников удалось установить, что процент продолжительности жизни в Японии значительно выше, чем в

Беларуси. Значительное влияние на состояние здоровья оказывает физическая активность, качество продуктов (особенно богатой йодом), жизнь в гористой местности, наличие моря, алкоголь и курение. Итак, сравнивая две страны, можно сказать, что в Беларуси процент курящих выше, чем в Японии. Важно отметить, что данные могут меняться со временем, поэтому рекомендуется ссылаться на самые свежие исследования и статистику для получения актуальной информации.

Литература:

1. Население Японии [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ru.wikipedia.org/wiki> . – Дата доступа 03.03.2024.

2. Статистика курения [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.nippon.com/ru/features/h00198/> . – Дата доступа 03.03.2024.

3. Главное статистическое управление Минской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.minsk.belstat.gov.by> . – Дата доступа 03.03.2024.

ДИНАМИКА СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ В ФУТБОЛЕ

Виноград Д. А.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Овсянкин В. А., канд. пед. наук, доцент*

Введение. Проведенные в английской и испанской профессиональных лигах по футболу исследования показали, что в последнее время матчи стали значительно интенсивнее [1], несмотря на то, что при одинаковом общем расстоянии, пройденном в соревнованиях, значительно увеличивается процент времени: в высокоинтенсивном беге до 37%, в спринтерском беге до 70%. Новые методические и программные компоненты подготовки юных футболистов как у нас, так и за рубежом [2, 3] показывают, что при недостаточном уровне скоростной подготовленности игровые полноценные упражнения могут быть недоступны юному футболисту, что и приводит к упрощению игровых упражнений. Несмотря на достаточно большой разброс периодов сенситивности у юных футболистов, наиболее интересен для развития скорости возрастной интервал от 10 до 15 лет, особенно период с 14 до 15 лет [2].

Цель исследования. Определить возможности использования показателей тестирования скоростных способностей детей 14-15 лет как фактора дальнейшего изменения тренировочного процесса.

Материалы и методы. Анализ литературных данных и тестирование скоростной подготовленности по тесту «Бег на 30 м».

Норматив в беге на 30 м рассчитывался, исходя из результатов

тестирований, проводимых с помощью автоматической системы Тендоспринт – Tendo Sprint System [4], позволяющей избежать ошибок в определении результата в беге при ручном хронометраже.

Исходя из литературных данных, для вычисления взята оценка среднего значения и стандартное отклонение как фактор возможности проводить дальнейшее сравнение прироста результатов в данном тесте за исследуемый период с 2022 по 2023 гг. Были протестированы 18 футболистов 13,7 года в 2022 г. и 17 – в 2023 г., когда им стало 14,7 года.

Результаты исследования. Результаты исследования (таблица) показали, что дети, занимающиеся футболом в возрасте 14 лет после летнего отдыха в августе 2022 г., имели следующие результаты в тестировании скоростных способностей. Скоростные показатели в тестах: бег 30 м – $4,54 \pm 0,04$ с, бег 10 м со старта – $1,97 \pm 0,02$ с, бег 20 м сходу – 2,55 с.

В августе 2023 г. их результаты изменились следующим образом.

Прирост (улучшение) составил в беге на 30 м 3,37%, в беге на 10 м – на 8,22%, однако в беге на 20 м показатели ухудшились на 1,14%. Данные результаты свидетельствуют о том, что тренировки и занятия футболом в течение года помогли улучшить скоростные показатели у детей. Уменьшение времени в беге на короткие дистанции указывает на улучшение скоростных качеств и реакции спортсменов. Таким образом, можно сделать вывод о положительной динамике в развитии физических способностей у детей, занимающихся футболом.

Таблица – средние результаты тестирования скоростных показателей 14-15-летних юных футболистов с процентом прироста результатов

Статистические показатели	Год исследования	Бег 30 м, с	Бег 10 м со старта	Бег 20 м сходу
Средние	2022	4,54	1,97	2,55
Ошибка		0,04	0,02	0,03
Средние	2023	4,39	1,81	2,58
Ошибка		0,04	0,01	0,03
Прирост, %	2023 – 2024	3,37	8,22	-1,14

У спортсменов, специализирующихся в игровых видах спорта, быстроту, как «локомоционное качество», трактуют через «комплекс взаимосвязанных компонентов», которые и определяют степень возможности ее тренировать в целом. К данным компонентам относят уровень стартовой скорости, показатель дистанционной скорости, мощность рывково-тормозящих действий, скорость однократного исполнения технического действия, скорость «реакции выбора» при выполнении технико-тактических действий [3].

Наибольший прирост ее величины заметен в период с 11 до 15 лет. Так, прирост скорости бега на 15 и 30 м в этот период составляет около 17%. Это говорит о том, что этап специализации предпочтителен с точки зрения воспитания скоростных возможностей юных футболистов [4].

Выводы. Результаты исследований вносят некоторые коррективы в систему подготовки юных футболистов за счет модернизации управления в

аспектах контроля за скоростной подготовленностью детей в возрасте 14-15 лет. Показаны обобщенные характеристики физической подготовленности юных футболистов в связи с приоритетным развитием скоростных и скоростно-силовых качеств.

Наибольший прирост отмечен в стартовой скорости в беге на 10 м с высокого старта, что говорит о приоритете развития данной способности у детей.

Литература:

1. Pons, E. A longitudinal exploration of match running performance during a football match in the spanish la liga: A four-season study. / E. Pons, J. C. Ponce-Bordón, J. Díaz-García, R. López del Campo, et al. // Int. J. Environ. Res. Public Health. – 2021. – V.18. – 1133.

2. Youth Football Concept: FIFA Education and Technical Development Department / J-M. Bénézet, H. Hasler – Printing: Galledia AG, Berneck, Switzerland, 2020. – 256 p.

3. Программа подготовки футболистов 10-14 лет. Немецкий опыт для российского футбола. – Минск : АБФФ, 2021. – 306 с.

4. Tendo Sprint System [Электронный ресурс]. – Режим доступа : www.tendosport.com/products/tendo-sprint-system/overview. – Дата доступа: 19.09.22.

5. Антипов, А. В. Система многолетней подготовки спортивного резерва в футбольных академиях: дисс. доктора наук: 13.00.04. – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. / А. В. Антипов – ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – 2021. – 338 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ БЕЛАРУСИ И КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ

Гришкевич А. С., Белый М. А.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Баркова В. В.*

Введение. Физическое воспитание – одно из важных направлений в интеллектуальном развитии формирования здорового образа жизни. Занятия физической культурой способствуют улучшению здоровья молодежи (психологического и физического).

Цель. Выявить, как физическая культура влияет на подростков разных стран в разных учреждениях образования: их успеваемость, физическое развитие и вовлечение в процесс деятельности.

Материалы и методы исследования. В работе использованы материалы

исследований, проводимых в нашем университете, а также результаты опроса, благодаря которым мы смогли проанализировать физическое воспитание в Беларуси и Китае.

Прививать любовь детей к физическим нагрузкам необходимо с раннего возраста для формирования нужных качеств личности: выносливости, стрессоустойчивости, силы воли. В результате физических нагрузок у подростков улучшается их моральное состояние, сон, активность в течение дня, а также укрепление здоровья.

Главные задачи физического воспитания заключаются в желании следовать здоровому образу жизни, изучении физических упражнений учащимися, сохранении физической формы, улучшении состояния здоровья, желании заниматься физической культурой, а также развивать себя в том или ином виде спорта.

Рассмотрим подробнее физическое воспитание в учебных заведениях Беларуси.

Большинство учащихся Беларуси в свободное от учебы время практикуют малоподвижный образ жизни. Основная его часть затрачивается на современные гаджеты: просмотр телевизора, компьютерные игры, телефон. Им необходимо также подготовиться к следующему дню: сделать домашнее задание. Из-за подобного образа жизни снижается активность и иммунитет, чаще появляются болезни, возникают вредные привычки.

В связи с этим в каждом учебном заведении есть необходимая дисциплина – физическая культура – для того, чтобы поддерживать и укреплять здоровье учащихся. Конечно же, этого мало, поэтому каждый должен выделять время для занятий спортом и относиться к этому серьезней. Примером для занятий спортом вне учебного времени могут быть утренняя гимнастика, спортивные секции, факультативы.

Учебная дисциплина изучается под руководством преподавателя, который проводит комплекс упражнений и устанавливает необходимую физическую нагрузку.

В первую очередь обучающиеся проходят медицинский осмотр, в результате которого подразделяются на группы по состоянию здоровья: основная, подготовительная и специальная. Как правило, основная и подготовительная группы занимаются вместе, а специальная – отдельно, с особым комплексом упражнений в связи с медицинскими противопоказаниями. Во время физических нагрузок необходимо следить за состоянием своего здоровья и если есть ухудшения самочувствия, обратиться к преподавателю.

В учреждениях образования Республики Беларусь также есть специальные факультативные занятия с углубленным освоением определенного вида спорта (баскетбол, волейбол, футбол и др.). Желание учащихся посещать факультативы во многом зависит и от преподавателей, которые сумели привить любовь к физической культуре, а также от подростка, который получает эмоциональное удовлетворение от того или иного вида спорта и хочет им заниматься более профессионально.

В дисциплине «физическая культура» существуют следующие задачи:

необходимо, чтобы физическая активность стала одной из основных потребностей в образе жизни; умение правильно организовывать свой день для нахождения времени для занятия спортом; профилактика заболеваний; получение умений и навыков для безопасности самостоятельных и организованных занятий спортом; нахождение нужного подхода к учащимся, у которых нет желания заниматься физической активностью.

Рассмотрим подробнее физическое воспитание в учебных заведениях Китайской Народной Республики.

Как известно, Китайская Народная Республика достаточно часто достигает значительных результатов в физической культуре. Именно поэтому в данной стране уделяется большое внимание физическому воспитанию учащихся. Физическая культура – это одно из достижений китайского народа. В учебных заведениях Китая достаточно строго относятся к развитию навыков в рамках физического воспитания учащихся.

Для того, чтобы точно узнать, как проходят занятия по физической культуре у жителей Китая, мы провели опрос студентов КНР, которые учатся в Гродненском государственном университете им. Янки Купалы. Были заданы вопросы: Как проходят занятия по физической культуре в учреждениях образования? Есть ли в учреждениях образования специальные факультативные занятия? Каким физическим упражнениям уделяется особое внимание. В результате чего мы получили много полезной информации.

В учреждениях образования Китая уроки по физической культуре проводятся каждый день. В группе занимается около 11-13 человек, сдается обязательный экзамен. У них очень ответственно подходят к физическим нагрузкам для сохранения здоровья в будущем, поэтому учащиеся по несколько раз в день проводят специальную физическую гимнастику. Она проводится в интересной для них форме, которая прививает любовь к занятию спортом.

На занятиях также изучается правильное взаимодействие со своим телом, чтобы избежать травм. Учащиеся получают знания о физической подготовке, что в дальнейшем увеличивает желание заниматься физической активностью в течение дня.

Есть ли в учреждениях образования специальные факультативные занятия?

В учреждениях образования в Китае можно посещать специальные факультативные занятия, включающие разные виды дополнительной спортивной подготовки. Учащиеся, которые больше заинтересованы в своем физическом развитии, спорте и хотят углубленно развиваться в этой сфере, занимаются с профессиональными тренерами, которые специально приглашаются в учебное заведение.

Каким физическим упражнениям уделяется особое внимание?

На занятиях учащиеся получают элементарные представления о строении своего тела. Получают информацию о функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Большое внимание уделяется такой физической активности, как бег, прыжки (в длину, с места), гимнастика, единоборство. Основные виды физической активности также – подвижные игры, танцы, метание.

Физическая культура осваивается учащимися на 1 и 2 курсах в объеме 144 часов (по 72 часа на курсе). Студентам 1 и 2 курсов необходимо выбрать факультатив. Выбор состоит из следующих дисциплин: баскетбол, волейбол, футбол, ушу, художественная гимнастика, легкая атлетика, теннис, пинг-понг, бадминтон, плавание. Выбранным факультативом студенты 1 и 2 курсов также занимаются по 72 часа в год.

Студенты 1 и 2 курсов занимаются физической культурой по 4 часа в неделю (2 часа – основная дисциплина и 2 часа – факультативная).

На старших курсах физическая культура – факультативный предмет, требующий от 2 до 4 часов в неделю. Такое соотношение между основным курсом и факультативными занятиями следует признать вполне обоснованным. Это связано с тем, что основной курс рассчитан на достижение минимального уровня физической подготовки, в то время как факультативные курсы призваны удовлетворить личные интересы и потребности в физической подготовке каждого учащегося [2].

Результаты исследования. Сравнительный анализ физического воспитания Беларуси и КНР.

Учебные часы в обеих странах практически одинаковы, если учитывать обязательные предметы и предметы по выбору, 4 часа в неделю. Однако объем обязательных университетских курсов существенно различается. При этом белорусские студенты изучают физическую культуру 4 года в рамках обязательной программы, а китайские – только два года.

Китайские студенты используют форму элективных занятий в обязательном порядке с 1 курса, как минимум 2 часа в неделю, начиная же с 3 курса – по 2-4 часа в неделю. В Беларуси на элективные занятия отводится 338 часов.

Китайские студенты обязаны посещать элективные занятия не менее 2 часов в неделю с 1-го курса и от 2 до 4 часов в неделю с 3-го курса.

В китайских университетах практические занятия проводятся в строгой и строго регламентированной манере, определяемой программой. То, что учащиеся не успевают сделать на уроке, они осваивают на дополнительных занятиях. В отличие от китайских программ, в белорусских нет жесткого определения содержания индивидуального физического воспитания, вида физического воспитания, над которым должны работать учащиеся.

В Китае и Беларуси оценка успеваемости студентов по физическому воспитанию проводится по-разному. Белорусские студенты получают зачеты в конце семестра. Успеваемость китайских студентов по физической культуре определяется теоретическими и практическими экзаменами в конце каждого семестра и учебного года.

Можно отметить, что в нашей стране больше внимания уделяется самостоятельным занятиям общеподготовительной направленности с учетом личностных интересов и потребностей в видах двигательной активности. В нашей стране больше внимания уделяется индивидуальным занятиям, ориентированным на обучение, с учетом личных интересов и потребностей [3].

Выводы. В статье нами сравнивалось физическое воспитание в двух

странах: Беларуси и Китайской Народной Республике. Каждая из стран имеет свою методику физического воспитания, какая-то из них более действенна, какая-то – менее. Китайские учреждения образования основываются на подготовке здоровых физкультурно-образованных людей, строго относятся к качеству проведения занятий. В Беларуси физкультурные занятия в основном проводятся в общеразвивающей форме, учитываются интересы учащихся. Однако каждая страна заинтересована в физическом развитии молодежи, внедрении необходимых им навыков (умений), желании заниматься физической активностью и поддерживать физическую форму в течение жизни для сохранения и укрепления здоровья.

Литература:

1. Данилина, К. А. Физическое воспитание в Китае / Данилина К. А. // Современные векторы образования: теория и практика. – 2020. – С. 232-235.
2. Оливова, В. Люди и игры: У истоков современного спорта / В. Оливова // Пер. с чешск. – М.: ФиС, 2012. – 222 с.
3. Васильев, А. А. Физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи в свободное время и факторы, ее определяющие / Васильев А. А. – 1982. – № 1. – С. 44-45.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ

Давыдик Е. В.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Попко Л. Ф.*

Введение. Ритм современной жизни высок. Ежедневно человеку приходится быстро решать множество задач, а также перерабатывать большое количество информации, поступающей из разных источников. К сожалению, лишь немногие могут успешно справиться с такими интенсивными нагрузками на организм, что может привести к возникновению стресса. В особенности подвержены стрессу студенты вузов. Предпосылки возникновения стресса у студентов: неполноценный сон; высокие учебные нагрузки; не сделанные вовремя курсовые, лабораторные работы, сдача сессии, конфликты с другими студентами, преподавателями, личные причины [1].

Термин «выгорание» (burn out) введен в обращение американским психиатром Гербертом Фрейденбергером (Herbert Freudenberger), который работал в альтернативной службе и наблюдал у себя и коллег признаки истощения, потери мотивации и снижения ответственности. Эмоциональное выгорание – это состояние, когда человек ощущает себя истощенным морально, умственно и физически [2].

В настоящее время эмоциональное выгорание – значительная проблема

для студентов, влияющая на их физическое и психическое благополучие, а также на академическую успеваемость и качество жизни. В условиях повышенной нагрузки, требований к выполнению обязанностей и конкуренции в учебной среде студенты сталкиваются с рядом стрессовых ситуаций, которые могут привести к эмоциональному истощению и выгоранию.

Цель исследования. Данная статья направлена на рассмотрение роли физической активности в профилактике эмоционального выгорания у студентов. Акцентирование внимания на данной проблеме и выявление эффективных стратегий использования физической культуры в университетской среде может способствовать созданию более благоприятной и здоровой образовательной среды, снижению уровня стресса и повышению общего качества жизни студентов.

Материалы и методы. Среди студентов 1-4 курсов Гродненского государственного университета им. Янки Купалы был проведен опрос с целью установить влияние занятий физической активностью на профилактику эмоционального выгорания. В нем участвовали 56 респондентов. Возраст опрошенных – от 17 до 23 лет. Вопросы, изучаемые в исследовании, представлены ниже (таблица).

Таблица – Вопросы анкеты

№ п/п	Вопросы
1.	Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями в течение недели?
2.	Какие виды физической активности Вы предпочитаете?
3.	Чувствуете ли Вы улучшение своего эмоционального состояния после физических упражнений?
4.	Как часто Вы испытываете данные симптомы (усталость, раздражительность, отсутствие мотивации)?
5.	Ощущаете ли Вы улучшение своего эмоционального состояния после занятий физической активностью?
6.	Полагаете ли Вы, что физическая культура может помочь в профилактике эмоционального выгорания?
7.	Какие преимущества Вы видите в использовании физической культуры как средства профилактики эмоционального выгорания?
8.	Считаете ли Вы, что университет должен предоставлять студентам доступ к спортивным занятиям и тренажерным залам (в корпусах, общежитиях)?
9.	После занятий физической активностью Вы обычно: а) чувствуете бодрость и энергию; б) спокойны и расслаблены; в) устали и хотите отдохнуть
10.	Какие препятствия могут мешать студентам заниматься физической культурой?

Результаты исследования. Из результатов опроса, в котором приняли участие 56 чел., выяснилось, что лишь 12,5% респондентов занимаются спортом ежедневно. Это говорит о том, что ежедневная физическая активность не является распространенной среди участников опроса. Большинство опрошенных (42,9%) занимаются физическими упражнениями 1-2 раза в неделю, что свидетельствует о том, что они стремятся поддерживать свою физическую форму, но не уделяют этому достаточно времени. Еще 23,2%

респондентов занимаются спортом 3-4 раза в неделю, что говорит об их более высоком уровне физической активности. Однако 16,1% участников опроса занимаются спортом реже одного раза в неделю, что может указывать на недостаточное внимание к здоровью и физической форме. Надо также отметить, что некоторые респонденты (5,4%) не занимаются физическими упражнениями из-за проблем со здоровьем. Это показывает, что забота о здоровье и физической форме не всегда доступна каждому.

Среди наиболее популярных видов физической активности респонденты указали ходьбу (46,4%), танцевальную деятельность (37,5%), силовые тренировки (35,7%), бег (10,7%). Несколько менее популярны волейбол (1,8%), аэробика (1,8%) и теннис (1,8%).

Из результатов анкетного опроса, в котором приняли участие студенты, выяснилось, что лишь 12,5% респондентов всегда замечают улучшение своего эмоционального состояния после физических упражнений, в то время как 28,6% часто наблюдают такое улучшение. 33,9% участников опроса отметили, что иногда наблюдают у себя улучшение эмоционального состояния после занятий спортом, в то время как 14,3% редко испытывают подобные изменения и лишь 12,5% студентов заявили, что никогда не замечали у себя положительных эмоциональных изменений после физических упражнений. На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что физическая активность имеет высокую ценность как средство улучшения эмоционального состояния.

В рамках проведенного исследования среди студентов был задан вопрос о том, как часто они испытывают симптомы усталости, раздражительности и отсутствия мотивации. Анализ результатов показал, что 21,4% респондентов ежедневно сталкиваются с указанными симптомами, 44,6% испытывают их несколько раз в неделю, 21,4% – раз в неделю, а 12,5% – реже одного раза. Эти данные свидетельствуют о том, что современные люди подвергаются значительному воздействию внешних факторов из-за быстрого темпа развития мира, что негативно сказывается на их общем самочувствии.

По результатам исследования выявлено, что после занятий физической активностью значительное улучшение эмоционального состояния отметили 35,7% участников опроса. 41,1% респондентов отметили незначительное, но заметное улучшение своего эмоционального состояния, в то время как 23,2% участников не заметили значимых изменений в своем эмоциональном состоянии. Можно сделать вывод о том, что физическая активность оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние студентов. Практика регулярных физических упражнений может способствовать снижению уровня эмоционального выгорания у студентов и повышению общего уровня психологического благополучия. Это подтверждает важность включения физической активности в режим студентов как профилактической меры против эмоционального выгорания.

По результатам опроса, проведенного среди студентов, выявлено, что 30,4% респондентов утверждают, что физическая активность способна оказать положительное влияние на профилактику эмоционального выгорания. 48,2%

опрошенных высказали предположение о возможности такого влияния физической культуры на предотвращение эмоционального выгорания. В то же время лишь 21,4% участников опроса не могут однозначно ответить на данный вопрос. Из проведенного анализа можно сделать вывод о том, что значительная часть студентов признает потенциальную эффективность физической активности как средства профилактики эмоционального выгорания. Это свидетельствует о важности осознания роли физических упражнений в поддержании психологического благополучия и предупреждении возможных негативных последствий эмоционального перенапряжения у студентов.

На вопрос: «Какие преимущества Вы видите в использовании физической культуры как средства профилактики эмоционального выгорания?», были представлены следующие варианты ответов: «бодрость, доступность, улучшение настроения, энергия на целый день, тратишь свою силу на физические упражнения, приобретаешь эмоциональную силу, улучшение настроения, отвлечение от однообразной рутины и, как следствие, разгрузка; выплеск эмоций; вырабатывается гормон радости, который помогает справиться с эмоциональными трудностями, упражнения физической культуры помогают улучшить качество сна, хороший сон играет важную роль в регуляции эмоционального состояния, поскольку недостаток сна может привести к ухудшению настроения и повышенной раздражительности».

В ходе проведенного исследования установлено, что значительное большинство опрошенных студентов (76,8%) выразили мнение о необходимости предоставления учебными заведениями свободного доступа к спортивным залам и тренажерам. Этот факт свидетельствует о широком распространении представления о важности физической активности в контексте поддержания психологического здоровья среди студентов. Сравнительно небольшое количество респондентов (12,5%) высказали мнение о том, что предоставление доступа к спортивным залам и тренажерам не обязательно для учебных заведений. В то же время 10,7% участников опроса затруднились дать однозначный ответ на вопрос о необходимости такой возможности. Из полученных данных можно сделать вывод о том, что подавляющее большинство студентов придерживаются позиции о целесообразности обеспечения доступа к спортивным объектам в учебных заведениях. Это указывает на значимость инфраструктуры для физической активности в контексте борьбы с эмоциональным выгоранием у студенческой аудитории. Учитывая потребности и предпочтения студентов, учебные заведения могут принимать соответствующие меры для обеспечения доступа к спортивным возможностям, что в свою очередь может способствовать снижению риска развития эмоционального выгорания и повышению общего благополучия студентов.

В ходе исследования выявлено, что половина опрошенных студентов (50%) отметили, что после занятий физической активностью они обычно чувствуют себя спокойно и расслабленно. С другой стороны, 42,9% респондентов отметили, что после физических нагрузок они чувствуют себя уставшими и желают отдохнуть. Это может быть связано с индивидуальными

особенностями организма каждого студента, а также с интенсивностью и типом физической активности, которой они занимаются. Третья часть опрошенных студентов (33,9%) отметили, что после занятий физической активностью они чувствуют бодрость и энергию. Это может быть связано с увеличением кровотока и кислорода в организме в результате физических упражнений, что способствует повышению энергетического уровня и бодрости.

Установлено, что наиболее распространенные препятствия для занятий физической активностью среди студентов – недостаток времени, отсутствие мотивации и финансовые затруднения. 71,4% респондентов указали на ограниченность времени как основное препятствие, что может быть связано с высокой учебной и экстраурочной нагрузкой у студентов. Отсутствие мотивации отметили 48,2% опрошенных, что может указывать на нехватку внутренней мотивации или четко сформулированных целей в области физической активности. Финансовые проблемы также оказались значимым фактором, поскольку 44,6% студентов столкнулись с ограничениями в доступе к платным спортивным занятиям или оборудованию.

Выводы. Основываясь на результатах проведенного опроса, можно сделать следующие выводы: большинство студентов понимают потенциальную пользу физической активности для улучшения эмоционального состояния и профилактики выгорания. Однако уровень занятий спортом различен, что зависит от индивидуальных предпочтений и возможностей. Физические упражнения оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние студентов, способствуя снижению уровня стресса, улучшению настроения и повышению энергии.

Студенты отмечают такие преимущества физической культуры, как улучшение качества сна, выработка гормонов счастья, снятие эмоционального напряжения и отвлечение от рутины. Значительное большинство студентов считают необходимым обеспечение доступа к спортивным залам и тренажерам в учебных заведениях для поддержания физической активности. Основные препятствия для занятий спортом среди студентов – нехватка времени, отсутствие мотивации и финансовые трудности.

Таким образом, физическая активность представляет собой эффективный инструмент в борьбе с эмоциональным выгоранием у студентов. Создание благоприятных условий для занятий спортом, повышение осведомленности о ее преимуществах и преодоление существующих препятствий может способствовать улучшению психологического благополучия и качества жизни студентов.

Литература:

1. Черных, З. Н. Занятия спортом как средство борьбы со стрессом у студентов / З. Н. Черных, Т. М. Борисенко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-sportom-kak-sredstvo-borby-so-stressom-u-studentov>. Дата доступа: 11.03.2024.

2. Баксанский, О. Е. Синдром эмоционального выгорания, взгляд психолога и невролога (обзор литературы / О. Е. Баксанский, О. Г. Сафоницева

[Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-vzglyad-psihologa-i-nevrologa-obzor-literatury>. – Дата доступа: 13.03.2024.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Кострыкина Е. Е., Дахно Д. В.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Кострыкина Е. Е.*

Введение. Мотивация служит фундаментальной движущей силой, которая заставляет человека добиваться поставленных целей, влияет на его отношение, поведение и результаты в разных сферах жизни. В сфере образования, особенно в контексте физического воспитания, формирование мотивации у студентов имеет большое значение, ведь оно не только способствует физическому благополучию учащихся, но также играет важнейшую роль в обеспечении целостного развития, прививая такие ценности, как дисциплина, работа в команде и настойчивость.

Процесс физического воспитания включает широкий спектр мероприятий, начиная от структурированных спортивных программ и заканчивая оздоровительными упражнениями. Однако эффективность программ по физической культуре во многом зависит от уровня мотивации учащихся к занятиям. Понимание факторов, формирующих и влияющих на мотивацию учащихся в контексте физического воспитания, имеет важное значение для педагогов и других заинтересованных сторон в сфере образования.

Цель исследования. Данная работа направлена на более глубокое изучение сложной динамики формирования мотивации у студентов в процессе занятий физической культурой.

Основные задачи исследования:

- Исследовать взаимосвязь между мотивацией студентов и их участием в занятиях физической культурой.
- Выявить факторы, способствующие формированию мотивации у студентов в процессе занятий физической культурой.
- Изучить роль преподавателей, родителей и сверстников в формировании мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

Материалы и методы. Исследование проводилось посредством онлайн анкетирования. Респондентам были представлены две анкеты, составленные на основе источника [1], с помощью которых производилась оценка мотивированности студентов.

Результаты исследования. С целью выявления проблем мотивации студентов к занятиям физической культурой были проведены эмпирические

исследования на основе разработанной Е. Додоновой анкеты [1, с. 57]. В качестве респондентов были выбраны студенты биологического факультета Белорусского государственного университета (с 1 по 2 курс), где были опрошены: на 1 курсе – 23 чел., на 2 курсе – 36 человек. Результаты проведенного анкетирования приведены ниже (табл. 1).

Таблица 1. – Оценка структуры мотивов к занятиям физической культурой среди опрошенных студентов (значения округлены)

Вид мотива	Процент опрошенных студентов, отдавших предпочтение по видам мотивов	
	1 курс	2 курс
Потребность и чувство удовлетворения от мышечной деятельности	9	6
Эстетическое наслаждение собственной красотой, силой, выносливостью	22	39
Желание проявить себя в тяжелых или в экстремальных ситуациях	4	3
Самовыражение и самоутверждение	0	6
Стремление стать сильным и здоровым	13	15
Потребность с помощью физических упражнений подготовить себя к практической трудовой деятельности	4	0
Чувство долга (занимаюсь потому, что нужно посещать занятия по физкультуре)	48	31
Итого, %	100	100

Исходя из результатов исследования, можно утверждать, что до окончания периода обучения в университете значительно уменьшается процент студентов с преобладанием обязательных мотивов, которые вызваны чувством долга посещать занятия по физкультуре. При этом за этот же период значительно возрастает процент студентов с потребностью в наслаждении собственной эстетикой.

На основе структурной модели влияния социальных факторов на мотивационную активность студентов прежде всего необходимо оценить степень влияния преподавателя на сознание студента и формирование у последнего устойчивых мотивов к занятиям физической культурой. Для решения данной научно-практической задачи была взята анкета [1, с. 58], для заполнения которой респондентами выступили те же студенты биологического факультета, с 1-го по 2-й курс. В основе разработки данной анкеты заложены методика разделения социальной среды на соответствующие подуровни согласно научным подходам Н. Е. Завацкой [2, с. 2], Л. М. Клевец [3, с. 7] и М. М. Брыль [4, с. 14], а также принцип гуманизма [5], что позволило оценить глазами студентов степень гуманности к ним со стороны преподавателей. При этом гуманизм рассматривался нами как наивысшая степень положительного стимулирования студентов к занятиям физической культурой и педагогического мастерства преподавателей. Ответы студентов на вопросы анкеты позволили установить степень удовлетворенности ими тем или иным фактором, которые сгруппированы в три группы: общие – те, которые учитывают основные факторы гуманизации педагогического процесса; факторы психологического воздействия со стороны преподавателя на мотивы

студента, формируемые в микросреде (среда, в которой студент взаимодействует непосредственно с преподавателем, где от действий последнего формируются социальные факторы влияния на студента); факторы воздействия на мотивы студента со стороны администрации учебного заведения, призванные в полной мере удовлетворить потребности студентов в занятиях физической культурой, формируемые в мезосреде (среда, в которой студент взаимодействует непосредственно с другими субъектами в образовательном учреждении, которые не являются преподавателями, но так или иначе влияют на его сознание и, соответственно, мотивы (другие студенты, администрация). Обязательным условием при заполнении анкеты студентами было то, что в каждой группе факторов (табл. 2) они не могли иметь одинаковую оценку. Студентам предлагалось также оценить важность каждой из трех групп факторов. Полученные данные анкетирования представлены ниже (табл. 2).

Таблица 2. – Оценка студентами социально-психологических факторов, влияющих на мотивационную активность студентов в процессе занятий физической культурой

Группа факторов	Фактор	Весомость фактора, баллы
1. Общие	Гуманное отношение к личности студента	5,73
	Уважение прав и свобод студента	7,80
	Предъявление студенту посильных и разумно сформулированных требований	4,06
	Уважение к позиции студента, даже если он отказывается выполнять требования	4,38
	Уважение права каждого студента быть самим собой	7,09
	Доведение к сознанию студента конкретных целей его воспитания	7,01
	Недопущение насильственных действий	7,96
	Отказ от любых унижающих достоинства наказаний	7,96
2. Факторы воздействия со стороны преподавателя	Обеспечение объективности в оценке результатов студентов в процессе сдачи контрольных нормативов	6,37
	Возможность свободного выбора спортивных секций и направлений специализации в студенческих клубах	4,14
	Возможность самостоятельного выбора студентом нагрузки и интенсивности упражнений, которые выполняются во время отдельных занятий	3,58
	Поощрение студентов, улучшающих свои результаты	6,21
	Создание достойного климата в отношениях в группе во время занятий и благоприятного психологического климата	7,33
	Привлечение студентов к организации и проведению внеурочных форм физического воспитания в качестве судей и арбитров (конкурсы, турниры, и т. д.)	6,37
3. Факторы воздействия со стороны администрации	Безопасные и благоприятные условия занятий на парах по физической культуре с соблюдением норм гигиены	7,80
	Обогащение занятий разными формами и методами организации процесса физического воспитания	3,82
	Обеспечение современным, качественным, разнообразным инвентарем	2,39

Выводы. На протяжении всей работы мы исследовали сложное взаимодействие факторов, способствующих формированию мотивации учащихся в контексте физического воспитания, начиная от внутренних и внешних мотиваторов и заканчивая ролью преподавателей, родителей и сверстников в формировании мотивационной среды. Один из ключевых выводов данного исследования – важность внутренней мотивации для развития долгосрочной вовлеченности и приверженности физическому воспитанию среди студентов. Когда учащиеся получают радость, удовлетворение и личную самореализацию от занятий физической культурой, они с большей вероятностью будут демонстрировать более высокий уровень мотивации, что приведет к улучшению физической подготовки, развитию навыков и общего самочувствия. Преподаватели играют важнейшую роль в развитии внутренней мотивации учащихся, создавая благоприятную и расширяющую возможности учебную среду, в которой ценятся индивидуальные интересы, сильные стороны и цели.

Для решения выявленных проблем развития мотивации студентов в процессе физического воспитания теоретически обоснованы принципы внедрения в учебный процесс комплексного механизма стимулирования студентов к занятиям физической культурой на основе сбалансированности между воздействием факторов дидактического, учебного и чисто физкультурного характера; методов активизации познавательной деятельности студентов по классифицированным группам, среди которых приоритетным признан метод стимулирования, основанный на сочетании таких форм, как поощрение, наказание и соревнование.

В заключение следует отметить, что формирование мотивации у студентов – это динамичный и многогранный процесс, который оказывает существенное влияние на их вовлеченность, настойчивость и результативность в процессе занятий физической культурой.

Литература:

1. Додонова, Е. Развитие мотивации студентов / Е. Додонова. – Новополюцк, 2017. – 58 с.
2. Завацька, Н. Є. Психологічні основи соціальної реадптації особистості зрілого віку / Наталія Євгенівна Завацька: Автореферат дис. доктора психологічних наук; спец. 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. – К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2010. – 44 с.
3. Клевець, Л. М. Соціально-психологічні чинники психоматичних розладів у студентської молоді / Любов Миколаївна Клевець: Автореферат дис.. канд. психологічних наук; спец. 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. – Луганськ: Східноу
4. Бриль, М. М. Соціально-психологічні особливості розвитку креативності у студентської молоді в процесі її професійної підготовки у мистецькому вищій / Марина Миколаївна Бриль: Автореферат дис. канд. психологічних наук; спец. 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. – Луганськ: Східноукраїнський національний університет

імені Володимира Даля, 2013. – 20 с.

5. Додонова, О. А. Гуманізація як педагогічний принцип оптимізації процесу фізичного виховання студентів у вищому навчальному закладі / О. А. Додонова, В. П. Ляпін, І. Ю. Ніколайчук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка. – Випуск 98. – Т.ІІ. – Чернігів. – 2012. – С.130-134.

ВЛИЯНИЕ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН НА СОМАТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ НОВОРОЖДЕННЫХ

Добровольская Е. Д., Поливанов В. С.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Головкова Е. В.*

Введение. На сегодняшний день интерес к пренатальной патологии неуклонно растет. Это связано не только с актуальностью заболеваемости в постнатальном периоде у новорожденных, но и с демографическим положением в Республике Беларусь.

На 2018 г. общий показатель рождаемости по Гродненской области составил 10,2‰, что на 0,9‰ меньше по сравнению с 2017 г. (11,1‰) [3, с. 170]. А численность населения на 01.01.2023 по Гродненской области составила 998 600 чел. [7, с. 11], что на 8014 чел. меньше, чем в предыдущем году. Численность населения на 1 января 2022 г. по Гродненской области составила 1 006 614 чел. [6, с. 11].

Здоровье ребенка в раннем детском возрасте напрямую зависит от влияния на него факторов перинатального и биологического риска, одним из которых становится хроническая никотиновая зависимость беременной женщины. Последствия зависимости несут в себе многообразие патологических реакций и состояний ребенка как в постнатальном, так и в антенатальном периодах развития. Курение – один из факторов, приводящих к гипоксии плода, что обусловлено нарушением маточно-плацентарного кровообращения, развитием плацентарной недостаточности, повышенным образованием карбоксигемоглобина и снижением парциального давления кислорода в крови у женщин. При курении к плоду проникает до 18% никотина, поступающего в организм беременной, так как плацента хорошо проницаема для него; плод получает меньше кислорода и питательных веществ за счет спазма маточно-плацентарных сосудов [1, с. 46].

Табакокурение во время беременности провоцирует биоактивацию проканцерогенов в тканях плода и плаценты, увеличивает на 50-60% риск развития онкологических заболеваний у детей в ближайшие годы [5, с. 336].

Необходимо также отметить повышение риска перинатальной смертности детей женщин анализируемой группы на 27%, при этом установлена прямая зависимость данного показателя от количества выкуренных сигарет. Так, у беременных, выкуривавших в день меньше пачки

сигарет, перинатальная смертность повышалась на 20%, а у выкуривавших больше пачки – на 35%.

Риск синдрома внезапной смерти внешне здорового ребенка, занимающий в структуре младенческой смертности одно из первых мест, также связывают с курением женщины во время беременности. Это объясняется незрелостью нервной системы новорожденного в сочетании с пассивным курением [5, с. 337].

Исходя из того, что наличие хронической никотиновой зависимости беременной существенно влияет на здоровье новорожденных, потребность в достаточном изучении взаимосвязи воздействия этого фактора на женщину во время беременности – значимый вопрос в контексте общественного здоровья, что и определило актуальность проведенного нами исследования.

Цель исследования. Определить и изучить взаимосвязь между наличием у женщины хронической никотиновой зависимости и развитием разного рода патологии у ребенка в антенатальном и интранатальном периодах.

Материалы и методы. В ходе исследования нами изучены и проанализированы истории развития новорожденного (Форма № 097/у) одного из областных перинатальных центров (n=100).

Формирование исследовательской базы и статистические расчеты выполнены при применении пакета прикладной компьютерной программы Microsoft Office Excel 2013.

Результаты исследования. В ходе анализа выявлено, что 11% родильниц в возрасте 18-44 лет имеют хроническую никотиновую зависимость.

Установлено, что из данной группы женщин заболеваемость у новорожденных везикулопустулезом кожи составила 273‰, столько же – внутриутробной гипоксией (273‰). Заболеваемость расстройствами, связанными с укорочением срока гестации детей родильниц, страдающих никотиновой зависимостью, составила 90‰, макросомией – 182‰, маловесный плод к сроку гестации – 90‰.

Выводы. По данным исследования, наиболее частая патология новорожденных детей женщин с хронической никотиновой зависимостью – внутриутробная гипоксия, а также везикулопустулез кожи. Второе место по встречаемости занимает макросомия, реже рождались дети маловесными к сроку гестации. Наиболее редко были выявлены расстройства, связанные с укорочением сроков гестации у новорожденных.

Проведенное исследование подтвердило, что беременные женщины с хронической никотиновой зависимостью наиболее подвержены осложнениям беременности и нуждаются в медико-социальном и психологическом мониторинге для снижения риска токсического воздействия компонентов табачного дыма на организм беременной и систему «мать – плацента – плод».

Литература:

1. Бессолова, Н. А. Медико-социальные аспекты беременности и родов у женщин с никотиновой зависимостью / Н. А. Бессолова, Л. Г. Киселева, А. Г. Соловьев // Экология человека. – 2008. – № 9. – С. 46-49. – EDN JUUNMZ.

2. Баклушина, Е. К. Влияние перинатальных факторов риска на развитие плода и здоровье новорожденных / Е. К. Баклушина, И. Е. Бобошко, А. В. Балакирева // Вестник Ивановской медицинской академии. – 2017. – Т. 19, № 1. – С. 48–51.

3. Демографический ежегодник Республики Беларусь: сб. ст. / Национальный статистический комитет Республики Беларусь (Белстат); редкол.: И. В. Медведева [и др.]. – Минск : Национальный статистический комитет Республики Беларусь, 2019. – 429 с.

4. Пустотина, О. А. Прегравидарная подготовка / О. А. Пустотина // Медицинский совет. – 2014. – № 17. – С. 124–130.

5. Радзинский, В. Е. Табакокурение и беременность / В. Е. Радзинский, С. Д. Семятов, Г. Ф. Тотчиев // Вестн. РУДН, серия Медицина. – 2009. – № 7. – С. 334–340.

6. Численность населения на 1 января 2022 г. и среднегодовая численность населения за 2021 г. по Республике Беларусь в разрезе областей, районов, городов, поселков городского типа [Электронный ресурс] : статистический бюллетень / Национальный статистический комитет Республики Беларусь – Минск : Национальный статистический комитет Республики Беларусь, 2022. – 30 с.

7. Численность населения на 1 января 2023 г. и среднегодовая численность населения за 2022 г. по Республике Беларусь в разрезе областей, районов, городов, поселков городского типа [Электронный ресурс] : статистический бюллетень / Национальный статистический комитет Республики Беларусь – Минск : Национальный статистический комитет Республики Беларусь, 2023. – 30 с.

ВЛИЯНИЕ ЭКСТРАГЕНИТАЛЬНЫХ И ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ МАТЕРИ НА СОМАТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ НОВОРОЖДЕННЫХ

Добровольская Е. Д., Поливанов В. С.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Головкова Е. В.*

Введение. В раннем детском возрасте наиболее выраженное влияние на формирование здоровья ребенка оказывают факторы перинатального и биологического риска. Известно, что акушерская и экстрагенитальная патология осложняют течение антенатального периода и ведут к формированию патологических процессов у плода (гипотрофия, крупный плод, задержка внутриутробного развития, врожденные аномалии, внутриутробное инфицирование и др.). Могут обуславливать риск развития патологий у ребенка в период новорожденности рахит, железодефицитная анемия, перинатальное поражение центральной нервной системы и другие заболевания. На основании современных исследований к основным факторам риска для здоровья детей на

антенатальном этапе относят возраст родителей, экстрагенитальные заболевания в анамнезе, гинекологические заболевания матери.

Так, анемия во время беременности повышает риск преждевременных родов, рождение маловесных детей, материнской и неонатальной смертности, гнойно-септических осложнений и кровотечений после родов [3, с. 6].

На сегодняшний день вопрос пренатальной патологии занимает одно из самых важных мест в системе здравоохранения. Это связано не только со значимостью заболеваемости в постнатальном периоде у новорожденных, но и с демографическим положением в Республике Беларусь.

На 2018 г. общий показатель рождаемости по Гродненской области составил 10,2%, что на 0,9% меньше по сравнению с 2017 г. (11,1%) [3, с. 170]. А численность населения на 1 января 2023 г. по Гродненской области составила 998600 чел. [7, с. 11], что на 8014 чел. меньше, чем в предыдущем году. Численность населения на 1 января 2022 г. по Гродненской области составила 1006614 чел. [6, с. 11].

Цель исследования. Определить и изучить взаимосвязь между наличием экстрагенитальных и гинекологических заболеваний и развитием разного рода патологий у ребенка в антенатальном и интранатальном периодах.

Материалы и методы. В ходе исследования нами изучены и проанализированы истории развития новорожденного (Форма № 097/у) одного из областных перинатальных центров (n=100).

Формирование исследовательской базы и статистические расчеты выполнены при применении пакета прикладной компьютерной программы Microsoft Office Excel 2013.

Результаты исследования. Анализируя экстрагенитальную патологию, выявлено, что заболеваемость беременных женщин хроническим гастродуоденитом составляет 140‰, ожирением – 150‰ (в том числе ожирением 2 степени – 66‰ и 3 степени – 66‰). Заболеваемость анемией легкой и средней степени тяжести была 200‰ (заболеваемость рожениц анемией легкой степени тяжести составила 800‰, средней – 200‰ из группы женщин с анемиями), миопией – 350‰.

В группе женщин с хроническим гастродуоденитом заболеваемость новорожденных родовой опухолью составила 71‰, такая же заболеваемость была врожденным везикулостулезом почки, врожденным везикулезом кожи и дыхательной недостаточностью 1 степени. Заболеваемость внутриутробной гипоксией – 286‰, макросомией – 143‰, маловесным фактором к сроку гестации – 71‰.

Проанализировав соматическое состояние детей из группы рожениц с ожирением, были получены следующие результаты: заболеваемость новорожденных макросомией – 333‰, внутриутробной гипоксией – 200‰, гемангиомой кожи головы – 66‰ и аналогично врожденным везикулостулезом кожи – 66‰.

У женщин с выявленной анемией легкой и средней степеней тяжести заболеваемость детей макросомией – 150‰, маловесными плодами к сроку гестации – 50‰, внутриутробной гипоксией – 100‰, такая же заболеваемость

детей с врожденным везикулезом кожи (100%). Заболеваемость расстройствами, связанными с укорочением срока гестации, составила 50%, столько же с дыхательной недостаточностью 1 степени (50%).

Заболеваемость новорожденных в группе женщин с миопией составила следующее промилльное отношение: макросомией – 143%, внутриутробной гипоксией – 229% детей данной категории. Заболеваемость детей врожденным везикулопустулезом была 200%, водянкой правого легкого – 29%, такая же заболеваемость недостаточностью питания новорожденных, матери которых относились к категории женщин, страдающих миопией.

Перейдя к патологии гинекологического характера, проанализировав данные родильниц из истории развития новорожденного, мы выяснили, что наиболее частая встречаемость следующих заболеваний: эрозия шейки матки – 270%, миома матки – 140%, бесплодие – 40%, полип эндометрия – 40%, полип цервикального канала – 30%.

Говоря о взаимосвязи между заболеваемостью эрозией шейки матки и соматическим состоянием новорожденных нами установлено, что с наибольшей частотой рождались дети с врожденным везикулопустулезом – 259%. Второе место по заболеваемости заняла внутриутробная гипоксия – 222%. Заболеваемость макросомией составила 148%, дыхательной недостаточностью 1 степени – 37%.

У детей родильниц с миомой матки отмечалась заболеваемость внутриутробной гипоксией – 357%, врожденным везикулопустулезом – 143%, такая же заболеваемость макросомией (143%). Заболеваемость детей от данной категории женщин водянкой правого легкого – 71%, такое же промилльное отношение с дыхательной недостаточностью 1 степени и гемангиомой кожи головы. Заболеваемость бесплодием у женщин составила 40%. При этом у новорожденных детей этой группы патологических состояний не установлено.

У детей родильниц, имеющих полип эндометрия, имелась заболеваемость внутриутробной гипоксией – 250%, расстройствами, связанными с укорочением срока гестации – 250%, а также с врожденным везикулопустулезом кожи – 250%.

У женщин с полипом цервикального канала заболеваемость у новорожденных макросомией составила 333%, такое же промилльное отношение расстройств, связанных с укорочением срока гестации, врожденным везикулопустулезом кожи, внутриутробной гипоксией, водянкой правого легкого.

Выводы. Делая вывод о детях, рожденных от матерей с экстрагенитальной патологией, выявлена закономерность: у женщин с хроническим гастритом и миопией наиболее часто рождались дети с внутриутробной гипоксией. Новорожденные матерей с ожирением и анемией легкой и средней степеней тяжести были крупными к сроку гестации.

В заключении о гинекологических заболеваниях родильниц необходимо отметить, что эрозия шейки матки наиболее часто сопровождается врожденным везикулопустулезом кожи новорожденных, миома матки – внутриутробной гипоксией. В свою очередь, полип эндометрия и полип цервикального канала

может сопровождаться внутриутробной гипоксией, расстройствами, связанными с укорочением сроков гестации, врожденным везикулопустулезом кожи, водянкой правого легкого. Немаловажно и то, что бесплодие, ранее наблюдавшееся у женщин, не ведет ни к каким последствиям для здоровья новорожденного.

Подводя итог, необходимо отметить, что экстрагенитальные и гинекологические заболевания играют немаловажную роль в развитии внутриутробной патологии и патологии в постнатальном периоде, также требуют пристального наблюдения медицинским персоналом подвергаемой группы женщин, исходя из ее предрасположенности к развитию разного рода осложнений.

Литература:

1. Баклушина, Е. К. Влияние перинатальных факторов риска на развитие плода и здоровье новорожденных / Е. К. Баклушина, И. Е. Бобошко, А. В. Балакирева // Вестник Ивановской медицинской академии – 2017. – Т. 19, № 1. – С. 48–51.

2. Демографический ежегодник Республики Беларусь: сб. ст. / Национальный статистический комитет Республики Беларусь (Белстат) ; редкол.: И. В. Медведева [и др.]. – Минск : Национальный статистический комитет Республики Беларусь, 2019. – 429 с.

3. Пустотина, О. А. Прегравидарная подготовка / О. А. Пустотина // Медицинский совет. – 2014. – № 17. – С. 124–130.

4. Численность населения на 1 января 2022 г. и среднегодовая численность населения за 2021 год по Республике Беларусь в разрезе областей, районов, городов, поселков городского типа [Электронный ресурс] : статистический бюллетень / Национальный статистический комитет Республики Беларусь – Минск : Национальный статистический комитет Республики Беларусь, 2022. – 30 с.

5. Численность населения на 1 января 2023 г. и среднегодовая численность населения за 2022 год по Республике Беларусь в разрезе областей, районов, городов, поселков городского типа [Электронный ресурс] : статистический бюллетень / Национальный статистический комитет Республики Беларусь – Минск : Национальный статистический комитет Республики Беларусь, 2023. – 30 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УМСТВЕННУЮ АКТИВНОСТЬ

Дятчик А. С.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Попко Л. Ф.*

Введение. Физическая активность – один из видов трудовой деятельности

человека. Несмотря на то, что в современном обществе наблюдается тенденция к увеличению числа людей, которые занимаются умственной деятельностью, физическая активность не теряет своей актуальности. Каждое учебное заведение постоянно повышает качество своих образовательных программ для того, чтобы подготовить специалистов, которые будут реализовывать свою деятельность наиболее эффективно. К таким образовательным программам относится и физическая культура, поскольку каждому человеку необходимо сочетать умственную и физическую активность.

Умственные способности студентов, несомненно, развиваются в процессе изучения многих учебных дисциплин, а физические способности задействуются только во время занятий по физической культуре. Студенческая деятельность в первую очередь связана с «сидячим» образом жизни, малой двигательной активностью, неполноценным питанием, порой вредными привычками, иногда психологическим и эмоциональным выгоранием. Поэтому необходимо правильно и рационально организовывать учебный труд студентов [1,2].

Цель исследования. Изучить влияние физических упражнений на умственную деятельность и на самочувствие в целом.

Материалы и методы. В исследовании принимали участие 5 юношей-студентов в возрасте от 18 до 20 лет, а также 5 девушек-студенток в возрасте от 18 до 20 лет. В первый период исследования студенты занимались исключительно умственной деятельностью, затем были предложены проверочные задания, подразумевающие ответы на вопросы, решение элементарных примеров и набор из 10 цифр, которые необходимо было воспроизвести по памяти.

Во второй период исследования студенты чередовали умственную и физическую активность с преобладанием физической, после которого были предложены аналогичные задания.

Результаты исследования. При проверке выполненных студентами заданий исследования показали, что наиболее успешно были выполнены задания во втором периоде, где чередовалась умственная и физическая активность: проводились физкультминутки, а также элементарные физические упражнения, которые позволили снизить риск переутомления студентов. Присутствие физических упражнений в течение дня способствовало лучшему запоминанию чисел в одном из представленных заданий. Правильность выполнения заданий как среди юношей, так и среди девушек составила 79% – 80%, в то время как количество правильных ответов в период исключительно умственного труда равна 45-50%.

При выполнении деятельности, которая не требует физических усилий или координированных движений, наблюдается перенапряжение мышц лица, шеи и плеч. Со временем организм привыкает к такому напряжению, «накапливает» его и начинает процессы торможения внутренних функций. Такая работа вызывает прессорные сосудистые реакции, повышает периферическое сопротивление сосудов, что способствует ухудшению кровообращения. В начале умственной деятельности происходит также увеличение частоты сердечных сокращений, а затем – уменьшение. Такие

процессы можно остановить с помощью активных физических упражнений.

Выводы. В исследовании установлена значимость выполнения физических упражнений и чередование умственного и физического труда. Занятия физической культурой в течение учебного дня, разминка перед учебой, подвижные игры во время перерывов способствуют значительному повышению умственной работоспособности в течение дня и, как итог, положительно влияют на успеваемость студентов [3].

Литература:

1. Волков, К. В. Влияние физических упражнений и спорта на работоспособность при умственной работе / К. В. Волков. – Л., 1962. – 165 с.

2. Гужаловский, А. А. Исследование различных вариантов активного отдыха в течение дня младших классов школ-интернатов / А. А. Гужаловский. – М., 1961. – 265 с.

3. Кулаков, И. А. Физиология переутомления при умственной и физической работе человека / И. А. Кулаков. – Мн., 1967. – 184 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Иодко Ю. А., Голушко А. С.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Снежицкий П. В, канд. пед. наук, доцент*

Введение. В современном молодежном сообществе общеизвестный факт по поводу того, что студенты большую часть своего времени проводят в положении сидя. Их мышцы «затекают», становятся «скованными», глаза устают, нервная система перенапрягается. Это крайне негативно сказывается не только на их физическом состоянии и здоровье, но и на когнитивных способностях. Исследованиями антропологов установлено, что для нормальной умственной работы необходимы не только тренированный мозг, но и тренированное тело, мышцы, помогающие нервной системе справляться с когнитивными нагрузками [1, 2]. И поскольку успеваемость в студенческой судьбе играет ключевую роль при распределении после окончания учреждения высшего образования и успешности трудовой деятельности на первом рабочем месте, это и стало **целью нашего исследования:** изучение влияния спорта и физических нагрузок на когнитивные способности студентов по усвоению, анализу и синтезу учебного материала.

Материалы и методы. В исследовании использовались общепринятые теоретические и социологические методы [2, 3]: анализ литературных источников и анкетирование студентов 1-4 курсов Гродненского государственного медицинского университета. В опросе приняли участие 102 респондента. Среди них 70,6% – девушки, 29,4% – юноши. 58,8% респондентов

составили студенты 4 курса, 13,7% – 3 курса, 13,7% – 2 курса, 13,7% – 1 курса.

Результаты исследования. Отвечая на вопрос: «Занимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта?», студенты дали следующие ответы:

•25,5% респондентов ответили: «Да, занимаюсь регулярно». Средний балл за последнюю сессию в этой группе составил 7,9 балла.

•«Да, но занимаюсь не часто», ответили 29,4% респондентов. Средний балл за последнюю сессию среди студентов, выбравших данный вариант ответа, составил 8,2 балла.

•Вариант ответа «Не занимаюсь» выбрали 45,1% студентов. Средний балл за последнюю сессию в этой группе – 7,9 балла.

Отвечая на вопрос: «Присутствуют ли в Вашей жизни регулярные физические нагрузки?», студенты дали следующие ответы:

•9,8% респондентов выбрали вариант «Да, ежедневно». Средний балл за последнюю сессию в данной группе составил 8,0 баллов.

•Вариант ответа «3-4 раза в неделю» выбрали 25,5% студентов. Средний балл за последнюю сессию среди них – 7,8 балла.

•Вариант ответа «1-2 раза в неделю» выбрали 47,1% респондентов. Средний балл за последнюю сессию в данной группе составил 8,26 балла.

•Вариант ответа «менее 1-2 раз в неделю» выбрали 17,6% респондентов. Средний балл за последнюю сессию в этой группе составил 7,6 балла.

При ответе на вопрос: «Сколько шагов за день Вы проходите?», респонденты дали следующие ответы:

•Вариант ответа «10 тысяч шагов и более» выбрали 25,5% респондентов. Средний балл в данной группе составил 7,9 балла.

•«7-9 тысяч шагов» выбрали 45,1% студентов. Средний балл среди них составил 7,9 балла.

•«4-6 тысяч шагов» выбрали 27,5% студентов. Средний балл среди них составил 8,2 балла.

•«Менее 4 тысяч шагов» выбрали 1,9% студентов. Средний балл среди них был равен 7,0 баллов.

При изучении порядка утренней организации быта, отвечая на вопрос: «Делаете ли Вы зарядку по утрам?», респонденты дали следующие ответы:

•Вариант ответа «Да, каждый день» выбрали 5,9% студентов. Средний балл за последнюю сессию среди них составил 8,1 балла.

•Вариант ответа «Часто» выбрали 9,8% респондентов. Средний балл в данной группе студентов составил 8,3 балла.

•Вариант ответа «Иногда» выбрали 21,6% студентов. Средний балл в этой группе – 8,1 балла.

•«Нет» ответили 63,5% студентов. Средний балл среди них равен 7,9 балла.

Тем не менее, 80,8% опрошенных студентов считают, что спорт и физическая активность улучшает общее состояние и работу мозга. Оставшиеся 19,2% студентов дали отрицательный ответ на этот вопрос.

Выводы. Проанализировав данные анкетного опроса, можно сделать

вывод о том, что умеренная физическая нагрузка положительно влияет на успеваемость студентов медицинского университета. Среди данных групп лидерами по среднему баллу за последнюю сданную сессию оказались те, кто занимаются каким-либо видом спорта, имеют физические нагрузки 1-2 раза в неделю, ходят 4-6 тысяч шагов в день и часто делают утреннюю зарядку. Напротив, студенты, вовсе не занимающиеся никакими физическими упражнениями, имели наиболее низкие средние баллы. Это подтверждает тот факт, что спорт и физические упражнения способствуют повышению когнитивных способностей, а также служат верными спутниками хорошего самочувствия, высокой работоспособности и здоровья.

Литература:

1. Паршакова, В. М. Взаимосвязь физической нагрузки с успеваемостью студентов в обучении / В. М. Паршакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. №11-1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-fizicheskoy-nagruzki-s-uspevaemostyu-studentov-v-obuchenii>. - Дата доступа: 13.03.2024.

2. Snezhitsky, Pavel. Complex pedagogical diagnostics of personal motor activity / P. Snezhitsky, E. Romanova, M. Kolokoltsev [et al.] // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES) Vol. 22 (issue 11), Art 341, pp. 2681- 2687, November 2022 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES.

3. Snezhitsky, Pavel. Results of testing an improved methodology for assessing the dynamic performance of rural population in Belarus / Pavel Snezhitsky, Elena Romanova, Alexander Bolotin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 24 (issue 1), Art 4, pp. 29 - 35, January 2024 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ИММУНИТЕТ ЧЕЛОВЕКА

Каока Т. А.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Романчук Е. В.*

Введение. Физическая активность и здоровый образ жизни становятся все более актуальными в современном обществе. В условиях малоподвижного образа жизни, нарушенного питания и стрессовой нагрузки люди сталкиваются с рядом проблем, связанных с физическим и психическим здоровьем, а также иммунитетом. В наш век, когда поступление разных полезных веществ (витаминов, минералов) с едой стало ограниченным в связи с ухудшением ее качества, одной из главных неприятностей человека стал ослабленный иммунитет. Оздоровительная и адаптивная физическая культура и спорт представляют собой эффективные средства борьбы с данной проблемой [1].

Цель исследования. Рассмотреть медико-биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры и спорта, исследовать их влияние на физическое и психическое здоровье и иммунитет человека, а также выявить основные преимущества и рекомендации по их применению.

Материал и методы исследования. Для достижения целей исследования использованы следующие методы:

1. Подбор исследовательского материала или анализ научной литературы.

Для проведения исследования необходим определенный объем научной и социальной литературы, с языком (терминологией), который был бы понятен большинству читателей. Отобран литературный материал на основе актуальности, научной значимости и качества исследований, анализ которого помог выявить самые значимые вопросы темы и возможные варианты их решения с медико-биологической точки зрения.

2. Сравнительный анализ данных.

Был проведен сравнительный анализ результатов исследований, чтобы выявить общие закономерности и различия в их выводах. Это позволило сформировать обоснованные выводы и рекомендации.

3. Личные наблюдения и опрос.

Проведены анкетирование и опрос среди лиц, занимающихся оздоровительной и адаптивной физической культурой и спортом, с целью сбора первичной информации о восприятии влияния физической активности на их здоровье и общее благополучие.

Таким образом, были подобраны соответствующий научный материал, применены разнообразные методы анализа данных и соблюдены этические нормы при проведении исследования (все участники его дали свое согласие на обработку персональных данных). Все это позволило более глубоко понять влияние физической активности на здоровье человека и его иммунитет.

Результаты исследования. В данной части исследования представлены полученные результаты и проведено их обсуждение с учетом медико-биологических аспектов оздоровительной и адаптивной физической культуры и спорта.

1. Влияние физической активности на физиологические показатели:

В числе основных результатов исследования – выявление положительного влияния физической активности на физиологические показатели участников. Анализ данных показал, что регулярная физическая активность способствует улучшению общей физической выносливости, что обуславливается постоянной нормированной (что особо важно) нагрузкой для организма, снижению уровня стресса, а также улучшению работы сердечно-сосудистой системы за счет регулярной физической нагрузки [2].

2. Психологические аспекты физической активности:

Второй важный аспект – влияние физической активности на психологическое состояние людей. Исследование показало, что регулярная физическая активность способствует снижению уровня тревожности и депрессии. Люди, которые занимаются спортом или участвуют в оздоровительных программах, отмечают повышенный уровень жизненной

удовлетворенности и позитивное отношение к жизни. Дело в том, что во время занятий спортом гормональный фон нашего организма меняется, выделяются так называемые гормоны счастья, радости, удовольствия – дофамин, эндорфин, серотонин, окситоцин [3]. Последний дает ощущение комфорта, когда мы занимаемся командными видами спорта или участвуем в групповой тренировке. Серотонин напрямую связан с мышечной активностью, он дает ощущение гордости, собственного превосходства. Дофамин поощряет нас, когда мы достигаем поставленных целей. Выброс дофамина и, как следствие, чувство радости мы получаем и за достижение цели, и за мысли о победе. В результате во время и после тренировки у нас улучшается настроение, мы становимся более бодрыми и довольными жизнью. Однако стоит отметить, что физические упражнения оказывают индивидуальное воздействие на выработку «гормонов счастья» в зависимости от того, как человек к ним относится. Если Вы, например, наслаждаетесь бегом, это может повысить уровень дофамина в 2 раза выше базового уровня. А если делаете упражнения с неохотой, то, скорее всего, выброса дофамина не будет вообще.

3. Взаимосвязь физической активности и здорового образа жизни с иммунитетом человека:

Обсудив раннее влияние физической культуры на физиологическое и психическое здоровье человека, можем судить также о влиянии их на иммунитет и общее состояние человека, так как все это взаимосвязано. Хорошее настроение, связанное с тем, что человек испытывает положительные эмоции, как уже было описано, способствует выработке гормонов, которые в свою очередь регулируют работу лейкоцитов и антител, защищающих организм от инфекций. Стресс же, наоборот, способен подавлять данные клетки крови, в результате чего снижается иммунитет. Вы и сами можете наблюдать это в своей повседневной жизни, когда приходится сталкиваться с трудностями на работе, в учебе; когда происходят конфликты во взаимоотношениях с близкими людьми, сразу же ухудшается общее состояние организма, вы становитесь уязвимыми к разного рода заболеваниям, особенно к инфекционным.

Физические упражнения оказывают положительное воздействие на иммунную систему, если только они выполняются регулярно и с умеренной интенсивностью. Такие нагрузки способствуют профилактике и лечению как инфекционных, так и неинфекционных заболеваний, улучшают кровообращение, снижают выделение гормонов стресса. Пешие прогулки спокойным шагом каждый день в 5-10 км не только будут держать мышцы тела, особенно ног, в тонусе, но и способствуют лучшему лимфооттоку, и, как следствие, быстрейшему выведению токсинов из организма. А если Вы еще будете использовать скандинавские палки, то это дополнительно стимулирует работу легких, которые тоже выводят разные вредные вещества из нашего организма [4].

Однако, если физические упражнения слишком тяжелые и длительные, они могут ослабить иммунитет и увеличить риск развития разных заболеваний. Такие нагрузки вызывают снижение количества лейкоцитов, усиление

выделения гормонов стресса и повышение температуры тела. Неприятными последствиями неподготовленного тела могут стать к тому же нежелательные растяжения.

4. Обсуждение результатов:

Обсуждение результатов исследования подтверждает важность оздоровительной и адаптивной физической культуры как средства поддержания и улучшения иммунитета. Положительное воздействие физической активности на физиологические и психологические аспекты подчеркивает необходимость включения физической активности в повседневную жизнь, особенно студентов, которым ежедневно приходится сталкиваться с разными формами стресса и нагрузок.

Результаты также показывают роль физической активности в формировании здорового образа жизни и поддержании физической и психической гармонии, а, как следствие, и иммунитета. Причем особо положительный аспект в том, что занятия физической активностью не требуют какой-либо строгой подготовки, нужны лишь разработка индивидуальной программы, что любой в состоянии сделать для себя, а также регулярность, сбалансированность и умеренность выполняемых упражнений с целью поддержания и развития тонуса всего тела. Не стоит забывать и о правильном питании и полноценном сне, без которых не обходится нормальное занятие физической культурой.

Выводы. На основе вышеизложенных результатов можно сделать следующие выводы:

- Физическая активность играет одну из ключевых ролей в поддержании и укреплении иммунитета.
- Психологические преимущества физической активности включают снижение стресса и тревожности, а также улучшение общего психологического благополучия.
- Интеграция физической активности в здоровый образ жизни способствует формированию более ответственного отношения к собственному здоровью [5].
- Исследование медико-биологических аспектов оздоровительной и адаптивной физической культуры и спорта подчеркивает важность продолжения исследований в этой области и разработки практических рекомендаций для улучшения здоровья и благополучия каждого из нас.

Литература:

1. Влияние физических упражнений на организм человека. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://22gp.by/информация/здоровый-образ-жизни/document-5733.html>. – Дата доступа: 31.01.2024
2. Положительное влияние физической активности на иммунитет. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.technogym.ru/newsroom/immune-system-exercise>. – Дата доступа: 31.01.2024.
3. Тренировки делают вас счастливее. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://hiitworks.com/ru/blog/trenyrovky-delayut-vas-schastlyvee>. – Дата

доступа: 31.01.2024.

4. Убежать от простуды: как спорт влияет на иммунитет. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4160377-kakie-fizicheskie-nagruzki-ukrepljajut-immunitet-rezultaty-nauchnyh-issledovanij.html>. – Дата доступа: 31.01.2024.

5. Влияние физических упражнений на психическое здоровье и психику. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rushoros.ru/blog/polezno-znat/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-psikhicheskoe-zdorove-i-psikhiku/> – Дата доступа: 31.01.2024.

РАЗНОВИДНОСТЬ МЕТОДОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Кенть Е. А., Дятчик А. С.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Попко Л. Ф.*

Введение. Термин «спортивная тренировка» происходит от английского слова «*training*» – важнейшая часть физической подготовки спортсмена, поскольку это процесс, представляющий педагогически организованное время спортивного совершенствования, направленное на развитие определенных качеств, способностей, а также формирование необходимых навыков, которые обуславливают готовность спортсмена к достижению самых высоких результатов в избранном виде спортивной деятельности. Необходимая составляющая для совершенствования – использование тренировочных и внутренировочных факторов, которые косвенным образом воздействуют на развитие спортсмена, и, как итог, на повышение уровня его физической подготовки, что подразумевает приспособленность организма к конкретной работе.

Цель спортивной тренировки – подготовка к спортивным соревнованиям, где необходимо достижение максимального уровня подготовки у конкретного спортсмена. Для обеспечения должной подготовки в распоряжении тренера находятся следующие компоненты удачной и продуктивной тренировки: методы, средства, нагрузка и отдых.

Средства спортивной тренировки – не что иное, как разнообразные физические упражнения, которые прямо или косвенно способствуют совершенствованию мастерства и умений спортсмена. Исходя из учета особенностей определенного вида спорта, формируется конкретный состав средств спортивной тренировки. Под методом спортивной тренировки подразумевается подход к выполнению определенных физических упражнений для поставленной цели.

Цель исследования. Изучить разнообразие средств и методов спортивной тренировки.

Задачи исследования:

- 1) достижение необходимых волевых и моральных качеств для дальнейших занятий и соревнований;
- 2) освоение главных навыков тактики и техники конкретного вида спорта;
- 3) развитие двигательных и функциональных возможностей организма спортсмена, которые несут максимальную нагрузку в выбранном виде спорта.

Средство – это конкретное содержание действия спортсмена. Основные средства продуктивной тренировки – физические упражнения. Их условно можно разделить на три основные группы:

- 1) общеподготовительные;
- 2) специально-подготовительные;
- 3) соревновательные [2, с. 43].

Общеподготовительные упражнения – это ряд определенных упражнений, при выполнении которых не повторяются соревновательные движения в целом или в их отдельных частях. При выполнении таких упражнений в работе участвуют двигательные единицы, которые не используются организмом в соревновательных движениях. Ряд таких упражнений стимулируют развитие двигательных функций, то есть организм человека всесторонне функционально развивается, повышается уровень работоспособности, общего укрепления физического здоровья и координации движений, при этом такие упражнения поддерживают постоянство, но не обеспечивают рост спортивных достижений [5, с. 30]. Специально-подготовительные упражнения занимают основное место в системе тренировок, охватывают те средства, которые включают элементы соревновательной деятельности, а также способствуют направленному воздействию на определенные системы организма и с помощью решения задач развития физических способностей прогрессирует и совершенствуется техническое мастерство. Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть равноценными соревновательному упражнению или же немного превосходить его. Именно при этом условии возможен положительный исход тренировки, в результате которой происходит повышение уровня физической подготовки и профессиональный рост спортсмена. Чем меньше специально-подготовительные упражнения отличаются от соревновательных, тем они более эффективны. Специально-подготовительные упражнения качественно воздействуют на отдельные звенья тела, то есть это упражнения локального характера, но также могут воздействовать на весь организм в целом и их нужно повторять в определенных условиях тренировочного процесса.

К средствам спортивной тренировки также относятся две группы, которые характеризуются по направленности воздействия:

- 1) соревновательные упражнения;
- 2) тренировочные упражнения.

Соревновательные упражнения – это комплекс действий, которые являются предметом спортивной специализации и выполняются в соответствии со всеми существующими правилами соревнований.

Материалы и методы. В исследовании использованы и применены разные методы спортивной тренировки для подготовки спортсменов. Методы спортивной тренировки – это средства и способы развития способностей, навыков и знаний [1, с. 5].

Тренировочные упражнения – это элементарные движения, из которых составлены двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях общего физического развития.

Методы спортивной тренировки в практических целях можно разделить на три группы:

- 1) словесные;
- 2) наглядные;
- 3) практические.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, лекция, обсуждение и другие. Эти методы необходимо использовать в образной и доступной форме, особую роль это играет при подготовке квалифицированных спортсменов. Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действительность процесса тренировки. К ним относят технически правильный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом. Методы практических упражнений в свою очередь делятся на две основные подгруппы:

- 1) методы, которые направлены на освоение спортивной техники, из чего следует формирование двигательных умений и навыков;
- 2) методы, направленные на развитие двигательных качеств.

Среди методов, направленных на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания и повторения движений как по частям, так и в целом. Разучивание движений в целом обычно осуществляется при освоении простых упражнений, где разделение их на части невозможно. При использовании методов разучивания движений как в целом, так и по частям большая роль отводится тем упражнениям, которые носят подводящий и имитационный характер.

Подводящие упражнения применяются с целью облегчения задач для овладения спортивной техникой путем планомерного освоения простых двигательных действий. А в имитационных упражнениях всегда сохраняется общая структура основных упражнений и обеспечиваются условия, которые облегчают освоение двигательных действий [4, с. 22].

В качестве самостоятельных методов следует выделить:

- 1) игровой метод;
- 2) соревновательный метод.

Игровой метод предусматривает выполнение физических действий в условиях игры, которые находятся в рамках определенных для нее правил или условного сюжета. Соревновательный метод предполагает специально организованную деятельность, которая направлена на определение уровня физической подготовленности спортсмена и выступающую в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса [3, с. 17].

Необходимое условие соревновательного метода – достаточный уровень физической подготовки занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

Результаты исследования. Методов спортивной тренировки, которые используются для подготовки спортсменов, огромное количество, среди которых лидирует в эффективности соревновательный метод благодаря наличию мотивации для тренировки.

Выводы. При выборе тренировочных упражнений важно как можно шире использовать возможность создания положительного эмоционального фона. Это способствует более активному восстановлению. Из всех перечисленных средств и методов, существующих для грамотного и целесообразного выполнения упражнений, важно отдавать предпочтение именно тем составляющим, которые обеспечивают рост тренированности, при этом обеспечивают и лучшее восстановление, поскольку от этого зависит подготовленность спортсмена. И, как итог, качественная физическая подготовка повышает жизнедеятельность и уровень устойчивости организма к внешнему воздействию, что помогает легче переносить влияние неблагоприятных факторов и быстрее восстанавливаться.

Литература:

1. Визитей, Н. Н. Физическая культура личности / Н. Н. Визитей. – Кишинев: Штиинца, 1989. – 110 с.
2. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М. : Академия, 2003. – 464 с.
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2010. – 368 с.
4. Куванов, В. А. Задачи, средства, методы обучения и воспитания в спортивной тренировке борцов для формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» : учеб.-практ. пособие / В.А. Куванов. – СПб. : ПГУПС, 2018. – 92 с.

ВЛИЯНИЕ ШКОЛЫ НА ПРОБЛЕМЫ НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Климюк Д. В.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Добриогло А. С.,*

Введение. В психологии утверждают, что значимость и авторитет учителя уменьшается по мере того, как много учителей встретил ученик. Школа – одно из первых мест, в которых индивид встречается учителя, что определяет большую значимость и авторитет школьного учителя. Таким образом, школа играет определяющую роль в формировании взглядов на все сферы жизни, в том числе

на отношение человека к физической активности. Это означает, что занятия по физической культуре и спорту – наиболее важный, после влияния родителей, элемент, формирующий отношение к физической активности будущих студентов

Цель: изучить негативное влияние занятий по физкультуре в школе на отношение студентов к физической активности.

Материалы и методы. Наблюдение за отношением студентов к физической культуре и школьным занятиям по физкультуре и анализ его.

Результаты исследования. Школьные занятия по физкультуре можно разделить на обычные и итоговые. Обычные занятия по физкультуре включают следующие части: построение, разминка, общеразвивающая и игровая части. Каждая часть имеет свои проблемы. Проблема построения заключается в том, что при неправильном выполнении команды одним из учеников происходит повтор команды. Таких повторов может быть большое количество, что заставляет школьников испытывать злость. Это закрепляет за школьником связь между злостью и началом занятия по физкультуре, что становится одним из негативных влияний школы на формирование отношения студента к физической активности. Многочисленные повторы команды заставляют школьников задаться вопросом: зачем мне стараться, если от моих усилий ничего не зависит?.. Этот вопрос остается на подсознательном уровне, определяя нежелание и, как следствие, неумение школьника «прикладывать усилия». Разминка заставляет школьников делать упражнения, не понимая их сути, так как они не понимают в должной мере причины и последствия травм, полученных из-за недостаточной разминки. Как следствие такого подхода, школьники не делают разминку. Это входит в привычку и в старшем возрасте приводит к серьезным травмам. Это может привести к отказу от физической активности. Последствия травмы могут быть распространены также в сети Интернет, что дополнительно будет формировать у людей негативное отношение к физической культуре. Такое отношение к разминке схоже с зазубриванием материала. Школьники, не понимая сути упражнений, стремятся прекратить эти действия. Таким образом вырабатывается стереотип мышления «ничего не делать при любой возможности», что тоже негативно сказывается на отношении школьников к физической активности. Общеразвивающая часть включает выполнение упражнений, направленных на общее развитие. Эти упражнения важны для получения нужного эффекта. Их необходимо выполнять правильно, что для школьников нередко становится проблемой, которую способен решить учитель физкультуры для небольшого количества учеников, так как в классе находится много людей.

Игровая часть включает элемент соревнования. Этот элемент заставляет школьников стремиться победить «любой ценой». Желание победить определяет подход школьников к игре, а именно количество реально играющих людей: от 2 до 3 чел. за каждую команду, которые играют лучше остальных. Остальные «просто стоят», и как с разминкой и общеразвивающей частью, у них формируется желание «прекратить игру, сесть и ждать конца занятия». Их отношение к игре определяет их безучастность, что проявляется в игре,

вызывая негативные эмоции у «реально играющих». Эти эмоции привязываются к игре, формируя стереотип мышления «игра равно негативная эмоция», что может включить механизм психической защиты – избегание. Отношение к игре «действительно неиграющих» заставляет вторую группу избегать первую, что увеличивает сепарацию между ними, создавая «замкнутый круг». На итоговых занятиях существует следующая проблема – насмешки над плохим результатом. Это явление внушает школьнику, что он «неправильный, слабый, недостойный, ущербный и т. д.». Это вызывает у него ярко выраженные отрицательные эмоции, что определяет включение механизма психологической защиты – избегания. Так как итоговые занятия позиционируют себя как результат работы на занятиях, то школьник дополнительно проводит аналогию между негативной эмоцией и результатом труда.

Выводы. Если обозначенные выше проблемы занятий станут превалировать над положительными, у будущих студентов будет сформировано резко негативное отношение к физической активности, что непременно распространится на все сферы жизни.

Литература:

1. Чернова, А. А. Значимость физической культуры как дисциплины в учебной деятельности / А. А. Чернова, Л. М. Лукьянова // Наука-2020. – 2021. – № 5 (50). – С. 24-26.

2. Танжарык, А. К. Приверженность здоровому образу жизни учащихся средних школ и колледжей / А. К. Танжарык [и др.] // Наука и здравоохранение. – 2016. – № 2. – С. 34-38.

3. Ревенко, Е. М. Мотивация обучающихся к двигательной активности в условиях различной организации физического воспитания / Е. М. Ревенко, В. А. Сальников // Образование и наука. – 2018. – № 8. – С. 67-72.

РЕЧЕВОЙ ЭТИКЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ковган М. Д.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Белова Т. Ч.*

Введение. В данной статье речь пойдет о значении речевого этикета и культуры речи для преподавателя физической культуры высших учебных заведений. Мы рассмотрим требования к педагогу касаясь изложения материала, а также влияние образованности педагога в данной сфере на учебный процесс и качество обучения.

Актуальность. Речь педагога играет важную роль в учебном процессе, так как функции общения переходят от обычных к профессиональным, неся

дополнительную нагрузку. Педагогу необходимо владение русской речью и нормами произношения. Преподаватель в данном случае играет роль ценностного ориентира, доступного студенту, а, соответственно, должен работать над своим духовным фундаментом, основу которого составляет грамотная речь и знание языка [3].

Цель исследования. Изучение речевого этикета и культуры речи преподавателя физической культуры в высшем учебном заведении.

Материалы и методы исследования. Для начала следует определить понятие «речевой этикет» педагога физической культуры. Для этого обратимся к учебному пособию «Этика педагогического общения» О. В. Бородиной «Речевой этикет – принятая в данной культуре совокупность требований к форме, содержанию, порядку, характеру и ситуативной уместности высказываний. К речевому этикету относятся слова и выражения, употребляемые людьми для прощания, просьбы, извинения, интонационные особенности, характеризующие вежливую речь и т. д. Речевой этикет – система языковых средств, в которых проявляются этикетные отношения. Элементы этой системы могут реализовываться на разных языковых уровнях» [1]. С речевым этикетом связано понятие культуры речи. Можно сказать, что культура речи педагога – это умение донести информацию для студента с максимальной смысловой точностью в изложении материала или указаний [2]. Студенты, обучающиеся у педагога с развитой культурой речи, лучше усваивают материал, точнее выполняют упражнения и, соответственно, получают больше результатов на занятиях физической культуры. Четкая, лаконичная речь с правильно поставленным голосом позволяет студентам быстрее усваивать то, что требует от них преподаватель. Помимо изложения материала, преподаватель физической культуры в своей речи должен выражать заинтересованность предметом и занятием, тем самым влияя на студентов и их отношение к физической культуре. Рассмотрим подробнее данную специфику. Для начала преподаватель физической культуры должен уметь объяснять и исполнять физические упражнения, не нарушая при этом качества демонстрации упражнения и точности, лаконичности описания действий. Далее преподаватель должен грамотно побуждать к действию студентов, что зависит от уровня знания терминологии, педагогики и начитанности в области физического воспитания студентов. Преимущество лаконичности изложения преподавателя состоит в том, что при грамотном подходе на объяснения требуется небольшое количество времени, что важно, так как основное на занятиях физической культурой – двигательная активность, на которую остается большая часть занятия. Умение использовать терминологию на занятии и ее однозначность дисциплинирует как преподавателя, так и студента. Каждая команда должна звучать именно так, как этого требует речевой этикет на занятии физической культурой. Невербальные средства в культуре речи преподавателя физической культуры также играют немаловажную роль. К ним относятся жесты, а также способность изменять тембр голоса, который позволяет обеспечить максимальную четкость слышимости в помещениях для занятий двигательной активностью, которые имеют специфическую акустику.

В противном случае занятие не будет проходить комфортно для всех студентов: кто-то будет отвлекаться от физической нагрузки для того, чтобы попытаться расслышать то, что сообщает преподаватель студентам. Отсюда можно наблюдать снижение эффективности занятия физической культурой для всех студентов в целом. Преподаватель должен учитывать особенности местности, на которой проходит занятие, регулировать свой тембр голоса, чтобы избежать снижения эффективности упражнений, а также должен обеспечить равную видимость самого себя для всех студентов, чтобы все необходимые жесты и демонстрацию упражнений реально могли воспринимать все студенты с любой позиции.

Результаты исследования. Чтобы выявить и проанализировать отношение студентов вуза 1-3-го курсов к организации и условиям проведения занятий по физической культуре, мы проанализировали ответы на вопрос анкеты: «Вас устраивают организация и условия проведения занятий по физкультуре в вузе?».

Анализ ответов показал, что лишь четверть студентов (25,7%) организация занятий по физкультуре не устраивает, почти половину студентов (46,7%) данная организация и условия занятий по физкультуре устраивают.

Студенты отметили несколько положительных аспектов, каким образом речь преподавателя физической культуры может влиять на них:

1. *Мотивация.* Позитивная и поддерживающая речь учителя может мотивировать студентов заниматься спортом, участвовать в уроках физкультуры и стремиться к улучшению своих физических возможностей.

2. *Уверенность.* Учитель, использующий уверенную и поддерживающую речь, может помочь студентам почувствовать себя увереннее в своих спортивных способностях и учебных достижениях.

3. *Воспитание.* Через свою речь учитель может воспитывать у студентов ценности здорового образа жизни, дисциплины, уважения к себе и другим.

4. *Психологическая поддержка.* Речь учителя может оказывать психологическую поддержку студентам, помогая им преодолевать трудности, развивать стрессоустойчивость и позитивное мышление.

Выводы. Таким образом, правомерен вывод, что авторитет преподавателя у студентов складывается посредством его умения владеть своей речью, в доступной и грамотной форме излагать материал и совмещать процесс изложения и описания действий с их визуализацией, используя жесты, тембр голоса и даже мимику. Результат занятия прямо пропорционален общей образованности педагога и его культуре речи. Современный преподаватель обязан не только работать со студентами и обучать их, но и проводить огромную работу над самим собой, чтобы повысить эффективность от проводимых занятий, представлять собой пример человека с развитой, гибкой, грамотной речью.

Литература:

1. Бородина, О. В. Этика педагогического общения: учебное пособие / О. В. Бородина. – Липецк: ЛГПУ имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, 2016.

– Ч. 2. – 67 с.;

2. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартынов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

3. Ксенофонтова, А. Н. Совершенствование речевой деятельности учителя и учащихся в учебном процессе: Автореф. дисс. канд. пед. Наук / А. Н. Ксенофонтова. – Л., 1983. – 18 с.

3. Винокур, Т. Г. Говорящий и слушающий. Варианты речевого поведения / Т. Г. Винокур. – М., 1993. – 172 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ И ПАМЯТЬ СТУДЕНТОВ

Коцеева Э. В., Сенькевич Т. А.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Бедик А. Е.*

Введение. Студенты часто затрудняются поддерживать оптимальную концентрацию и качественно запоминать информацию. По результатам исследований можно отследить, что внедрение физической активности в повседневную жизнь молодых людей может оказать глубокое влияние на их способности, обрабатывающие информацию нашим сознанием. Студентам тяжело сосредоточиться на себе и своем здоровье, потому что внешние факторы, такие как напряженный график работы, постоянные перегрузки и стрессы не позволяют организму полностью расслабиться, а только усугубляют негативное состояние организма, приводя его в стресс

Цель исследования. Изучение ведущих факторов влияния на профессиональную деятельность со стороны физиологических процессов, а также взаимосвязь между физической активностью и улучшением концентрации внимания и памяти студента.

Материалы и методы. В исследовании использованы лекционные материалы, выдержки из литературных источников, результаты опроса сверстников.

Результаты исследования. В мире передовых технологий и стремительных импульсов студенты сталкиваются с большим количеством проблем, особенно в улавливании концентрата информации среди огромного перенасыщения источников информации, ее обработки и усваивании. Напряженный учебный график, стрессовые ситуации могут снизить их способности эффективно концентрироваться и запоминать конкретные детали. Новые исследования обнаружили достаточно простое, но оптимальное решение – физическая активность. Выяснилось, что регулярные физические упражнения и физическая активность улучшают концентрацию, сохранение памяти и улучшают общую когнитивную функцию студентов [2, 3].

Физическая активность в виде элементарных физических упражнений

увеличивает выработку нейротрофических факторов головного мозга. Эти факторы создают благоприятные условия для выживания и роста нейронов, особенным образом в той области мозга, которая имеет решающее значение для формирования и сохранения памяти. Существует такое неотъемлемое качество головного мозга, как синапс. Синапс – это специализированный контакт между нервными клетками (или нервными и другими возбудимыми клетками), обеспечивающий передачу возбуждения с сохранением его информационной значимости. Так как синапсы находятся как в структуре тканей и нейронных систем головного мозга, так и в структуре мышечной ткани, то таким образом с помощью синапсов нервные клетки объединяются в нервные сети, которые осуществляют обработку информации. Способствуя нейрогенезу и синаптическим связям, физическая активность создает оптимальные условия для повышения концентрации и функции памяти [4].

Регулярная физическая активность связана с улучшением функций, которые оказывают влияние на концентрацию внимания, необходимую в процессе усваивания информации. Они охватывают ряд когнитивных процессов, включая рабочую память, когнитивную гибкость и тормозной контроль. Упражнения улучшают эти исполнительные функции, что приводит к улучшению контроля внимания и способности игнорировать мешающие факторы.

Кроме утренней зарядки, медики рекомендуют проводить физкультпаузы, которые выполняются в течение 3-5 минут и состоят из комплекса до 5 упражнений. Они остро необходимы, так как большой период времени студент находится в статическом положении. Физкультпаузы помогают восстанавливать работоспособность. Важно включить в разминку упражнения на всю группу мышц: грудной и поясничный отдел позвоночника, мышцы рук и ног, а также шейные мышцы. Важно уделить внимание и мышцам глаз, гимнастика для которых позволит расслабить мышцы глаз и активизировать нервные окончания. Аэробные упражнения, которые характеризуются увеличением частоты сердечных сокращений и постоянными, регулярными физическими усилиями, особенно связаны с улучшением когнитивных функций. Аэробные упражнения – бег, плавание, езда на велосипеде – оказывают прямое положительное влияние на внимание, память и скорость обработки информации. Аэробные упражнения повышают скорость мозгового кровотока, а также доставки питательных веществ в мозг. Это поддерживает функционирование разных когнитивных процессов, включая внимание и память. Аэробные упражнения стимулируют высвобождение эндорфинов, которые поднимают настроение и снижают стресс, дополнительно улучшая когнитивные функции [1].

На академическую успеваемость влияют разные факторы, но ключевой из них – способность к концентрации и памяти. Замечена положительная корреляция между физической активностью и успеваемостью. Студенты, регулярно занимающиеся физической активностью, чаще всего демонстрируют более высокие результаты тестов, более низкую утомляемость и более активное участие в занятиях, что подчеркивает решающую роль упражнений в

академической успеваемости. Физическая активность способствует созданию благоприятной учебной среды с помощью снижения стресса, повышения общего настроения и улучшения эмоционального и физического самочувствия студента. Физически активные студенты испытывают меньше беспокойства и лучшую психоэмоциональную устойчивость к раздражающим факторам, что позволяет им более эффективно сосредоточиться на академических задачах [5].

Необходимо тщательнее изучить способы интеграции физических упражнений в образовательный процесс. Такие стратегии, как активные перерывы во время учебных занятий, программы физического воспитания и занятия физическими упражнениями, показали результаты в улучшении когнитивных способностей. Интенсификация занятий физкультурой предоставляет возможности для получения студентами когнитивных преимуществ.

Выводы. Увеличение физической активности в системе образовательного процесса повысит закрепление информации на более долгий срок, станет инструментом, который может значительно повлиять на концентрацию внимания и память студентов. Регулярные занятия физическими упражнениями улучшают когнитивные функции, внимание и «сохранение памяти», что может привести к улучшению академической успеваемости и общего эмоционального и физического благополучия.

Литература:

1. Александров, С. Г. Влияние образа жизни на здоровье студентов (на примере Краснодарского филиала РЭУ им. Г. В. Плеханова): социально-педагогическое исследование / С. Г. Александров, Е. А. Киселева // Социально-экономическое развитие России: актуальные подходы и перспективные решения: сборник научных трудов IV Международной научно-практической конференции преподавателей и студентов. – Краснодар: КФ РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2020. – С. 6–13.

2. Александров, С. Г. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта: практикум для студентов вузов / С. Г. Александров, Д. В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – 116 с.

3. Александров, С. Г. Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентов вузов: учебно-методическое пособие / С. Г. Александров. – Краснодар: ИП Тасалов А. В., 2021. – 87 с.

4. Александров, С. Г. Физическая культура и спорт: Сборник лекций / С. Г. Александров, Д. В. Белинский. – Краснодар: Краснодарский кооперативный институт, 2018. – Ч. 1. – 149 с.

5. Сорокина, Д. А. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту как ресурс повышения двигательной активности студентов вуза / Д. А. Сорокина, С. Г. Александров // Студенческий спорт: состояние и перспективы развития: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. – Сургут: СургГУ, 2022. – С. 93–96.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В БЕЛАРУСИ И США

Мленик Е. В., Юречко А. Д.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Тонкоблатова И. В.*

Введение. Физическое воспитание в учебных заведениях – один из важных аспектов образовательного процесса. Оно имеет множество преимуществ и положительных эффектов на студентов, включая улучшение физического и психического здоровья, развитие социальных навыков и повышение успеваемости. Регулярные физические нагрузки помогают студентам поддерживать здоровье и снижать риск разных заболеваний. Упражнения улучшают кровообращение и кислородное снабжение организма, что способствует повышению энергии и выносливости. Это может положительно сказаться на академической успеваемости студентов.

Цель исследования. Изучить организацию физического воспитания и занятий спортом студентов белорусских и американских университетов. Проанализировать методики преподавания в двух учреждениях образования. Изучить положительные и отрицательные стороны системы обучения.

Материалы и методы. В исследовании использованы учебные и научные материалы, представленные на двух языках: английском и русском. Главные методы в нашей научной работе – анализ и синтез информации.

Результаты исследования. Цель дисциплины «Физическая культура» в белорусских и американских вузах – формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [3, с. 3]. Основные формы физического воспитания студентов Беларуси – учебно-тренировочные занятия по выбранным видам спорта, физкультурные занятия, спортивные соревнования и массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия. В США отмечается своеобразный культ здоровья, однако, в отличие от белорусских университетов, он находит свое отражение в занятиях командными видами спорта при университете, нежели в физкультурно-оздоровительных занятиях. Отмечается проблема роли преподаватель-тренер. В высших учебных заведениях США преобладают соревновательные спортивные мероприятия, позволяющие укрепить командный дух студентов.

В белорусских университетах существует система разделения студентов на 3 группы в зависимости от их отклонений в состоянии здоровья: основная, подготовительная и специальная. Вузы имеют собственные спортивные базы, которые оснащены тренажерными залами и качественным оборудованием, что позволяет студентам заниматься спортом в комфортных условиях [2, с. 129].

Значимая деталь – наличие квалифицированных преподавателей и тренеров по разным видам спорта, которые проводят занятия и организуют спортивные

мероприятия. Вдобавок в университетах широко представлена система поощрений для абитуриентов и студентов, которые на профессиональном уровне занимаются спортом. Это могут быть дополнительные баллы при поступлении в университет. Кроме того, некоторые вузы могут предоставить льготы при оплате обучения для студентов, имеющих спортивные награды. В некоторых учреждениях высшего образования абитуриенты, имеющие спортивные достижения, могут получить приоритет при распределении на специальности, связанные с физической культурой и спортом.

В Беларуси развитие спорта и образования – одна из самых важных целей в программе устойчивого развития страны. Ввиду этого система физической культуры с каждым годом получает все больше внимания, в методику преподавания вносятся изменения, позволяющие идти в ногу со временем и привносящие новые знания и инновации в данный дискурс.

Физическое образование всегда занимало особое место в университетах США. Значимость данной дисциплины менялась в каждом десятилетии 20-го века, коррелируя с изменяющимися событиями, происходящими в мире [5, с. 16]. В настоящее время занятиям спортом отводят особое место в системе образования США, чтобы студенты высших учебных заведений могли поддерживать свое здоровье, а также находить занятия по интересам, таким как волейбол, баскетбол, американский футбол и регби, чирлидинг, теннис и плавание. В этом и заключается большое преимущество американской системы физической культуры, ведь учащиеся имеют возможность выбрать любую понравившуюся им активность, тем самым в значительной степени прививается любовь к спорту [4].

В университетах США студентам предоставляются своего рода стимулы заниматься спортом и определенные поощрения. Многим из них выдаются стипендии, а абитуриентам начисляются дополнительные баллы за спортивную активность [1].

Американские учебные заведения в достаточной степени оснащены профессиональным оборудованием для любого вида физической активности [1]. В белорусских учебных заведениях также можно найти хорошо оснащенные тренажерами спортивные залы, бассейны, спортивные площадки, где студенты имеют возможность осуществлять любую спортивную активность.

Ощутимое различие в системе физической культуры двух стран заключается в том, что в высших учебных заведениях США учебная программа по физическому воспитанию часто ограничивается тренировками в одном из командных видов спорта, а не физкультурно-оздоровительными занятиями. Из этого вытекает проблема роли учитель-тренер, ведь часто преподаватели становятся тренерами для своих университетских команд и тогда меньше внимания уделяется занятиям физкультурой для других студентов [5, с. 16].

Выводы. Таким образом, обе системы имеют свои отличительные особенности. Белорусские университеты предоставляют студентам возможность получить базовые знания и навыки в области физической культуры и спорта, обеспечивают общую и профессионально-прикладную

физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии. В то же время американские университеты позволяют студентам развивать свои интересы и способности в данной области. Большой упор в заведениях высшего образования в США делается на профессиональном занятии спортом с возможностью развития дальнейшей спортивной карьеры.

«Нет предела совершенству» – слова великого древнегреческого философа Сократа. Прогресс не стоит на месте, и всегда важно привносить что-то новое в систему образования, будь то знания или технологии. Системы физической культуры Беларуси и США функционируют в разных направлениях, однако обе нацелены на укрепление здоровья студентов и постоянное совершенствование методики преподавания данной дисциплины.

Литература:

1. Головинова, И. Ю. Сравнение системы физического воспитания в РФ и США // Наука-2020. 2019. №9 (34) / И. Ю. Головинова, В. С. Николаева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnenie-sistemy-fizicheskogo-vozpitaniya-v-rf-i-ssha>. – Дата доступа: 30.09.2023.

2. Кудрицкий, В. Н. Профессионально-прикладная подготовка – составная часть физического воспитания студентов / В. Н. Кудрицкий // Совершенствование системы физического воспитания студенческой молодежи. – 1984. – С. 129 – 134.

3. Руденик, В. В. Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей: романо-германская филология / В. В. Руденик // ГрГУ. – 2020. – С. 20.

4. ИИТ. Spirit system [Electronic resource]. – Mode of access: <https://ihtusa.com/why-physical-education-is-necessary-for-every-student/>. – Date of access: 01.10.2023.

5. McCullick B., Schempp P., Schuknecht G. The status of physical education in the United States // Informationen der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft. – 2000. – Т. 15. – С. 16-18.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Орник А. В.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Белова Т. Ч.*

Данная научная статья посвящена использованию информационно-коммуникативных технологий на уроках физической культуры. В статье рассмотрены возможности применения ИКТ на уроках физической культуры, таких как использование умных часов, мобильных приложений, видеоуроков,

интерактивных досок и т. п. Для проверки гипотезы, предполагающей низкий уровень использования ИКТ на уроках физкультуры, было проведено анкетирование среди учащихся 5-7 классов. Результаты данного исследования могут служить основой для разработки и внедрения новых подходов и методик использования ИКТ на уроках физической культуры в школе. Это позволит повысить мотивацию и эффективность занятий, развить интерес учащихся к физкультуре и спорту, а также снизить негативное отношение к учебному процессу.

Введение. В настоящее время интернет и информация – важная часть нашей ежедневной жизни. Поиск информации, помощь в учебе, отдых – все это каждый день позволяет человеку получать, что ему нужно, не вставая с дивана, что приводит практически к полному отсутствию активности. Из-за такого образа жизни с каждым днем тысячи людей приобретают разные заболевания. Поэтому благодаря внедрению информационно-коммуникативных технологий учителя смогут разрабатывать специальные индивидуальные программы для учеников с учетом их интересов и творческих способностей. Они смогут учитывать также физические и психофизиологические особенности. Эти программы помогут улучшить здоровье учащихся и предотвратить многие их болезни.

Информационно-коммуникационные технологии позволяют решать задачи поиска и хранения данных, планирования, контроля и управления занятиями физкультурой, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности обучающихся. Задача учителя – выбрать такие методы обучения, которые позволили бы каждому ученику проявить свою активность, свои творческие способности, активизировать двигательную и познавательную активность ученика. Использование новых информационных технологий, интернет-ресурсов позволяет достичь максимальных результатов при решении многих задач и на уроках физкультуры.

1. *Онлайн-обучение.* Преподаватели физической культуры могут воспользоваться этой технологией, чтобы побудить своих учеников улучшить свои навыки, просматривая онлайн-видео и демонстрации презентаций. Благодаря обширной информации, доступной в интернете, преподавателям физической культуры не составит труда найти учебные видео-уроки, которые могут удовлетворить потребности каждого ученика.

Результаты эффективнее в случаях, если сами преподаватели начнут снимать собственные видео-уроки по будущим темам. Это замотивирует студентов намного больше, чем обычный видеоряд, который уже давно доступен всем в интернете [3].

2. *Мониторинг и отслеживание.* Поскольку не все учащиеся обладают одинаковыми физическими способностями, важно, чтобы учителя адаптировали программу к конкретному телосложению ученика, поэтому отслеживание сердечного ритма критически важно при оценке физической выносливости учащихся и назначении им упражнений.

Помимо мониторов сердечного ритма, шагомеры также должны стать незаменимым инструментом во время занятий. Они удобны для отслеживания

шагов. Кроме того, шагомеры подсчитывают все движения, когда учащиеся выполняют домашние дела. Шагомер может напоминать, что вы сегодня слишком мало ходили и вам нужно быть более активными. Это помогает учащимся быть в курсе своего прогресса в течение дня и напоминает им, что нужно приложить больше усилий.

3. *Умные часы.* Умные часы – отличная альтернатива традиционному шагомеру в качестве счетчика шагов. Они могут быть дороже, но предлагают больше функций.

В разных моделях есть приложения, которые могут напоминать учащимся о необходимости принимать лекарства, отслеживать время сна или записывать настроение. Некоторые модели могут записывать и сохранять пройденное расстояние, а также скорость. Одна из самых больших проблем умных часов – это их цена. Чем больше у них функций, тем дороже они стоят, поэтому не все могут себе их позволить. Например, некоторые умные часы могут позволить учащимся получить доступ к своей любимой музыке и слушать ее во время тренировки. В других моделях есть приложения, которые могут напоминать ученикам о необходимости принимать любые лекарства, отслеживать время их сна или регистрировать их настроение.

4. *Мобильные приложения.* Почти у каждого есть смартфон, учителя физкультуры могут использовать такие устройства в своих интересах, поощряя своих учеников заниматься спортом. Хотя им, вероятно, не понравится, что их ученики будут постоянно «приклеены» к своим мобильным телефонам во время занятий, когда образовательные преимущества очевидны, следует поощрять использование мобильных телефонов и телефонных приложений.

Есть много телефонных приложений, доступных в эти дни, предназначенных для отслеживания движений и предложения руководств по питанию. Школьники могут получить доступ к важной информации о своей физической форме и диете всего за несколько кликов.

5. *Компьютерные программы.* Использование презентаций на уроках позволяет более подробно и наглядно излагать теоретический материал, что делает учебный процесс максимально эффективным. Учитель может также создать собственный сайт с целью распространения своего опыта, наглядности к урокам, поиска информации для методической работы, исследовательской работы, проектной деятельности.

6. Возможно также *проведение тестирования* в классе для проверки и закрепления знаний учащихся. Во внеклассной работе вы также можете использовать ИКТ: командная презентация, дизайн соревнований, описание соревнований.

7. Облегчить процесс обучения технически сложным видам спорта, таким как волейбол, баскетбол, на уроках физической культуры позволяет *применение интерактивной доски*. При работе с доской учитель имеет возможность разбить определенный технический прием на слайды и показать их с той скоростью, с которой это необходимо для понимания учащимися определенного класса. С помощью специального маркера на доске во время показов слайдов могут рисоваться стрелками направления движения ног, рук, туловища. Подобный

метод обучения техническим действиям и приемам достаточно эффективен, также он нагляден и за счет этого, безусловно, нравится учащимся.

8. Все больше набирают популярность видеоролики с комплексными общеразвивающими упражнениями, которые также отлично помогают при объяснении материала наглядно или же при проведении утренней зарядки.

В результате анализа литературы выявлены следующие перспективные направления использования ИКТ:

- использование специализированных программ и приложений для контроля и измерения физических упражнений, визуализации и анализа движений;
- создание виртуальных тренажеров и тренировочных симуляторов;
- организация онлайн-тренировок и взаимодействия с учителями физической культуры и одноклассниками.

Одна из основных задач учителей физкультуры – рациональное использование наглядных средств обучения в учебном процессе. Самые богатые возможности для этого предоставляют современные компьютерные информационные технологии. Компьютерные технологии все больше входят в нашу жизнь, хотя они не могут заменить прямого общения ученика с живым человеком, учителем. Однако использование данных технологий в качестве дополнительного инструмента для качественного обучения – необходимость в ближайшее время и в будущем. Использование ИКТ позволяет учителю повышать уровень знаний о предметной информации, развивать существующие и приобретать новые навыки работы с информацией в контексте постоянного совершенствования компьютерного оборудования. Благодаря такому стилю обучения, учащийся становится активным субъектом образовательной деятельности [2].

Результаты исследования. Было проведено исследование на базе обучающихся 5-7 классов в государственном учреждении образования. В результате опроса выявлено, что 70,6% обучающихся 5-7 классов не знакомы с возможностями использования ИКТ на уроках физкультуры. Но следует отметить, что 29,4% знают о способах использования информационно-коммуникативных технологий (рис.).

В ходе опроса обучающихся 5-7 классов выявлено, что из 29,4% только 57,6% не используют «умные часы», мобильные приложения, видеоролики для занятия спортом, а 42,4% ответили, что используют. Таким образом, из опрошенных учащихся выделили две группы: обычную и экспериментальную, использующую ИКТ на занятиях.

Основные результаты исследования показали, что обучающиеся, использующие ИКТ на занятиях в физической культуре, проявили улучшение в некоторых аспектах учебного процесса и физической активности. Группа ИКТ показала более высокие средние значения по показателям, таким как мотивация, самостоятельность в обучении и эффективность использования разных физических навыков.

■ Не владеют информацией ■ Владеют информацией

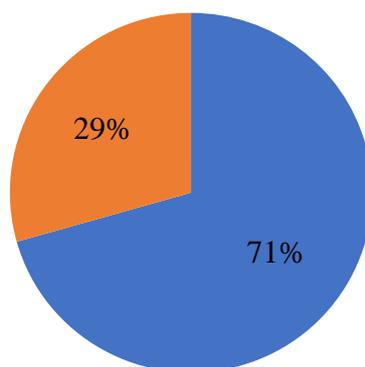


Рисунок. – Информированность обучающихся 5-7 классов о возможностях использования информационно-коммуникативных технологий на уроках физической культуры

Группа, активно использующая ИКТ, демонстрировала более высокий уровень мотивации к физической активности и более стабильные показатели физического развития по сравнению с группой, не использующей ИКТ. Обнаружены значимые различия в уровне вовлеченности и интереса к урокам физкультуры, а также в восприятии образовательного процесса.

Однако необходимо учитывать и негативные аспекты использования информационно-коммуникативных технологий на уроках физической культуры. Неконтролируемое использование гаджетов может отвлекать школьников от учебного процесса и снижать их физическую активность. Существует также риск зависимости от технологий и недостаточной коммуникации между школьниками во время уроков.

Выводы. Результаты анкетирования и исследования среди опрошенных подтвердили, что использование ИКТ на занятиях в физической культуре может иметь как положительные, так и отрицательные последствия. ИКТ могут способствовать мотивации школьников и развитию определенных навыков, они также могут приводить к сидячему образу жизни и снижению физической активности. Таким образом, применение ИКТ в обучении физической культуре может быть полезным инструментом для повышения физической активности, мотивации и результатов обучения. Однако требуется контроль и баланс в использовании технологий, чтобы избежать негативных последствий.

Литература:

1. Абдукаримов, Н. А. Использование инновационных технологий на занятиях физической культурой / Н. А. Абдукаримов. // Молодой ученый. – 2016. – 1015-1017 с.
2. Гусева, Н. Л. Мотивация студентов к здоровому образу жизни через физкультурно-спортивную деятельность / Н. Л. Гусева // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и учебной работы. – 2008. – С. 213-215.

3. Покровская, Т. Ю. Влияние двигательной активности и самостоятельных занятий на здоровье студентов / Т. Ю. Покровская, И. С. Ларионов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 2 (9). – С. 75-83.

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Панько Е. В., Бобич П. П.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Карнович Т. Я.*

Введение. В современном обществе проблема избыточного веса становится все более серьезной, охватывая все больше стран и воздействуя на все возрастные категории, особенно на детей и молодежь. Технический прогресс и изменения в образе жизни способствуют непреднамеренному увеличению веса у разных категорий населения. Для Беларуси, как и для многих других стран, эта проблема становится особо актуальной. Студенты, углубленные в учебный процесс, находятся в особой опасности из-за увеличения умственной нагрузки и уменьшения физической активности. Важно сосредоточить внимание на физической культуре и двигательной активности у студентов.

Актуальность данной проблемы определяется социальной значимостью, малоподвижным образом жизни, частыми стрессами, огромным потоком информации, неправильным питанием, что приводит к избыточному весу [1, с. 100].

Цель исследования. Проанализировать взаимосвязь уровня физической активности и проблемы избыточного веса у студентов Гродненского государственного медицинского университета.

Материалы и методы. В исследовании использован метод анализа литературных источников и анкетирование. Опрос проводился с использованием Google-формы. Всего опрошены 49 человек. В исследовании участвовали студенты Гродненского государственного медицинского университета 1-4 курса.

Результаты исследования. С целью определения риска избыточного веса нами проведен опрос 49 студентов Гродненского государственного медицинского университета в возрасте от 18 лет до 21 года. Среди них женского пола – 34 чел. (69,4%) и 15 чел. (30,6%) – мужского пола. Среди всех респондентов были представлены учащиеся 1-го курса (10 чел.), 2-го курса (12 чел.), 3-го курса (7 чел.), 4-го курса (20 чел.) (рис. 1 и 2).

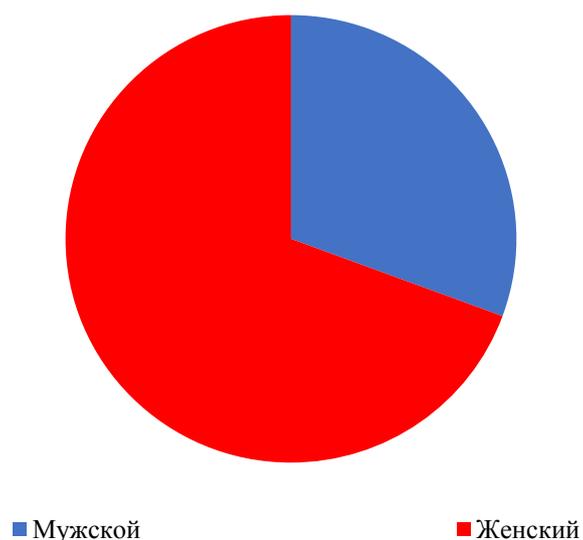


Рисунок 1. – Соотношение лиц мужского и женского пола среди респондентов

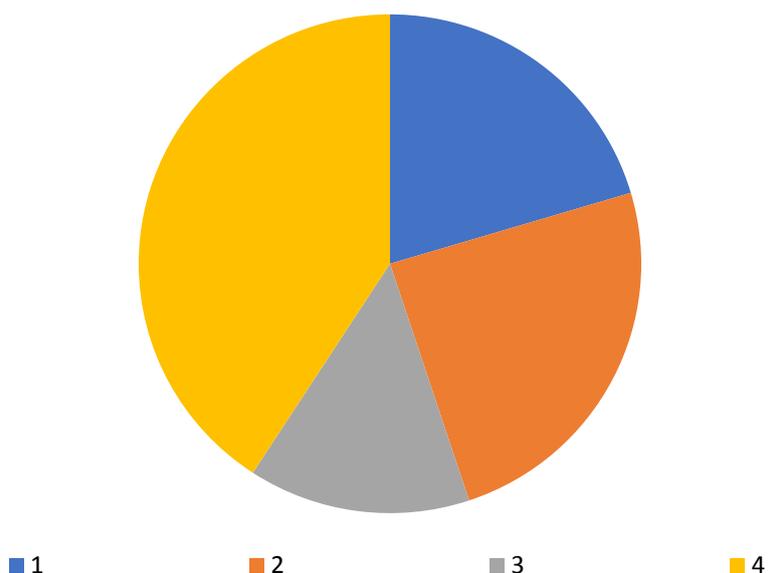


Рисунок 2. – Распределение респондентов по курсам обучения

Для выявления лиц с избыточной массой тела мы использовали индекс Кетле, или индекс массы тела (ИМТ). Проанализировав результаты опроса, мы сделали выводы, что у большинства студентов 67,3% (33 чел.) он находится в пределах нормы, 18,4% (9 чел.) имеют недостаток массы тела, 12,2% (6 чел.) имеют избыточную массу тела, а 2,1% (1 чел.) страдают ожирением (рис. 3).

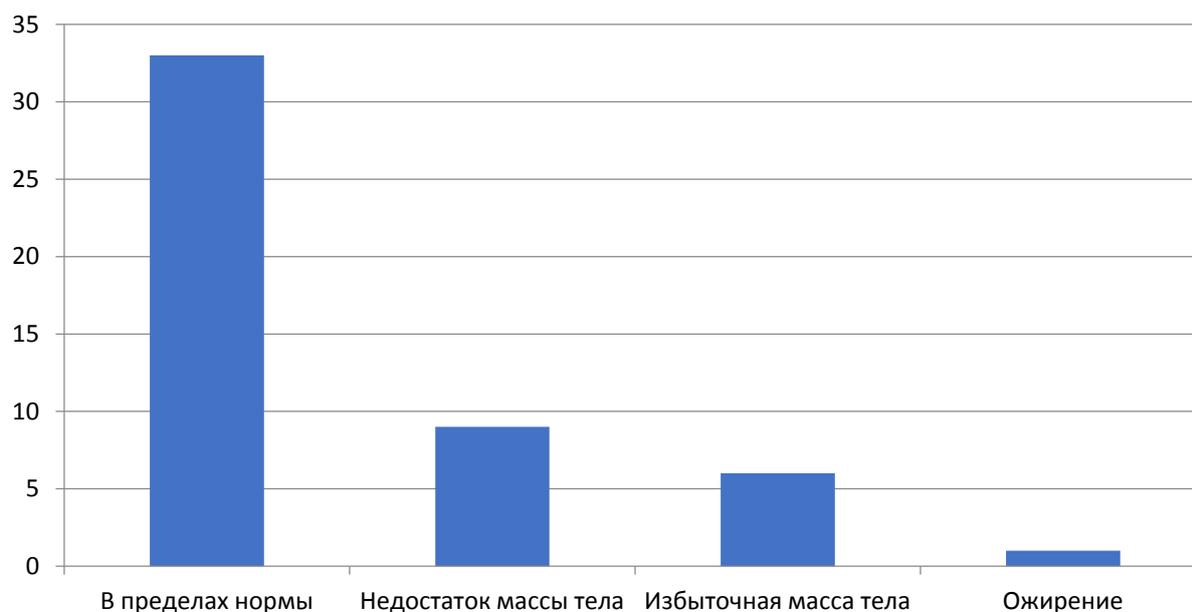


Рисунок 3. – Распределение респондентов по индексу массы тела

На вопрос: «Следите ли Вы за своим весом?», 22,4% (11 чел.) ответили – нет, 51% (25 чел.) – иногда, и 26,6% (13 чел.) регулярно взвешиваются.

На вопрос, сколько раз в неделю студенты занимаются спортом, 61,2% (30 чел.) ответили, что они занимаются спортом один раз в неделю, у 22,4% (11 чел.) отсутствуют физические нагрузки, и только 16,4% (8 чел.) регулярно занимаются спортом.

Опрошенным предлагалось также рассказать о своем питании. Мы спросили, ежедневно ли они употребляют фрукты и овощи, большинство, 67,3% (33 чел.) ответили – нет.

Большинство студентов, 71,4% (35 чел.), не ограничивают себя в употреблении животных жиров, сладостей, мучных изделий. 36,7% (18 чел.) пьют чай с сахаром.

На вопрос: «Как часто Вы употребляете алкоголь?», 8,2% (4 чел.) ответили, что не употребляют вообще, 63,3% (31 чел.) – несколько раз в месяц, и 28,5% (14 чел.) один и более раз в неделю. Среди опрошенных 32,7% (16 чел.) ежедневно курят.

Мы задали также вопрос: «Соблюдают ли студенты режим сна?», 42,9% (21 чел.) ответили положительно.

На вопрос, страдают ли родители лишним весом, 28,6% (14 чел.) ответили – да.

Существуют четыре основных принципа лечения избыточного веса (ожирения): снижение калорийности пищи, изменение состава пищи, увеличение физической активности, психотерапия.

В настоящее время считается, что физическая культура полезна при любой степени и форме избыточного веса (ожирения), независимо от его причин. Основные ее задачи – стимулирование процессов обмена в тканях, активизация окислительных процессов, снижение веса, устранение разных

нарушений, которые сопутствуют ожирению (одышка, сонливость, быстрая утомляемость, запоры, понижение работоспособности и др.) [2, с. 176].

Считается, что продолжительные умеренные нагрузки способствуют более благоприятным изменениям в жировом обмене, чем кратковременные интенсивные нагрузки. Этот подход особенно рекомендуется на начальном этапе физической активности, когда сердечно-сосудистая система еще не полностью подготовлена. На этом начальном этапе организм приспособливается к увеличивающимся физическим нагрузкам, восстанавливаются его двигательные навыки и физическая выносливость. Далее активно внедряются на занятия циклические упражнения в умеренном темпе, такие как ходьба, бег и прыжки вместе с общеразвивающими упражнениями. Рекомендуются также упражнения на дыхание, упражнения для мышц брюшного пресса, корригирующие упражнения и подвижные игры, учитывая состояние сердечно-сосудистой системы. При выборе упражнений предпочтение отдается тем, которые включают крупные мышечные группы, такие как мышцы конечностей и туловища.

Выводы. В исследовании установлено, что большинство студентов Гродненского государственного медицинского университета недостаточно уделяют внимания двигательной активности, не следят за питанием и балансом белков, жиров, углеводов.

Физические упражнения представляют собой самый доступный вид активности. Они увеличивают общее количество сжигаемой энергии, помогая поддерживать баланс калорий. Физическая активность замедляет развитие абдоминального ожирения за счет уменьшения жира вокруг талии и всего жира в организме. Упражнения следует проводить регулярно и продолжительно, особенно для увеличения энергетических расходов и снижения веса. Для этого необходима длительная и достаточно интенсивная физическая работа, сопровождающаяся потоотделением.

Физическая активность способствует укреплению здоровья, улучшению настроения и развитию функциональных возможностей разных систем организма, выступая важной частью профилактики многих заболеваний при условии участия специалистов.

Соблюдение принципов здорового питания и активного образа жизни – наиболее рациональный путь к поддержанию оптимальной массы тела на оптимальном уровне и к укреплению здоровья.

Литература:

1. Байдавлетова, И. И. Лечебная физкультура при ожирении / И. И. Байдавлетова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2017. – № 55. – С. 176.
2. Толмачев, Д. А. Риск развития ожирения среди студентов медицинского вуза / Д. А. Толмачев, А. Р. Залялиева, Ю. О. Чурашова // Научный журнал. – 2023. – № 2 (67). – С. 100.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА И УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Пешко Ю. И.

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Стринкевич Н. М.*

Введение. Двигательная активность – это залог здоровья. Под двигательной активностью подразумеваются все движения, производимые человеком в процессе его жизнедеятельности. Это эффективное средство для улучшения и укрепления собственного здоровья и развития как личности. А также оно отлично способствует профилактике и лечению заболеваний. Непременные составляющие двигательной активности – утренняя гимнастика, регулярное посещение занятий физической культуры и занятий в разных спортивных секциях.

Цель исследования. Определить уровень физической активности, а также оценить относительные изменения уровня физической активности у студентов БГМУ и учеников общеобразовательной школы.

Материалы и методы. В одновременном опросе участвовали 63 студента 1 курса разных факультетов Белорусского государственного медицинского университета, средний возраст которых $17,7 \pm 0,2$ года, и также учащиеся общеобразовательной школы – 53 человека, средний возраст $16,2 \pm 0,3$ года. Предметом исследования стал уровень физической активности у школьников 3-й ступени образования и студентов. Анкета включала вопросы о регулярной двигательной активности и занятости подростков и студентов в свободное от учебы время. Опрос был проведен на основе стандартного опросника Google Forms.

Результаты исследования. В ходе данного исследования установлено, что большая часть школьников и студентов положительно относятся к занятиям спортом и к физическим нагрузкам (таблица).

Каждый второй студент занимается спортом 1-2 раза в неделю, а учащиеся общеобразовательной школы – 2-3 раза в неделю (таблица). Из-за большой нагрузки в учебное время студенты и ученики мало двигаются, в среднем за день школьники проходят 5000-6000 шагов, а студенты – 4000-5000 шагов. По данным из таблицы мы можем заметить, что на первом месте учащиеся общеобразовательной школы выделили для себя сон, так как он – неотъемлемая часть физического и умственного здоровья человека. Эти факты можно объяснить тем, что учащиеся высших учебных заведений имеют большее количество занятости в разных сферах жизни.

Таблица – Результаты опросника

Исследуемые показатели	Студенты БГМУ	Учащиеся общеобразовательной школы
Количество молодежи	63	53
Возраст	17,7±0,2 года	16,2±0,3 года
Количество раз в неделю, когда молодежь занимается спортом	1-2 раза	2-3 раза
Среднее количество шагов, пройденное за сутки	4000-5000	5000-6000
Количество человек, которые занимаются спортом	44	45
Количество человек, которые посещают секции	36	42
Количество человек, которые испытывали дискомфорт после пропущенной тренировки	26	25
Среднее время, проведенное за гаджетом	5 и более ч	5 и более ч
Количество часов сна	6-7 ч	8-9 ч

На базе Белорусского государственного медицинского университета и общеобразовательной школы из года в год организуются спортивные кружки: волейбол, футбол, баскетбол. На базе учреждений образования имеются также необходимые тренажеры для физического развития студентов и школьников. По данным из таблицы мы видим, что около 81% студентов в принципе занимаются спортом, а 67% из них помимо учебных занятий посещают разные секции. Наиболее популярные из них волейбол и танцы.

Практически все опрошенные отмечают положительное отношение к занятиям физической культурой как в Белорусском государственном медицинском университете, так и в школе, считая это одним из самых необходимых и полезных предметов. И это доказывает тот факт, что достаточно большое число молодежи испытывают сильный дискомфорт после пропущенной тренировки.

Исходя из всех данных, можно сказать, что молодежь в какой-то мере физически активна, однако большую часть своего свободного времени молодые люди проводят за учебой, из чего можно сделать вывод, что двигательная активность у них выражена не в достаточной степени. Проведенный опросник позволяет также утверждать, что молодежь много своего свободного времени проводит в гаджетах, в среднем 5 и более часов, что не есть хорошо для молодого организма. В результате у них снижается двигательная активность, нарушаются нервно-рефлекторные связи, которые основаны природой и закреплены в процессе тяжелого физического труда. А это в свою очередь приводит к ряду серьезных изменений в организме студентов и школьников, нарушению обмена веществ и развитию разных заболеваний.

Выводы. Таким образом, для повышения уровня двигательной активности необходимо применять общеобразовательные программы, которые соответствуют интересам и потребностям молодого поколения. В данном опроснике мы видим, что физическое развитие молодежи – неотъемлемая часть определенных критериев, которые отражают совокупность влияния эндогенных и экзогенных факторов на общее состояние здоровья студентов и школьников.

По результатам опросника мы убедились, что у учащихся средняя активность. И из этого можно сделать вывод, что такая двигательная активность может оказать негативное влияние на состояние здоровья студентов и школьников. С недостаточно большим уровнем физической активности у молодого поколения большая вероятность появления разных заболеваний. И чтобы уменьшить риск развития заболеваний, необходимо выполнять аэробные физические упражнения или гимнастику несколько раз в неделю не менее 10-15 минут. Такие физические упражнения вызывают положительные эмоции и бодрость, которые создают отличное настроение и легкость в теле. Поэтому становится понятным, почему человек, узнавший «вкус» спорта и физических упражнений, стремится к регулярным посещениям данных занятий.

И в заключение хочется сказать, что двигательная активность позволяет поддерживать отличную физическую форму, улучшает самочувствие, обеспечивает зарядом энергии на целый день.

Литература:

1. Доклад на ШМО начальных классов по теме: «Влияние физических упражнений на здоровье школьников [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://multiurok.ru/index.php/files/doklad-na-shmo-nachalnykh-klassov-po-teme-vliianie.html> . – Дата доступа: 22.03.24.

2. Физическая культура в здоровом образе школьника [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://multiurok.ru/files/fizichieskaia-kul-tura-v-zdorovom-obrazie-shkolni.html> / – Дата доступа: 01.03.24.

3. Двигательная активность [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ppt-online.org/1154043> . – Дата доступа: 30.03.2024.

ОПРОС ЕДИНОБОРЦЕВ О ПОТРЕБЛЕНИИ МАКРОНУТРИЕНТОВ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ПРИ ВЫСОКИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ

Селедкова Ю. А.¹, Кобелькова И. В.²

¹*Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности пищи, Москва, Россия*

²*Российский университет спорта, Москва, Россия*

Научный руководитель – ²Мирошников А. Б., д-р биол. наук

Введение. Здоровое питание и поддержание нормальной массы тела (МТ) важны для снижения риска возникновения разных заболеваний не только среди населения в целом, но и среди спортсменов, особенно в видах спорта с разными весовыми категориями. В возрасте 18 лет еще продолжают процессы роста и развития, то есть спортсмены-юниоры обладают особыми повышенными потребностями в пищевых веществах и энергии по сравнению со взрослыми. Накануне соревнований спортсмены-единоборцы проходят официальную процедуру взвешивания и в зависимости от полученных

результатов выступают в соответствующей весовой категории. При этом часто используются нездоровые методы питания, такие как пропуск приемов пищи или ограничение отдельных продуктов или групп продуктов в рационе. Часто наблюдается чередование переедания и голодания, периодического приема слабительных или диуретических средств [4]. Это может привести за счет снижения необходимых пищевых веществ в рационе к их истощению в организме. Адекватное питание, отвечающее индивидуальным потребностям, позволит поддерживать оптимальную МТ на протяжении всего сезона без применения манипуляций, негативно сказывающихся на здоровье, а также будет способствовать реализации потенциала спортсмена – повышению уровня физических показателей и когнитивных возможностей, напрямую влияющих на общую работоспособность и спортивные результаты. Нормы потребления макронутриентов и калорийность рациона зависят, помимо прочего, от физической активности спортсмена. С учетом данного показателя и типа физической нагрузки (аэробной, анаэробной, смешанной) желательно определить более точное соотношение белков, жиров и углеводов в питании спортсменов-единоборцев.

Цель исследования. Оценка физической активности единоборцев-юниоров и потребления макронутриентов в их рационе.

Материалы и методы. Исследование проходило на базе кафедры спортивной медицины ФГБОУ ВО Российского Университета Спорта «ГЦОЛИФК», совместно с ГБОУ г. Москвы «Центр Спорта и Образования «САМБО-70»». В опросе приняли участие 317 спортсменов-самбистов. Средний возраст респондентов составил $18,0 \pm 4,8$ года. Средний стаж занятий спортом – $10,0 \pm 3,6$ года. Были использованы следующие методы: поиск литературы, разработка анкеты, опрос и методы математической статистики. Вопросы по проблематике исследования звучали следующим образом: как часто Вы тренируетесь с учетом средней продолжительности тренировки 2 ч; какое количество белка из расчета на 1 кг веса Вы употребляете в сутки; какое количество жиров из расчета на 1 кг веса Вы употребляете в сутки; какое количество углеводов из расчета на 1 кг веса Вы употребляете в сутки.

Результаты исследования. Оценка ответов на вопрос: «Как часто Вы тренируетесь?», показала следующие результаты. Спортсмены имеют высокий уровень физической активности – ежедневные тренировки 1 и более раз в день – у 70,6% самбистов, 21,1% респондентов тренируются 3-4 раза в неделю, 6% – 1-2 раза в неделю, и 2,2% посещают тренировки 1 раз в неделю. Следовательно, большая часть спортсменов имеют повышенные энергозатраты. Для поддержания энергетического баланса они должны питаться в количестве, равном затраченной энергии. Для определения качества рациона питания спортсмены ответили на три вопроса, касающиеся потребления белков, жиров и углеводов. Были получены следующие результаты (рис. 1, 2, 3).

Ответ на вопрос о суточном потреблении белка «До 2,5 грамма на 1 кг» веса тела смог дать 71 респондент, что составило 22% от числа всех участников. Ответ на вопрос о суточном потреблении жиров «До 2,5 грамма на 1 кг» получен от 28% спортсменов (рис. 1 и 2).

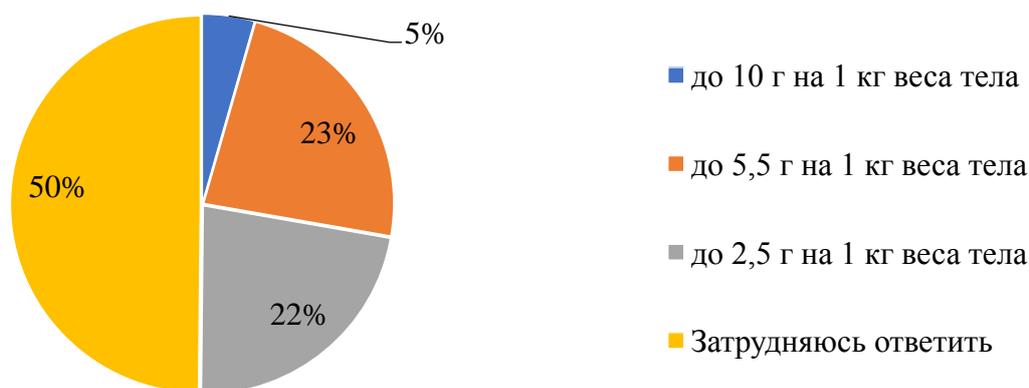


Рисунок 1. – Самооценка удельного потребления белков самбистами-юниорами (г/кг МТ сутки)

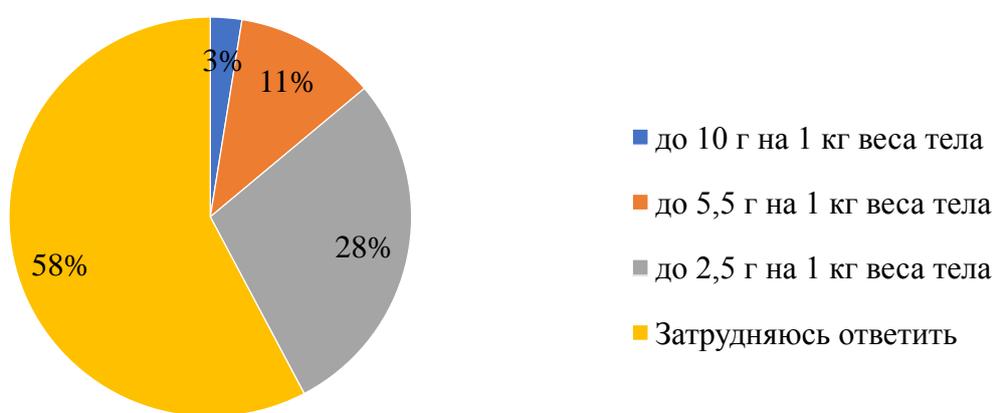


Рисунок 2. – Самооценка удельного потребления жиров самбистами-юниорами (г/кг МТ сутки)

Если данные, полученные по предыдущим вопросам, можно оценить как высокое и крайне высокое потребление, то в отношении углеводов получены крайне низкие показатели, не соответствующие рекомендуемым уровням при высокой физической активности. Ответ, наиболее соответствующий рекомендациям, – «До 10 граммов на 1 кг» – дали лишь 12% респондентов (рис. 3).

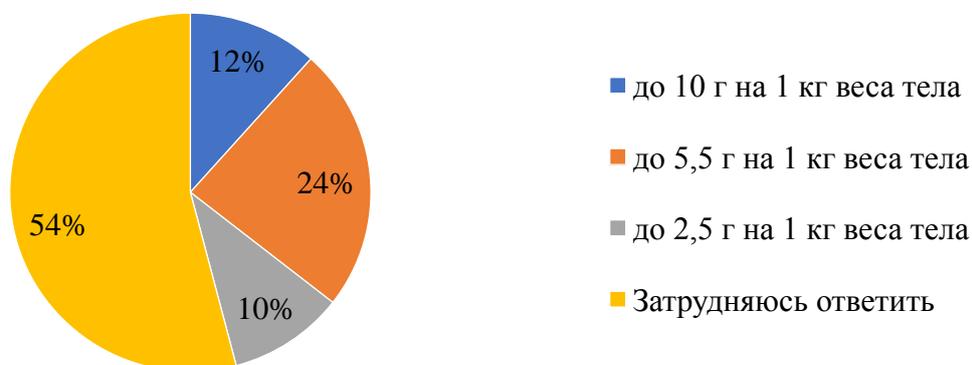


Рисунок 3. – Самооценка удельного потребления углеводов самбистами-юниорами (г/кг МТ сутки)

Наши результаты коррелируют с данными зарубежных и российских авторов [1, 2, 3, 5], которые в свою очередь столкнулись с такой же проблемой – выявлена несбалансированность питания спортсменов.

Выводы. Высокий уровень физической активности имеют 70,6% самбистов-юниоров. Выявлены «пробелы» в навыках, а, следовательно, и в знаниях спортсменов-единоборцев по аспектам оценки качества рациона питания – 50% и более из числа опрошенных не могут указать уровни собственного потребления белков, жиров и углеводов. Рекомендации по потреблению белкового компонента рациона питания соблюдают не менее 22% респондентов, жиров – 28%. Показано низкое удельное потребление углеводов спортсменами – лишь у 12% опрошенных соответствует рекомендуемым пределам. Полученные результаты связаны с отсутствием или малой информативностью учебных программ в аспекте потребления макронутриентов для поддержания оптимальной работоспособности. «Пробелы» в уровне знаний необходимо свести к минимуму, включив в тренировочный процесс спортсменов образовательные мероприятия по основам питания в спорте с участием квалифицированных спортивных диетологов и специалистов-нутрициологов.

Литература:

1. Методические рекомендации «Технология профилактики обмена веществ и разработка рационов питания для спортсменов единоборцев». – М.: ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии». – 2019. – С. 42.

2. Никитюк, Д. Б. Оценка фактического питания и пищевого статуса спортсменов-единоборцев / Д. Б. Никитюк, А. В. Погожева, Э. Э. Кешабянц // Спортивная медицина: наука и практика. – 2018. – Т.8– №2. – С. 47-53.

3. Dietary intake in kickboxing fighters Consumo alimentar de lutadores de kickboxing / J. D. R. da Silva Duarte [et al.] //Brazilian Journal of Development. – 2021. – Т. 7. – Vol. 4. – 42409-42424 S.

4. Rapid weight loss and dietary inadequacies among martial arts practitioners from Poland / A. Anyżewska [et al.] //International journal of environmental research and public health. – 2018. – Т. 15. – Vol. 11. – 2476 S.

5. Yerzhankyzy, Y. Y. Comparative evaluation of actual nutrition practices and macroand micronutrients consumption of athletes in a range of Sport types / Y. Y. Yerzhankyzy, S. Z. Bekbolatkyzy, M. Kazys //Science for Education Today. – 2018. – Т. 8. – Vol. 1. – 205-222 S.

ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА НА ЗАНЯТИЯХ ПЕШЕХОДНЫМ ТУРИЗМОМ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Снежницкий М. П.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Полякова Т. Д., д-р пед. наук, проф.*

Введение. В настоящее время все больше внимания уделяется государством военно-патриотическому воспитанию подрастающего поколения на основе культурно-исторических традиций белорусского народа. Однако по-прежнему остается проблемой обеспечение преемственности между учреждениями общего среднего и высшего образования в формировании военно-прикладных навыков и в подготовке молодежи к прохождению срочной службы в рядах Вооруженных Сил Республики Беларусь (ВС РБ). В этой связи в УО «ГГАУ» одно из направлений решения указанной проблемы в молодежной среде – организация и проведение занятий в группах начальной спортивной подготовки по пешеходному туризму, где молодые люди и девушки получают актуальные знания, умения и навыки для будущей профессиональной деятельности и прохождения срочной военной службы в ВС РБ [1-4].

Цель исследования. Выявление и разработка наиболее эффективных форм, методов и средств физической культуры для организации занятий в группах начальной спортивной подготовки по пешеходному туризму, направленных на формирование военно-прикладных навыков.

Материалы и методы. В основу исследования были положены методы теоретического анализа и синтеза, которые позволили разработать методическое и дидактическое обеспечение образовательного процесса по дисциплине «физическая культура» на занятиях в группах начальной спортивной подготовки по пешеходному туризму, имеющих военно-прикладное направление.

Результаты исследования. Для повышения эффективности решения задач по интеграции образовательных средств военно-прикладной и профессионально-прикладной подготовки на занятиях в рамках одной спортивной секции преподавателями кафедры физического воспитания и спорта были разработаны учебные программы для групп начальной спортивной подготовки первого и второго года обучения по пешеходному туризму и спортивному ориентированию, содержащие актуальные для призывников и будущих специалистов-аграриев следующие учебные разделы.

Горно-полевая подготовка. Цель учебного материала данного раздела – обучение студентов приемам передвижения в условиях сильно пересеченной равнинной и горной местности. Организация учебно-тренировочного процесса предусматривает занятия групп преимущественно в естественной природной среде, а при неблагоприятных климато-метеорологических условиях – в специально оборудованных приспособленных спортивных помещениях и сооружениях.

Походная подготовка. Цель раздела – обучение студентов способам организации проживания в походных условиях и в учебно-полевых выходах, часто присутствующих в военной деятельности военнослужащих. Как правило, практические занятия продолжаются 4-6 часов и проводятся в ближайших лесопарковых зонах.

Топографическая подготовка призвана обучить студентов способам ориентирования в пространстве на основе правильного чтения топографической карты и ее сопоставления с соответствующей местностью. Для успешного достижения цели раздела предусмотрен учебный материал по теоретическим и практическим занятиям на местности с использованием топографических и спортивных карт.

Выживание и деятельность в экстремальных условиях и условиях автономного существования. Цель раздела – обучение студентов выживанию в естественно-средовых условиях автономного существования с помощью подручных средств и шансового инструмента, а также развитие способностей к самообладанию и контролю как над собственными паническими проявлениями, так и над таковыми у товарищей. Достижению вышеуказанной цели на практических занятиях способствует моделирование экстремальных ситуаций, а также последующий их анализ на теоретических занятиях с детальной «работой над ошибками».

Спасательно-прикладная подготовка. Цель учебного материала раздела – обучение студентов действиям, связанным со спасением людей в разных естественно-природных и техногенных чрезвычайных происшествиях и катастрофах, которые подвергают опасности их жизнь и здоровье. Цель достигается обучением и отработкой спасательных навыков посредством теоретических и практических занятий, приближенных к реальной обстановке в заранее смоделированных условиях чрезвычайной ситуации.

Необходимо выделить (как специфичность методики) то, что одним из основных способов совершенствования двигательных навыков в рамках практических учебно-тренировочных занятий предусмотрено частое систематическое использование соревновательного и игрового методов, позволяющих привнести в образовательный процесс фактор высокого психоэмоционального подъема и напряжения, что приводит к их более качественному и устойчивому овладению на психосоматическом уровне.

Выводы. В связи с вышесказанным мы предлагаем использовать пешеходный туризм как средство обеспечения преемственности между учреждениями общего среднего и высшего образования по военно-прикладной и профессионально-прикладной подготовке молодежи призывного возраста к срочной военной службе и по освоению будущей профессии, а также как одну из основных форм воспитания гражданственности и патриотизма. Это послужило бы основой для улучшения физических кондиций современных молодых людей и способствовало бы сохранению (или повышению) уровня их подготовленности к прохождению срочной военной службы в Вооруженных Силах Республики Беларусь и защите Отечества от внешних и внутренних угроз.

Литература:

1. Вяткин, Л. А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. – Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 165 с.
2. Snezhitsky, Pavel. Complex pedagogical diagnostics of personal motor activity / P. Snezhitsky, E. Romanova, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin, S. Smirnov, A. Bolotin, A. Tarasov, S. Aganov, P. Suldin // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES) Vol. 22 (issue 11), Art 341, pp. 2681- 2687, November 2022 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES.
3. Снежицкий, П. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами туризма и спортивного ориентирования / П. В. Снежицкий, М. П. Снежицкий, Г. К. Томашев / Актуальные вопросы в науке и практике / Сборник статей по материалам VI Международной научно-практической конференции (5 марта 2018 г., г. Самара). В 4 ч. Ч. 4 / редкол.: А. Р. Халиков [и др.]. – Уфа: Изд. Дендра, 2018. – С. 102-113.
4. Снежицкий, М. П. Система военно-патриотического воспитания в УО «Гродненский государственный аграрный университет» / М. П. Снежицкий, П. В. Снежицкий // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2023. – Т. 30, – № 2. – С. 26-42 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://hpcas.ru/article/view/13049> . – Дата доступа : 23.02.2024.
5. Снежицкий, М. П. Новое содержание и формы организации внеаудиторной работы по физическому и военно-патриотическому воспитанию студентов аграрного вуза / М. П. Снежицкий, П. В. Снежицкий // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза: сборн. науч. трудов уч. III Междунар. науч.-практ. конф. (заочная форма) / под общ. ред. С. А. Архиповой. Тула: Изд-воТулГУ, 2019. 143 с.

ЭФФЕКТЫ УПРАЖНЕНИЙ ЦИГУН НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ПОДРОСТКОВ: СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ ОБЗОР

Соколов Д. В., Долмат С. А., Шулейко О. Б.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Пирогова Л. А., д-р. мед. наук, проф.*

Введение. Акция «Психическое здоровье», объявленная Всемирной организацией здравоохранения, показала, что депрессия – это одна из основных причин инвалидности, от которой страдают около 264 млн человек во всем мире [19]. Примерно каждый пятый подросток страдает от проблем с психическим здоровьем [19]. Установлено, что наличие у них психологических проблем со здоровьем способствуют разным типам дезадаптивного поведения, включая плохую успеваемость, низкую производительность, агрессивное поведение, подростковую беременность, злоупотребление наркотиками, членовредительство и самоубийство [8, 9]. Подростковый возраст – решающий

период, когда необходимо предпринять немедленные действия. Воздействие в этот период позволяет предотвратить последствия такого поведения во взрослой жизни. В настоящее время многие исследования показывают, что физические упражнения в качестве альтернативной и дополнительной терапии имеют положительные результаты влияния на психологическое здоровье [10, 11].

Упражнения цигун – это легко адаптируемая форма тренировки ума и тела, представляющая собой интегративное упражнение, основные компоненты которого включают концентрацию, релаксацию, медитацию, регуляцию дыхания, плавные движения, позиционирование и осознание схемы тела в пространстве [16].

Практикующие цигун отмечают стабилизацию настроения и более сдержанную реакцию на стресс. Это связано с тем, что упражнения цигун помогают снизить физиологические аспекты возбуждения и способствуют расслаблению [17]. Проводимые ранее исследования и обзоры сообщают о положительном эффекте упражнений цигун на психологическое состояние среди клинических и неклинических групп [7, 18]. Кроме того, имеются исследования, подтверждающие положительный эффект упражнений цигун для улучшения физического здоровья (например, иммунной функции, состояние сердечно-сосудистой системы) [14], психологические проблемы (например, тревога, депрессия, стресс) [4, 5] и когнитивные функции [12]. Предыдущие систематические обзоры, исследующие эффекты упражнений цигун в основном ориентировались на взрослых и пожилых людей, в частности, как здоровых, так и имеющих хронические заболевания (сахарный диабет, рак). Однако в последнее время рост психических и физических заболеваний среди молодого населения направил исследования на изучение возможности ранней коррективной и профилактики заболеваний у молодых слоев населения. Все больше появляется данных, показывающих эффективность цигун упражнений на психологический статус подростков.

Цель исследования. Целью данного исследования было систематическое рассмотрение эффективности цигун упражнений на психологическое состояние подростков на основе клинических данных.

Материалы и методы. Проведен аналитический поиск с использованием трех английских баз данных. Два рецензента независимо друг от друга провели поиск в литературе, используя следующие базы данных: Medline (через PubMed), EMBASE (через Овидия), Центральный Кокрейновский регистр контролируемых исследований. Поиск был начат для выявления рандомизированных контролируемых исследований (РКИ) и нерандомизированных сравнительных исследований (НСИ), оценивающих влияние упражнений цигун на психологический статус среди подростков. Исследование определено как РКИ, если участники были распределены в экспериментальные группы и контрольные группы случайным образом; исследование определялось как НСИ, если распределение участников проводилось путем систематического последовательного распределения без рандомизации. Исследования, которые не включали любую группу сравнения

или не сообщили о каком-либо сравнении результатов между группами, были исключены. Метаанализ, обзоры, комментарии, протоколы, диссертации, повествовательные исследования, наблюдательные или качественные исследования были исключены.

В обзор включались исследования с подростками в возрасте от 14 до 18 лет. Учитывая, что основное внимание в этом обзоре было уделено общему психологическому статусу, а не психопатологическому, в этом обзоре были исключены исследования пациентов с тяжелыми психическими заболеваниями (например шизофрения). Исключались также пациенты с хроническими заболеваниями (бронхиальная астма, болезни сердца, мочевыделительной, гепатобилиарной и других систем).

В исследованиях необходимо было использовать любой тип цигун в качестве вмешательства со сравнением с контрольной группой, представляющей собой группу ожидания или другие формы групповых занятий обычной физкультурой. Исследования, включающие интеграции упражнений цигун с другими формами тренировок, или просто использование других форм занятий, таких как тренировки, основанные на осознанности, йога и медитация, были исключены.

Исследования должны были оценить влияние упражнений цигун на разные показатели психологического статуса, такие как воспринимаемое благополучие, самооценка и психологический дистресс, тревога, депрессия, стресс.

Результаты исследования. Первоначально проверено в общей сложности 225 потенциально релевантных статей в базах данных. По критериям включения и исключения полные тексты 44 статей были оценены на соответствие критериям после удаления дубликатов, а также проверки заголовков и тезисов. Тридцать семь исследований были в дальнейшем исключены после проверки полных текстов по следующим причинам: материалы конференции, отсутствие психологических интересующих нас результатов, отсутствие исходных данных, вмешательство, отличное от цигун, наблюдательные исследования, повествовательные или тематические исследования. Никаких дополнительных исследований по эталонным данным не обнаружено. Семь исследований были наконец включены в систематический обзор. Выявлены три РКИ и четыре НСИ, в том числе 654 подростка. Размер выборки варьировал от 16 до 126 участников. В их число вошли 347 человек, занимающихся цигун, и 307 – в контрольной группе. Средний возраст колебался от 14,75 года до 18,40 года. Использовались несколько видов упражнений цигун, включая классический цигун, сяньгун, бадуаньцин. Продолжительность вмешательств варьировала в пределах от 7 недель до 1 года, длительность каждого сеанса 25-90 минут. Частота варьировала от одного до семи сеансов в неделю. В контрольную группу вошли группа ожидания, обычные занятия физкультурой, группа плацебо с подобными движениями.

В четырех исследованиях изучалось влияние занятий тайцзи или цигун на тревожность [1, 2, 3, 13]. Группа, занимающаяся цигун, ощущала меньший

уровень беспокойства, чем раньше, и те, кто находился в контрольной группе (стандартные средние различия (ССР) = 0,386, 95%, доверительный интервал (ДИ) – [0,233, 0,538]). Гетерогенность среди исследований была высокой ($I^2 = 90,965\%$).

В трех исследованиях изучался эффект занятий цигун на депрессивные симптомы [2, 3, 13]. Их результаты подтвердили значительное влияние цигун на снижение депрессии среди подростков (ССР = 1,937, 95% ДИ [1,329; 2,546]). Неоднородность среди исследований была высокой ($I^2 = 95,767\%$).

В трех исследованиях оценка стресса была основной целью исследования [2, 13, 15]. Их объединенные результаты показали, что цигун имеет незначительное влияние на стресс по сравнению с группами контроля (ССР = 0,317, 95% ДИ [-0,008, 0,642]), со значительной степенью неоднородности ($I^2 = 54,622\%$).

В трех исследованиях изучалось влияние цигун на настроение и повышение самооценки [2, 6, 15]. Результаты этих исследований не выявили существенной разницы между упражнениями цигун и контрольной группой (ССР = -0,059, 95% ДИ [-0,348, 0,230]), с высокой степенью однородности ($I^2 = 0\%$).

Выводы

1. Систематический обзор суммирует эффект упражнений цигун для улучшения психического состояния подростков. Доказательства, полученные в результате РКИ и НКИ, указывают, что цигун-упражнения – как краткосрочные, так и долгосрочные – имеют потенциальную пользу для психического здоровья в сокращении психологических симптомов депрессии и тревоги, что связано с фокусировкой на уме, дыхании и внутреннем состоянии человека в упражнениях цигун.

2. Результаты, полученные у подростков, частично согласуются с предыдущими обзорами среди разных групп населения (4, 5, 10, 13).

3. Этот систематический обзор дает лишь предварительные данные. Будущие исследования позволят сделать убедительные выводы, чтобы понять эффект цигун-упражнений на психологическое состояние подростков.

4. Кроме того, сохраняющийся интерес в рассмотрении положительных аспектов цигун для психологического здоровья, особенно для данной группы населения, может предоставить более надежные доказательства и вдохновение для дальнейшего рассмотрения проблемы.

Литература:

1. Bao, X. Intervention of Taijiquan on subhealth status of adolescents. *Forward Position* 2013, 102-104.

2. Bao, X., and Jin, K. The beneficial effect of Tai Chi on self-concept in adolescents. *Int. J. Psychol.* 2015, 101–105.

3. Bao, X., and Niu, Y. Effect of Taijiquan on Mental Health quality of Junior Middle School students. *Shanghai Educ. Sci. Res.* 2018, 25.

4. Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., and Triplett, N. T. Effect of Pilates and taiji quan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and

- physical performance of college students. *J. Bodyw. Mov. Ther.* 13, 2009. 155–163.
5. Chang, D. S., and Wei, S. M. Study of psychological effects of traditional guidance regimen on middle-aged and elderly people. *Acad. Exchange* 2013, 63–64.
 6. Chang, C., Tsai, G., and Hsieh, C. J. Psychological, immunological and physiological effects of a Laughing Qigong Program (LQP) on adolescents. *Complement. Ther. Med.* 21, 2013. 660–668.
 7. Chang, P. S., Knobf, T., Oh, B., and Funk, M. Physical and psychological health outcomes of qigong exercise in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Am. J. Chin. Med.* 47, 2019. 301–322.
 8. Das, J. K., Salam, R. A., Lassi, Z. S., Khan, M. N., Mahmood, W., Patel, V., et al. Interventions for adolescent mental health: an overview of systematic reviews. *J. Adolesc. Health* 59, 2016. 49–60.
 9. Deeks, J. J., Higgins, J. P., and Altman, D. G. “Analysing data and undertaking meta-analyses,” in *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions*, eds J. P. Higgins and S. Green., 2008. 55-61.
 10. Epps, F., To, H., Liu, T. T., Karanjit, A., and Warren, G. Effect of exercise training on the mental and physical well-being of caregivers for persons living with chronic illnesses: a systematic review and meta-analysis. *J. Appl. Gerontol.* 2019, 34-67.
 11. Garnaes, K. K., Helvik, A. S., Stafne, S. N., Morkved, S., Salvesen, K., Salvesen, O., et al. Effects of supervised exercise training during pregnancy on psychological well-being among overweight and obese women: secondary analyses of the ETIP-trial, a randomised controlled trial. *BMJ Open* 2019, 60.
 12. Ladawan, S., Klarod, K., Philippe, M., Menz, V., Versen, I., Gatterer, H., et al. Effect of Qigong exercise on cognitive function, blood pressure and cardiorespiratory fitness in healthy middle-aged subjects. *Complement. Ther. Med.* 33, 2017. 39–45.
 13. Lee, H. J., Chae, Y., Park, H. J., Hahm, D. H., An, K., and Lee, H. Turo (qigong) training attenuates psychological symptoms and sympathetic activation induced by mental stress in healthy women. *Evid. Based Complement Alternat. Med.* 6, 2009. 399–405.
 14. Liang, L. P. (2018). Effects of various traditional health sports on psychological and immune functions of middle-aged and elderly people. *Chin. J. Gerontol.* 38, 418–420.
 15. Terjestam, Y., Jouper, J., and Johansson, C. Effects of scheduled qigong exercise on pupils’ well-being, self-image, distress, and stress. *J. Altern. Complement. Med.* 16, 2010. 939–944.
 16. Tsang, H. W., Cheung, L., and Lak, D. C. Qigong as a psychosocial intervention for depressed elderly with chronic physical illnesses. *Int. J. Geriatr. Psychiatry* 17, 2002. 1146–1154.
 17. Wang, C.-W., Chan, C. H., Ho, R. T., Chan, J. S., Ng, S.-M., and Chan, C.L. Managing stress and anxiety through qigong exercise in healthy adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary Alternat. Med.*, 2014. 60.
 18. Webster, C. S., Luo, A. Y., Krageloh, C., Moir, F., and Henning, M.

Asystematic review of the health benefits of Tai Chi for students in higher education. *Prev. Med. Rep.* 3, 2016.103–112.

19. Всемирная организация здравоохранения. Mental Health. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/newsroom/facts-in-pictures/detail/mental-health>. – Дата доступа: 24.06.2019

РАСШИРЕНИЕ СЕТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ

Стадник И. Ю.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Совпель Е. В.*

Введение. В современном мире установление и поддержание профессиональных контактов играет важную роль в карьерном развитии. Вместе с тем нахождение времени и возможностей для расширения сети связей может быть сложной задачей. Однако есть один необычный способ, который объединяет физическую активность и возможность установления профессиональных контактов – занятия физкультурой в группе.

Цель исследования. Оценить, насколько участие в групповых физкультурных занятиях способствует общению, обмену опытом и установлению новых дружеских связей. А также определить, как участие в групповых физкультурных занятиях способствует развитию навыков сотрудничества, коммуникации и лидерства, которые могут быть ценными в профессиональной сфере.

Материалы и методы. В исследовании использованы количественные методы исследования, в которые входит статистический анализ данных, социальный опрос, корреляционный анализ, а также метод экспертных оценок. Основным источником – публикация доктора педагогических наук, профессора В. Ю. Карпова и старшего преподавателя Е. А. Белоцерковец на тему «Воспитание межличностного общения и профессионального взаимодействия студентов средствами физической культуры и спорта».

Результаты исследования. Установлено, что групповые занятия двигательной культурой способствуют созданию определенной атмосферы сотрудничества и взаимодействия, что в свою очередь способствует установлению профессиональных связей. Это может быть связано с командными упражнениями, совместным решением задач, а также с общими интересами и целями участников. Исследование показало положительную связь между участием студентов в занятиях двигательной культурой и увеличением числа и качества их профессиональных контактов. Но социальный опрос указывает на то, что студенты не считают доминирующим мотивом при посещении пар физической культуры коммуникацию, расширение круга общения и для дальнейшего взаимодействия уже в профессиональной

деятельности, то есть они не предполагают пока о таких возможностях в рамках двигательной культуры.

Совместные занятия физкультурой укрепляют связи между людьми. В рамках этих занятий формируются социальные группы, где участники имеют общий интерес и могут называться "единомышленниками". Постепенно, через регулярные тренировки и время для отдыха после занятий возникают возможности для развития дружеских и даже профессиональных связей. Встречи и обеды организуются для создания неформальной обстановки, которая способствует углублению отношений и исследованию возможностей сотрудничества.

Дружеская атмосфера в группе занимающихся спортом имеет значительное преимущество, так как делает тренировки более приятными и основанными на личном желании участников, что положительно сказывается на их психическом состоянии. Кроме того, если тренировка включает командный вид спорта (например, волейбол, баскетбол, футбол и т. д.), то желание пропустить занятие уменьшается, так как участники чувствуют ответственность перед другими игроками.

Можно сказать, что двигательная культура – это «социальный лифт», который в любом возрасте и при любых обстоятельствах (школа, университет или работа) может помочь в перемещении вверх по социальной лестнице.

Физическая культура играет важную роль в обществе, государство стремится внедрить ее на всех уровнях жизни людей. После окончания школы подростки обычно поступают в университет или колледж для получения образования. В этот период они становятся студентами и физкультура не исключается из их расписания, независимо от выбранной профессии. Поддержка физической активности, которая была установлена в течение 9-11 лет в школе, продолжается. Здоровье молодых специалистов имеет и личное, и социально-экономическое значение для страны, поэтому включение физического воспитания и приобщение студентов к двигательной культуре – важные задачи образовательных учреждений.

Как замечают А. В. Щепотьев и Е. Д. Лукьянова: «К примеру, капитан команды в спортивной среде сможет наработать навыки руководителя, научиться распределять трудовые ресурсы, уметь выбрать среди достойных наиболее эффективного для конкретной задачи и т. д. Капитан спортивной команды будет вести за собой команду к победе. Так и руководитель организации или самостоятельного отдела будет вести за собой трудовой коллектив к конкретной цели производственной деятельности» [2, с.12].

В командном виде спорта капитан может приобрести навыки, показать себя в качестве лидера. И в будущем именно это капитанство, возможно, поможет ему в продвижении карьерного роста либо при поиске работы. Поскольку он уже показал свои лидерские качества, они могут запомниться, например, члену команды, который ищет человека с такими характеристиками, как ответственность, коммуникабельность, амбициозность и самостоятельность в принятии решений, на очень хорошую должность в своей компании. И этот пример подходит к реалиям факультета социокультурных коммуникаций

Белорусского государственного университета, так как в нем числятся совершенно разные специальности: переводчики и преподаватели иностранных языков, прикладные информатики, дизайнеры, а также культурологи. И если студент будет состоять в команде с людьми разных специальностей, в будущем это поможет ему достигнуть большего. Пример: как прикладному информатику понадобится хороший HR-специалист, и он вспомнит культуролога, который был хорошим капитаном команды по волейболу.

При посещении занятий двигательной культуры развиваются личностные качества: сила воли, а также мотивационные установки на духовное самовоспитание, саморазвитие и самосовершенствование. Студент, занимающийся спортом, обладает внутренним стимулом, который помогает ему устоять от вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотических средств. Этому будет сопутствовать также окружение: приятели с совместных занятий физкультурой, которые придерживаются здорового образа жизни.

В. Ю. Карпов и Е. А. Белоцерковец активно изучали данное социальное явление и высказывались насчет этого следующим образом: «Совместная физкультурно-спортивная деятельность, организованная в интересах укрепления студенческого коллектива, не только способствует оптимизации межличностного общения и взаимодействия студенческой молодежи, но и помогает более эффективно решать задачи повышения индивидуального уровня физической подготовленности студентов, совершенствовать их профессиональное становление» [1, с. 47].

Общение в данной сфере – необходимый и важный фактор, который, благодаря функции обмена информации и эмоциями, содержит в себе элемент управления взаимосвязи студентов и дальнейшего психологического климата в коллективе. А по мнению В. К. Бальсевича, Л. И. Лубышевой, большая взаимосвязанность участников деятельности, интенсивность их общения приводит к значительной эмоциональной насыщенности контактов, что способствует при правильном педагогическом руководстве формированию необходимых нравственных отношений в студенческом коллективе. Становясь характерными чертами личности, они впоследствии могут переноситься ею в новую социальную среду, способствуя быстрой и успешной адаптации к новым условиям. В то же время наблюдения показывают, что имеют место факты нежелательного влияния приобретенных в спорте качеств, например агрессивности, чрезмерной мотивации притязаний, которые могут затруднять спортсмену контакты с окружающими [1, с. 48].

При занятиях спортом важен мотив, первоначальная причина выбора того либо иного вида физической активности. В. Ю. Карпов и Е. А. Белоцерковец провели исследование специального рода, в котором были задействованы 424 студента Самарского государственного педагогического университета и Кубанского социально-экономического института. Как они выяснили: «В структуре мотивации можно выделить доминирующие мотивы, а также второстепенные, подчиненные. В качестве доминирующего мотива каждый второй студент определяет возможность укрепления здоровья и

эмоциональную привлекательность физических упражнений как средства удовлетворения потребности в движениях. Каждый третий студент вузов считает свои занятия спортом важным средством приобретения и совершенствования профессиональных навыков и качеств. Более 16% студентов связывают свои занятия спортом с необходимостью защиты спортивной чести студенческого коллектива на соревнованиях, такая же часть студенчества испытывают удовлетворение от межличностного общения в процессе участия в спортивных соревнованиях и во время подготовки к ним. И только около 6% студентов ведущим мотивом занятий спортом считают стремление к высоким спортивным достижениям» [1, с. 49].

Таким образом, основные мотивы студентов в отношении занятий спортом включают укрепление здоровья, эмоциональную привлекательность физических упражнений, приобретение и совершенствование профессиональных навыков, защиту спортивной чести коллектива, межличностное общение и достижение высоких спортивных результатов.

Нами был проведен свой социальный опрос, в котором участвовали 24 студента из 12-й группы специальности «Культурология» 2-го курса. Был поставлен вопрос: какой мотив у студентов при посещении занятий физкультурой доминирует. И опрос показал, что большинство, то есть 58%, ходят для того, чтобы получить зачет по данной дисциплине. Другие же – 33% от общей массы – относятся к тем, кто хочет, чтобы их тело было в тонусе и не забывало, что такое движение, ведь в основном они ведут малоподвижный образ жизни. Остальные же выбрали вариант «другое» (рисунок).

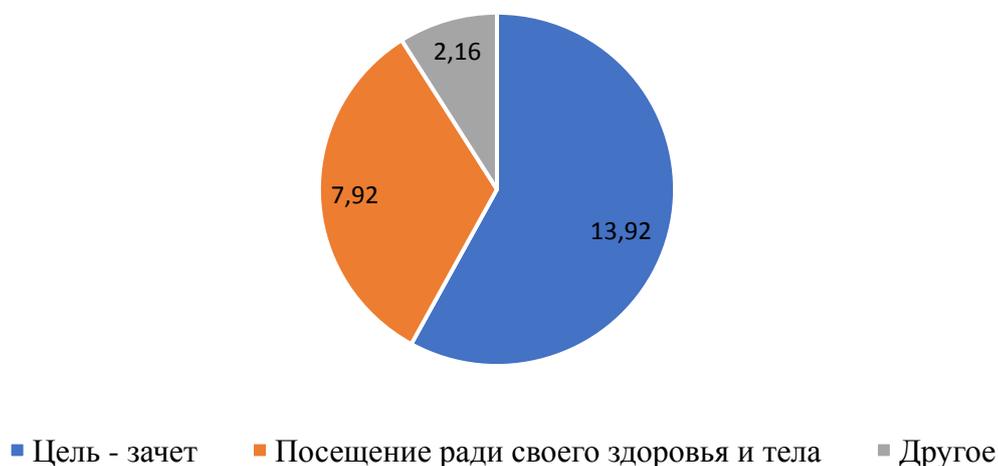


Рисунок – Доминирующий мотив при посещении занятий физической культурой

Этот опрос дал нам понимание, что в основном студенты не предполагают то, что физическая культура может влиять не только на биологическую составляющую человека, но и на его социальную часть. К тому же, как мы выяснили, студенты знают о возможности коммуникации со сверстниками во время пар физкультуры, но они не предполагают, что благодаря этому и круг общения увеличивается, и люди появляются, к которым можно будет обратиться в будущем по деловым вопросам.

Обучающему и в дальнейшей профессиональной деятельности будет необходима двигательная культура, ведь физическое воспитание тесно связано с трудовым воспитанием, поскольку повышает трудоспособность, развивает трудовые умения и сознательное отношение к любой работе. Многие менеджеры об этом знают и понимают, что спорт в качестве одного из хобби – хорошая и необходимая привычка для успешного будущего специалиста, так как для работодателя это подсказка об индивидуальности человека, его приоритетах в жизни и гарантия, что сотрудник не ленив. Поэтому данный пункт в резюме будет не на последнем месте при его рассмотрении и изучении, возможно, благодаря ему, будет получена должность.

Выводы. Эффективное средство социально-личностного управления, способствующее оптимизации межличностных взаимоотношений студентов, – совместная физкультурно-спортивная деятельность. Она создает благоприятные условия для расширения коммуникативного опыта студенческой молодежи на начальном этапе обучения и воспитания. Данный опыт используется с целью своевременного принятия решения, согласования совместных действий, предупреждения межличностных конфликтов. Повышение эффективности группового взаимодействия студентов связано также и с тем, что за счет непосредственного управления процессом межличностной коммуникации во время рационально организованных занятий физической культурой и спортом происходит оптимизация межличностных связей и нервно-психических состояний членов студенческого коллектива.

Литература:

1. Карпов, В. Ю. Воспитание межличностного общения и профессионального взаимодействия студентов средствами физической культуры и спорта / В. Ю. Карпов, Е. А. Белоцерковец // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2009. – № 1. – С. 46-50.
2. Щепотьев, А. В. Спорт как инструмент личности развития подростка / А. В. Щепотьев, Е. Д. Лукьянова // Школьная педагогика. – 2018. – № 3 (13). – С. 11-15.

СПОРТ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ И УСТОЙЧИВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ

Токарев В. А.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы», Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Кривицкая Н. А.*

Введение. Спорт не только отражает систему ценностных ориентаций общества, но и влияет на процесс социализации молодежи, создает

определенную систему ценностей и образ жизни, на который ориентируется молодежь.

Классический спорт играет важную роль во многих общественных процессах и явлениях. Хотя спорт как социальное явление сформировался сравнительно недавно, современную жизнь уже невозможно представить без физической культуры и спорта.

В последнее время спорт рассматривается учеными в новом ракурсе с точки зрения социально-ценностного потенциала. Важная составная часть общей культуры – социальные и личностные ценности физической культуры и спорта. Следует обратить внимание на личностные ценности, определяющие целенаправленную деятельность индивида, ориентированного на ценности здорового образа жизни и спорта. В свою очередь они характеризуют внутренний мир индивида и определяют устойчивые характеристики личности.

Методы и организация исследования. При написании статьи применялись общелогические методы познания: анализ, синтез, обобщение, сопоставление, изучение литературных источников, а также историко-сравнительный метод.

Результаты исследования и их обсуждение. Спорт выдвигает на первый план такие важные социальные ценности, как ценности победы, ценности справедливости, честности. Через спорт или даже в процессе просмотра спортивных состязаний социальные ценности впитываются индивидуальностью; они интернализируются в личностные ценности (Внуков, 2014).

Спорт имеет положительную оценку гуманистических идеалов и ценностей. Надо подчеркнуть важную роль спорта в сохранении и укреплении здоровья людей, их физическом совершенствовании, стимулировании активности, стремлении к развитию способностей, талантов и навыков, приобретении новых знаний, установлении новых эффективных контактов.

Возрастает социальная ценность спорта, выполняющего разные функции: эмоциональную, политическую, а также социализацию и мобильность в современном обществе. Сегодня нет сфер деятельности, которые не связаны со спортом. Массовый спорт (любительский), спортивное мастерство (большой спорт), олимпийское движение – общепризнанные физические и духовные ценности.

Важно также отметить ценностный потенциал спорта, позволяющий решать ряд воспитательных задач. Например, занятия спортом помогают юным спортсменам справляться с трудными жизненными ситуациями, возникающими в их социальном окружении (в школе, студенческом коллективе, семье). Спортсмены отмечают, что спорт помог стать личностью с сильными жизненными принципами, независимой и целеустремленной. В процессе занятий спортом они осознают, что успех зависит только от них: от их труда, терпения, воли, настойчивости. Ценностное свойство спорта отвечает социальным потребностям общества (Бурцев и др., 2014).

Как часть культуры, физическая культура и спорт связаны с ценностными категориями, которые они накапливают и транслируют (Бугулов, 2018):

1) оказывают непосредственное влияние на физическое и духовное развитие личности, раскрытие творческого потенциала участников спортивного процесса;

2) служат средством формирования образа жизни; представляют собой культурную модель положительного влияния на сознание людей и на отношения между ними;

3) демонстрируют многообразие паттернов и моделей индивидуального поведения, которые наилучшим образом соответствуют особенностям каждого индивида;

4) служат инструментом воздействия на физическое, интеллектуальное, духовное развитие подрастающего поколения;

5) представляют собой модель социального взаимодействия, основанную на демократическом принципе справедливости и равенства возможностей;

6) становятся универсальным средством общения, способствующим развитию межличностных, международных контактов.

Рассматривая ценностный потенциал физической культуры студентов, можно выделить два уровня ценностей: личностный и социальный. Личностный уровень усвоения ценностей физической культуры определяется знаниями обучающихся в области физического совершенствования, двигательными навыками и умениями, способностью к саморегуляции здорового образа жизни, социально-психологическими установками, ориентацией на спорт и физическую активность. Когда учащиеся понимают социальные ценности физического воспитания как неотъемлемой части здорового общества, они также формируют свою личную физическую культуру (Мелешкова, 2014).

Для того, чтобы студент достиг лучших результатов в будущей профессиональной деятельности, он должен быть мотивирован на успех. Физическое воспитание и спорт могут быть средством мотивации учащихся к успеху. Сформированная потребность в успехе развивает у молодого человека высокую активность, настойчивость в достижении поставленной цели. Мотивация на достижение успеха способствует преодолению разных препятствий. Есть исследования, которые показывают, что респонденты, занимающиеся физической культурой и спортом, имеют высокий уровень успешности. Они также умеют ставить осознанные цели и стремятся не только к достижению высоких результатов, но и обладают хорошо развитым чувством долга и ответственности.

Выводы. Физическая культура и спорт – не только средство укрепления здоровья обучающегося, физического совершенствования, средство повышения социальной активности, но и оказывают существенное влияние на другие стороны жизнедеятельности человека: трудовые, моральные и интеллектуальные качества, процесс самоактуализации и самосовершенствования, процесс формирования воли и т. д. Физическая культура играет важную роль в гармоничном развитии личности в структуре современной культуры личности.

Литература:

1. Внуков, А. В. Ценностные ориентации личности студента как регуляторы социального поведения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnye-orientatsii-lichnosti-studenta-kak-regulyatory-sotsialnogo-povedeniya?ysclid=ltk9cmxdc233307416>. – Дата доступа: 10.03.2024.

2. Бурцев, В. А. Критерии, показатели и методы измерения уровня развития спортивной культуры личности / В. А. Бурцев, Е. В. Бурцева, А. С. Мартынова // *Фундаментальные исследования*. – 2014. – № 11-5, – С. 1147-1151.

3. Бугулов, А. Г. Роль физического воспитания в формировании практической компетентности человека. / А. Г. Бугулов, Х. М. Сокаев // *Новости науки и образования*. – 2018. – № 3(3). – С. 33-36.

4. Мелешкова Н. А. Ценности физической культуры как фактор формирования общекультурных компетенций / Н. А. Мелешкова, С. А. Григорьева, А. Ю. Мусохранов // *Перспективы науки*. 2014. – № 11(62). – С. 65-68.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ И УСПЕХ В УЧЕБЕ

Туболева П. Н., Разенкова М. Н.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научные руководители – Попкович Г. Н., Духович В. С.*

Введение. В современном мире, где студенты часто сталкиваются с большим объемом учебных нагрузок и процесс обучения проходит в «сидячем положении», что негативно влияет на организм, надо понимать важность влияния физической активности на успеваемость студентов в процессе обучения.

Как известно, улучшение физического здоровья основывается на гармоническом развитии форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых как в быту, так и в профессиональной деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства. Но для достижения этих целей со времени рождения необходимо постоянно и регулярно знать и выполнять базовые правила правильного физического воспитания. Ключевой этап в воспитании этих качеств – образовательный период жизни человека, в течение которого происходит закрепление нужного пройденного материала для его дальнейшего применения в жизнедеятельности. Не стоит также забывать, что привычки, стереотипы поведения, желание и интерес заниматься спортом и поддерживать форму прививается с ранних лет.

Цель исследования. Изучение влияния физической активности на

производительность и успех в учебе. Рассмотрение научных данных и практических примеров с целью понять, как регулярная физическая активность может положительно влиять на когнитивные способности, эмоциональное состояние и общее благополучие учащихся.

Материалы и методы. В статье мы использовали анализ научно-методической литературы. Применен также метод анкетирования и математической обработки данных.

Результаты исследования. Физическая активность оказывает существенное воздействие на здоровье мозга и когнитивные функции. Она улучшает кровообращение, обеспечивая увеличенный поток кислорода и питательных веществ в мозг, что способствует его функционированию, сохранению здоровых клеток мозга.

Регулярные занятия физической активностью снижают вероятность возникновения неврологических заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и Паркинсона. Это происходит благодаря улучшению кровообращения, снижению уровня воспаления и повышению мозговой пластичности.

Занятия спортом стимулируют выработку эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение, снижают уровень стресса и тревожности. Это может положительно повлиять на когнитивные функции, такие как концентрация внимания и адекватное восприятие информации. Активный образ жизни способствует улучшению качества сна. Глубокий и качественный сон не только способствует восстановлению физического здоровья, но и поддерживает нормальное функционирование мозга и когнитивные способности.

Участие в спортивных мероприятиях часто включает взаимодействие с другими людьми, что способствует развитию навыков общения, укреплению социальных связей и уменьшению ощущения изоляции, что в свою очередь может оказать положительное влияние на успехи в учебе.

Регулярные занятия спортом или тренировки требуют от учащихся дисциплины и умения организовывать свое время. Способность совмещать учебные обязанности и тренировки может способствовать развитию важных навыков планирования и управления временем, что в свою очередь положительно влияет на производительность и успехи в учебе.

Важно знать, что при малой активности даже у молодого организма могут развиваться серьезные заболевания, такие как ожирение, остеохондроз, бессонница, диабет. Физическая культура и спорт – одни из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студента, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Общественные нормы, ценности здорового образа жизни принимаются студентами как лично значимые, но не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием (рисунок) [1].

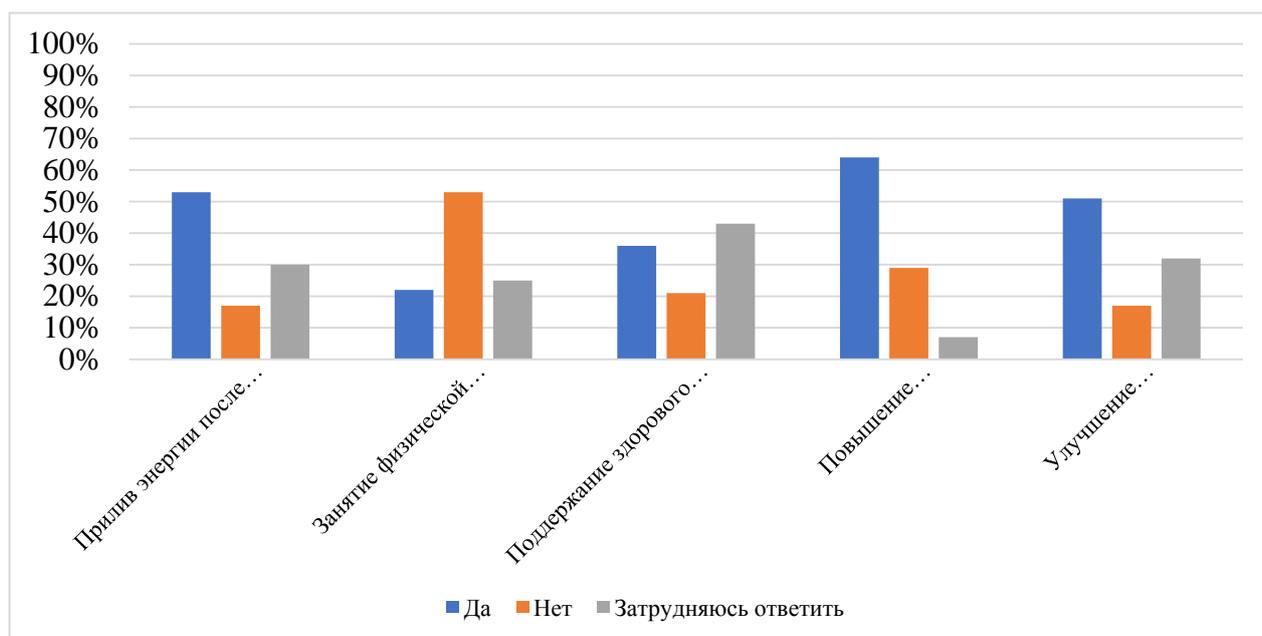


Рисунок – Результаты анкетирования по вопросу влияния физической активности на успеваемость студентов

По результатам опроса физическая активность положительно влияет на учебный процесс; 51% опрошенных считают, что регулярные занятия спортом способствуют улучшению психоэмоционального состояния. 64% ответили, что физическая активность способствует повышению работоспособности, что помогает лучшему усвоению и запоминанию информации. К сожалению, всего лишь 22% из числа опрошенных считают, что занятия физической активностью в свободное время снижают уровень стресса, способствуют улучшению настроения и когнитивных функций.

Результаты опроса показывают, что количество студентов, не ведущих здоровый образ жизни и не занимающихся физической активностью, довольно высок. «Дефицит движения» приводит к тому, что студенты страдают от бессонницы, быстрой утомляемости, раздражительности, что в свою очередь негативно сказывается на их работоспособности в процессе обучения.

Выводы. Обобщив данные научных источников и проанализировав результаты наших исследований, мы пришли к выводу, что физическая активность взаимосвязана с успеваемостью и положительно влияет на академическую жизнь студента.

Физически активные учащиеся лучше справляются с необходимым потоком информации, чувствуют себя увереннее и легко концентрируются на учебе. Преимуществ от занятий физической культурой и спортом много. Поэтому студентам важно уделять время физической активности, соответствующей их возможностям и интересам.

Литература:

1. Зыкун, Ж. А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж. А. Зыкун, А. И. Конон. – Текст: непосредственный

// Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 412-415.

2. Snezhitsky, Pavel. Results of testing an improved methodology for assessing the dynamic performance of rural population in Belarus / Pavel Snezhitsky, Elena Romanova, Alexander Bolotin // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 24 (issue 1), Art 4, pp. 29 - 35, January 2024 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

3. Снежицкий, П. В. Генезис двигательной культуры личности / П. В. Снежицкий / Восточно Европейский научный журнал – 2021. – № 7 (71), часть 3. – С. 50 – 57. DOI: 10.31618/ESSA.2782-1994.2021.3.71

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЙОГИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Филоненко С. Н.

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Стринкевич Н. М.*

Введение. Спорт становится все более важной составляющей в повышении уверенности в себе, поддержании физической формы, взаимодействии со сверстниками, конкурентоспособности и укреплении семейных связей. Занятия спортом для всех в сочетании с активным режимом дня и другими компонентами здорового образа жизни – наиболее эффективные жизнеутверждающие решения по укреплению, восстановлению и поддержанию здоровья, будут способствовать снижению стресса, неинфекционных заболеваний, а также улучшению качества жизни человека в целом. Однако только регулярная физическая активность и здоровый образ жизни могут положительно повлиять на организм человека.

Следует отметить, что в вузах Беларуси систематическая двигательная активность студентов развивается посредством занятий физкультурой два раза в неделю, следовательно, недостаток двигательной активности не дает оздоровительного и развивающего эффекта студентам и, таким образом, обуславливает необходимость дополнительной двигательной активности во внеурочное время. Среди множества разных направлений физической культуры особое место занимает йога – древнее учение, существующее более 5 тысяч лет. Йога позволяет человеку достичь гармонии тела и духа, что в свою очередь благотворно влияет на его здоровье, эмоциональное состояние и общую жизненную энергию. В данной статье рассматриваются теоретические основы применения средств йоги в физическом воспитании человека.

Среди разных направлений йоги логично сосредоточиться на асанах и дыхательных упражнениях. При использовании средств йоги в учебном процессе, предпочтительно выбирать упражнения из фитнес-йоги [1].

Цель исследования. Изучение заинтересованности студентов в занятиях йогой в вузе и влияния разных форм организации занятий на психоэмоциональное и физическое состояние студентов. Теоретически

обосновать целесообразность и эффективность использования гимнастических упражнений йоги в физическом воспитании студентов высших учебных заведений.

Материалы и методы. В исследовании использованы социологические методы (анкетирование и тестирование), а также анализ научной и методической литературы. Принимали участие в опросе 83 студента 1-4 курса Белорусского государственного медицинского университета в возрасте от 17 до 22 лет. Из них 67 студентов до поступления в вуз никогда не занимались йогой, а 16 студентов ранее занимались самостоятельно или посещали занятия по разным видам йоги. Было проведено анкетирование, по результатам которого выявлено, какое количество студентов предпочли бы использование йоги на занятиях физической культурой, а также как влияла йога на физическое и психоэмоциональное состояние студентов, ранее практиковавших йогу.

Результаты исследования. В ходе исследования выяснилось, что 63% опрошенных студентов относятся положительно к введению йоги на занятия физической культурой.

Асаны как гимнастика воздействуют на опорно-двигательный аппарат, растягивая одни мышцы и сокращая другие, способствуя развитию гибкости и силы мышц. Действие асан направлено в первую очередь на улучшение мышечных возможностей статического характера, так как определенные положения тела удерживаются в течение некоторого времени за счет статической силы. Как уже говорилось, дыхание особо важно в йоге. Специальные дыхательные упражнения снимают боль и расслабляют нервную систему. Практика асан способствует развитию гибкости, а также статической и динамической мышечной способности. Доказана эффективность чередования упражнений на растягивание с упражнениями на расслабление и укрепление мышц, эффекты которых – увеличение мышечной силы и амплитуды мышечных сокращений, мышечной выносливости [2].

Систематическое применение хатха-йоги при двухразовых занятиях в неделю на протяжении 4 месяцев способствует росту показателей функциональной и физической подготовленности студентов. Наибольший относительный прирост результатов зафиксирован в упражнениях на гибкость (150%), статическое равновесие (131%), силовую (57,1%) и общую выносливость (21,9%) [3].

Кроме того, исследования феномена асан йоги показали, что количество и качество эндорфинов при занятиях йогой значительно выше, чем даже во время столь популярного оздоровительного бега. Например, антидепрессивных гормонов во время занятий йогой вырабатывается в 25 раз больше и сохраняются они в крови в 2 раза дольше, чем при беге. После занятий йогой вырабатывается и большее количество катехоламинов, блокирующих выброс коварного для сердца и сосудов адреналина. Высокую эффективность занятий йогой отмечают у занимающихся, которые имеют разные виды заболеваний. Она одновременно и гармонично влияет на разум и тело [4].

К качествам, которые можно развить благодаря занятиям йогой, 54%

учащихся в анкетировании отнесли гибкость, концентрацию внимания и стрессоустойчивость. По мнению 69% процентов студентов, йога оказывает положительное влияние на психологическое и на физическое здоровье.

По полученным данным можно сделать вывод о том, что положительное отношение учащихся к занятиям йогой отражает заинтересованность и важность для поддержания здорового образа жизни. Снижение уровня стресса, а также нормализация эмоционального состояния студентов положительно сказывается на всех сферах их жизни, в том числе улучшает успеваемость и концентрацию внимания.

Выводы. Использование йоги в физическом воспитании не только укрепляет физическое здоровье учеников, но и активизирует антистрессовые механизмы в их организме. Занятия йогой не требуют специальной физической подготовки, дорогостоящего и сложного оборудования. Однако для достижения максимального эффекта занятия йогой должны быть организованы правильно, с учетом конституции и состояния здоровья каждого конкретного человека. Другими словами, применение йоги на занятиях физической культуры может значительно улучшить физическую форму, координацию, равновесие, гибкость и силу тела, снизить стресс и повысить общий жизненный тонус.

Литература:

1. Бубенцова, Ю. А. Применение средств йоги на занятиях по физической культуре в вузе / Ю. А. Бубенцова, В. А. Шалабодина // Физическая культура. Спорт. Туризм. – 2023.– № 8 (1). – С. 5-7.

2. Мудриевская, Е. В. Обоснование целесообразности и эффективности использования гимнастических упражнений йоги в физическом воспитании студентов / Е. В. Мудриевская // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 2 (13). – С. 130-137.

3. Мудриевская, Е. В. Повышение функциональной и физической подготовленности студенток средствами хатха-йоги / Е. В. Мудриевская // Омский научный вестник. – 2008.– С. 160-161.

4. Дружинина, В. Р. Теоретические основы применения средств йоги в физическом воспитании / В. Р. Дружинина // Вестник науки. – 2023. – № 5 (62). – С. 528-529.

САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Эйсмонт А. П.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Грабовик А. А., доцент*

Введение. Занятия физической культурой – одно из действенных средств укрепления и сохранения здоровья. Под воздействием физических нагрузок

происходят изменения в органах и системах организма человека. Для того чтобы занятия физическими упражнениями и спортом не оказывали негативного влияния на здоровье человека, необходимо проводить регулярный контроль за состоянием организма. Это задача не только врачей и преподавателей, но и занимающихся. Самоконтроль играет важную роль в достижении физической формы и улучшении здоровья тех, кто занимается физическими упражнениями. Эта способность контролировать свои действия и прогресс – ключевой элемент в достижении поставленных целей и поддержании мотивации. Самоконтроль также помогает избежать возможных травм и переутомления, а также повышает эффективность тренировок.

Цель исследования. Рассмотрение важности самоконтроля при занятиях физическими упражнениями, а также предоставление рекомендации для его развития и поддержания.

Материалы и методы. В исследовании использованы эмпирические методы: изучение литературы и результатов деятельности, наблюдение.

Результаты исследования. Занимаясь физическими упражнениями, необходимо вести самонаблюдение за состоянием здоровья – самоконтроль. Самоконтроль легко осуществляется в домашних условиях, служит существенным дополнением к врачебному контролю, но ни в коем случае не может его заменить. Данные правильно проведенного самоконтроля могут оказать большую помощь в коррекции физических нагрузок и в своевременном выявлении отклонений в состоянии здоровья, особенно при неправильной методике оздоровительной тренировки, нарушениях режима и неблагоприятном воздействии факторов внешней среды. Физические упражнения играют важную роль в нашей жизни, помогая нам поддерживать здоровье, улучшать физическую форму и повышать общее самочувствие. Однако, чтобы достичь поставленных целей и получить максимальную пользу от тренировок, необходимо развивать и поддерживать навык самоконтроля.

Самоконтроль – это способность контролировать свои действия и прогресс во время тренировок. Это ключевой элемент для достижения успеха в физической активности и поддержания мотивации на протяжении длительного периода времени. Важно осознавать и понимать свои возможности, границы и прогресс, чтобы избежать переутомления, травм и достичь наилучших результатов. Один из первых шагов к развитию самоконтроля – установление реалистичных и измеримых целей. Определите, чего именно вы хотите достичь, будет это улучшение физической формы, снижение веса или увеличение силы. Разбейте свои цели на более мелкие, достижимые шаги, которые можно будет отслеживать и оценивать.

Однако самоконтроль не ограничивается только установлением целей. Важно также понимать свое тело и его реакции на тренировки. Слушайте себя во время упражнений и отдыха. Если чувствуете сильную боль или дискомфорт, сделайте паузу. Не стоит превышать свои физические возможности в угоду соревновательности или желанию достичь результата быстрее. Для развития самоконтроля полезно вести тренировочный дневник. Записывайте свои тренировки, прогресс, ощущения и заметки. Это поможет

вам анализировать свой прогресс, выявлять слабые места и корректировать тренировочные планы. Это также служит источником мотивации, когда вы видите свой прогресс на бумаге. Другой важный аспект самоконтроля – питание и отдых. Уделяйте внимание своему режиму питания, обеспечивайте достаточное количество белка, углеводов и жиров для поддержания энергии и восстановления. Помните о значимости отдыха и восстановления после тренировок. Не забывайте давать своему телу время для восстановления и регенерации, чтобы избежать переутомления и повышенного риска травм.

Важную роль играет врачебный контроль. Врачебный контроль – научно-практический раздел медицины, изучающий состояние здоровья, физического развития, функционального состояния организма занимающихся физическими упражнениями и спортом [2, с. 21].

Главная задача врачебного контроля – обеспечение высокой эффективности учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий.

Врачебный контроль призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся.

Человек обязан уметь оценивать свою физическую подготовленность, функциональное состояние основных систем организма, обеспечивающих его работоспособность, их изменения в процессе занятий. Рекомендуется следующая система самоконтроля:

1. Учет самочувствия, сна и аппетита, которые отмечаются в дневнике самоконтроля по пятибалльной шкале.

2. Учет усталости, раздражительности, головных и других болей, фиксируемых по трехбалльной шкале.

3. Измерение веса тела.

4. Измерение окружности грудной клетки, талии и голени с помощью портняжного сантиметра.

5. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Пульс – это ритмические колебания артерий, вызванные сердечными сокращениями. Измерение пульса – важная процедура для оценки сердечной активности и общего состояния организма. Ортостатический тест служит методом измерения пульса и кровяного давления при разных положениях тела. Он используется для оценки реакции организма на изменения позы из горизонтального положения в вертикальное. Ортостатический тест проводится следующим образом: испытуемый начинает его в положении лежа на спине, затем в течение нескольких минут ему предлагается встать или перейти в положение сидя, и затем снова измерить пульс и кровяное давление. Обычно измерения производятся через определенные интервалы времени, например, через 1, 3 и 5 минут после изменения положения. Таким образом, ортостатический тест – это полезный метод измерения пульса и кровяного давления для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на изменение положения тела.

6. Проба на задержку дыхания.

7. Показатели физической подготовленности в виде приседаний на одной ноге [1, с. 279].

Выводы. Организация здорового образа жизни и неукоснительное следование ему – процесс творческий и, как любое творчество, должно приносить радость. Регулярное сочетание физических нагрузок, дыхательных упражнений, контроль за своими ощущениями и физическими показателями должно стать необходимой жизненной потребностью. Следовательно, самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что еще более важно, самоконтроля.

Литература:

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю. И. Евсеев. – Ростов-н. Д.: Феникс, 2003. – 384 с.

2. Алексеева, Э. Н. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом: Методические указания / Э. Н. Алексеева, В. С. Мельников. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2003. – 37с.

3. Snezhitsky, Pavel. Complex pedagogical diagnostics of personal motor activity / P. Snezhitsky, E. Romanova, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin, S. Smirnov, A. Bolotin, A. Tarasov, S. Aganov, P. Suldin // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES) Vol. 22 (issue 11), Art 341, pp. 2681- 2687, November 2022 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES.

4. Snezhitsky, Pavel. Results of testing an improved methodology for assessing the dynamic performance of rural population in Belarus / Pavel Snezhitsky, Elena Romanova, Alexander Bolotin // Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol. 24 (issue 1), Art 4, pp. 29 - 35, January 2024 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Юрчак Д. В.

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Загоровская Л. Н.*

Введение. Двигательная активность играет важную роль в формировании общего благополучия человека. Влияние физической активности на успеваемость студентов требует особого внимания. В данной статье рассматривается взаимосвязь между физической активностью и академической успеваемостью студентов-медиков, влияние движения на когнитивные способности студентов, результаты их обучения и общую академическую успеваемость.

Цель исследования. Изучить влияние физической активности на академическую успеваемость студентов медицинского университета.

Материалы и методы. За основу было взято проведенное в 2018 г. в БГМУ исследование влияния управляемых факторов здорового образа жизни

на когнитивные функции и академическую успеваемость студентов-медиков.

Результаты исследования. Недостаток физической активности у человека может негативно повлиять на умственные процессы, такие как внимание, мышление и память. Физическая активность играет решающую роль в укреплении здоровья, содействует успешной образовательной деятельности и освоению разных сфер жизни.

Высшие когнитивные функции задействованы во всех видах деятельности. От внимания существенным образом зависит скорость восприятия и эффективность усвоения учебного материала, освоение знаний, умений и навыков, обеспечивающих овладение профессиональными компетенциями будущих врачей, а также формирование двигательных навыков.

Научные исследования подтверждают, что физическая активность стимулирует умственные способности, такие как внимание, восприятие, память, мышление, и общую когнитивную деятельность. Установлена также связь более высокого уровня физической подготовки и защиты организма от воздействия неблагоприятных факторов и сохранения необходимого уровня работоспособности [1]. Студенту-медику нужен высокий уровень работоспособности, чтобы эффективно справляться с физическими и умственными нагрузками строгой учебной программы, длительными занятиями, а у студентов старших курсов и с работой медицинской сестрой или медицинским братом.

В ходе регулярных занятий физическими упражнениями, т. е. под влиянием накопительного тренировочного эффекта, постепенно усиливается устойчивость умственной работоспособности к утомляемости. Отмечается также, что под влиянием физических и умственных нагрузок у тех студентов, уровень физической подготовленности которых был выше, снижение показателей умственной работоспособности меньше, чем у остальных студентов. Установлено, что между умственной и физической работоспособностью есть взаимозависимость, т. е. при помощи направленного воздействия на двигательную систему можно влиять на умственные способности человека. Регулярное выполнение физических упражнений положительно воздействует на такие психомоторные характеристики личности, как концентрация и переключение внимания, оперативную память и мышление. В результате этого субъективная оценка самочувствия совпадает с объективными данными умственной работоспособности. В большинстве случаев после физических упражнений самочувствие и умственная работоспособность улучшаются, причем длительность эффекта последствия может достигать нескольких часов.

Занятия физическими упражнениями вызывают «доминантное движение» в коре головного мозга, принося пользу мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой системе, одновременно повышая общий жизненный тонус. Эта доминирующая деятельность также способствует эффективному восстановлению в периоды активного отдыха. Постоянные физические упражнения имеют решающее значение для поддержания сбалансированного психического и физического благополучия. И наоборот, длительное умственное

напряжение приводит к устойчивым и укоренившимся циклам мозговой активности, что влечет за собой нарушение сна, апатию и общую усталость. Чередование физической и умственной деятельности в течение дня имеет большое значение для предотвращения нарастания монотонного напряжения в нервной системе [2]. Мышцы, составляющие около 45% массы тела, генерируют нервные импульсы, жизненно важные для работы мозга, что иллюстрирует критическую связь между умственной работоспособностью и физическим здоровьем и подчеркивает важность физической активности в этой динамике.

В 2018 г. в БГМУ было проведено исследование влияния управляемых факторов здорового образа жизни (в том числе физической активности) на когнитивные функции и академическую успеваемость студентов-медиков. У студентов с низким уровнем физической активности стала наблюдаться тенденция к снижению академической успеваемости. Студенты с высокой физической активностью имели средний балл $7,14 \pm 0,05$, с низкой, соответственно, $6,79 \pm 0,12$. Эти данные демонстрируют, что физическая активность улучшает когнитивные функции и повышает уровень академической успеваемости [3].

Выводы. Таким образом, активные занятия физической культурой не только не мешают учебе в университете, но даже несколько повышают успеваемость студентов-медиков. Это объясняется тем, что последние отличаются хорошим состоянием здоровья, физической подготовленностью, функциональной готовностью основных систем организма, устойчивостью умственной работоспособности, умением распределять время, настойчивостью, целеустремленностью. Сформировать и усовершенствовать эти компоненты не представляется возможным без должного применения средств физической культуры и спорта. Вот почему студенты-спортсмены добиваются хорошей успеваемости в вузе и высоких показателей в будущем. У студентов с низким уровнем физической активности может наблюдаться тенденция к снижению академической успеваемости. Физическая активность улучшает когнитивные функции и повышает уровень академической успеваемости.

Литература:

1. Аверьянов, В. С. Физиологические механизмы работоспособности / В. С. Аверьянов, К. Г. Капустин, О. В. Виноградова // Физиология трудовой деятельности. – СПб.: Наука, 1993. – Гл. 3. – С. 62-82.

2. Духова, Г. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и успеваемость студентов: учебно-методическое пособие. – Изд. № 241.

3. Евтух, Д. В. Управляемые факторы здорового образа жизни и их влияние на когнитивные функции и академическую успеваемость студентов. // Д. В. Евтух, А. Н. Андреева, В. А. Переверзев, К. Н. Грищенко. // Фундаментальная наука в современной медицине – 2018 г. / под ред. А. В. Сикорского, О. К. Дорониной, Т. В. Горлачёвой, Ф. И. Висмонта. – Минск : БГМУ, 2018. – С. 394-398.

РАЗДЕЛ 2

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Анисенко К. Л., Корсак Б. П., Скорина В. Д.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Воронцова Л. П.*

Введение. Здоровье человека более чем на 50% результат его образа жизни. Без сомнения, один из важнейших компонентов здорового образа жизни студента – достижение оптимального уровня физической активности [4]. Спорт укрепляет целеустремленность учащихся и учит их настойчивости. Целеустремленность увеличивает шансы на то, что студент получит реальные знания и практические навыки по выбранной специальности. Занятия спортом развивают такие человеческие качества, как выносливость, решительность, самостоятельность, внимательность и сила воли. Формируя эти качества, студент увеличивает свои шансы на достижение исключительных профессиональных высот. Но, что еще более важно, – это черты, формирующие личность, особенно при решении повседневных задач и целей. Это один из основных способов, с помощью которого мы становимся более напористыми.

Цель исследования. Изучить роль физической активности и здорового образа жизни у студентов, а также найти способы мотивации студентов к правильному образу жизни.

Материалы и методы. Исследование распространенной литературы, сайтов, статей.

Результаты исследования. «Студенческая жизнь – это не только период овладения знаниями в избранной профессии и приобщения к мировым культурным ценностям, но и прежде всего время вступления в самостоятельную, трудоспособную жизнь, формирования личностного мировоззрения и собственных критериев здорового образа жизни (ЗОЖ)» [1].

Занятия физической культурой включены практически во все программы университетов мира. Хорошая физическая форма – важная часть рационального подхода к здоровью. Но на сегодняшний день темп жизни настолько увеличился, что зачастую у людей элементарно не хватает времени даже на самостоятельную двигательную активность. Безусловно, эта проблема не обходит стороной и студентов. Согласно статистике, 61% студентов ведут малоподвижный образ жизни (не включая физическую культуру). В ходе повседневной жизни студентов, проведения зачетов, экзаменационных сессий, а также в процессе прохождения практик, студенты подвергают свои организмы значительным физическим и эмоциональным нагрузкам, сильной усталости в завершении рабочего дня и ряда других причин [2]. Но самая

значимая проблема при отсутствии желания посещать занятия физической культурой и самостоятельно заниматься спортом – дефицит мотивации у студентов. Причиной тому может послужить неосведомленность учащихся о важности ведения здорового образа жизни, о его влиянии не только на здоровье и тело, но и на мозговую деятельность и формирование характера.

Немаловажным будет отметить, что вследствие минимальной двигательной активности, у молодого организма могут проявиться и развиваться такие нелегкие заболевания, как ожирение, остеохондроз, бессонница, диабет [2].

Физическая активность в соответствии с установками ВОЗ (Всемирной организацией здравоохранения) представляет собой любое движение, выполняемое нашими скелетными мышцами и требующее затрат энергии. Поддерживая движение, мы поддерживаем жизнь.

Студенты получают много пользы от занятий физкультурой. Занятия физкультурой могут помочь студентам лучше осознать важность здорового образа жизни. Одно из наиболее важных качеств, которое развивается при физическом занятии, – это внимание. Физическая культура и занятия спортом зачастую включают ряд сложно координированных упражнений, которые требуют концентрации на их выполнении, что способствует развитию концентрации и внимательности в других видах деятельности. Следующие качества – находчивость и быстрота соображения. Данные качества развиваются при занятиях спортивными играми, где требуется быстро обдумать следующее действие, а зачастую еще и обхитрить соперника. Последнее выделенное качество – мышление. Данное качество развивается при необходимости вести поиск причин удачных и неудачных движений, осмысливать их цель, структуру и результат. Студенты также могут сохранить более высокий уровень знаний в результате улучшения общего состояния здоровья. Эти знания могут помочь им принимать мудрые решения, касающиеся их безопасности, здоровья и благополучия. Умеренная, не разрушающая нагрузка способствует стимуляции многих органов и тканей организма, в том числе стимуляции работы нервных клеток мозга, а также ускорению развития и разветвления нейронных отростков (дендритов).

Занятия, которыми студенты занимаются во время физкультуры, могут помочь улучшить социальное взаимодействие. С раннего возраста студенты учатся сотрудничать с помощью разных групповых занятий и позитивного чувства идентичности в команде. Эти виды общественной деятельности продолжают играть важную роль в их развитии.

Занятия спортом положительно сказываются и на нервной системе. Положительное влияние спорта на нервную систему человека может быть подкреплено тем фактом, что он улучшает психическое здоровье людей, страдающих длительной депрессией и другими нервными расстройствами. В потоке разнообразной информации и множества задач, с которыми мы сталкиваемся каждый день, у нас часто нет времени думать о каких-либо других важных жизненных предметах. Учеба, работа, телевидение, социальные сети – все это требует не только нашего времени, но и много места в наших мыслях.

Кроме того, спорт – отличный способ организации досуга с пользой для физического и психического здоровья. В командных играх у студентов развивается способность работы в команде и устанавливаются прочные социальные контакты. Вместе с тем спорт – это отличная альтернатива времяпрепровождению в интернете и компьютерным играм.

Значимость спорта заключается и в развитии способностей справляться со своими неудачами и всегда добиваться желаемого. Этот навык необходим в учебе. Имея такую моральную практику, студент сможет находить в себе силы справляться со сложными заданиями. Для решения любой задачи нужно иметь самообладание и способность принимать быстрые рациональные решения.

Благоприятное воздействие спорта на нервную систему можно также подкрепить тем, что он совершенствует психическое здоровье человека. Особенно спортивная активность полезна людям, склонным к депрессиям и другим нервным расстройствам. Хорошо известно, что современный мир приобрел достаточно стремительный темп жизни и поток информации в нем обрушивается громадным комом. Учеба, новости, социальные сети, работа – все это постоянно занимает человеческие мысли. Особенно эта тема касается студентов, которые на своем этапе жизни стремятся быть максимально активными как в учебе, так и в общественной жизни, даже не остается сил и времени на отдых от нахлынувших ненужных мыслей и переживаний. В таких условиях можно открыть для себя тренировки как время для умственной релаксации. Ведь когда тело задействовано, мозг может расслабиться и направить мысли в правильном направлении. Такие обстоятельства превращаются в оптимальную медитативную практику и предотвращают плохое настроение, депрессивное состояние. Во время занятий физической активностью мозг вырабатывает гормоны счастья, поэтому можно говорить о том, что спорт действительно улучшает настроение.

Многие исследования показывают, что занятия спортом благоприятно влияют на работу мозга. «Регулярные занятия спортом благотворно влияют на многие процессы головного мозга – усиливают кровоток, стимулируют нейрогенез, снижают воспаление, высвобождают гормоны радости» [3].

Выводы. В этом растущем современном мире люди и даже маленькие дети становятся жертвами стресса и давления, и физическое воспитание – единственная мера улучшения здоровья. Физическое воспитание имеет преимущества, которые могут по-разному помогать организму. Во-первых, оно помогает улучшить физическое и психическое здоровье человека. Оно может помочь в учебе и развивает все базовые навыки.

Физическая подготовка может быть ключевым компонентом здорового образа жизни. Вот почему физическая подготовка – ключевой предмет во всех ведущих университетах мира. Когда регулярные занятия фитнесом включены в образ жизни студента, у него появляется возможность поддерживать физическую форму. Регулярная физическая активность может помочь улучшить усвоение питательных веществ в организме. Она также помогает улучшить здоровье сердечно-сосудистой системы и развить мышечную силу. «Если бы физической культуры как дисциплины не было в университетах, то

здоровье студентов было бы на очень низком уровне» [2].

«Для большего привлечения студентов к активной жизни необходимо развивать больше секций по интересам, возможно, подбирать ряд упражнений для людей с противопоказаниями, внедрение оздоровительных методик, таких как пилатес, йога, тогда здоровье студентов будет наиболее крепким» [2].

Применяя целостный подход к здоровью и благополучию обучающихся, вовлекая их в разработку и реализацию программ физического воспитания, школы могут создать культуру здоровья и благополучия, которая способствует развитию у обучающихся здоровых привычек.

Литература:

1. Журавская, Н. В. Двигательная активность в контексте формирования физической культуры личности / Н. В. Журавская // Ученые записки. – 2009. – № 9(55). – С. 39.

2. Зыкун, Ж. А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж. А. Зыкун, А. И. Конон // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 412-415.

3. Как тренировать мозг вместе с телом: спортивные техники для улучшения ментального здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.championat.com/lifestyle/article-5416738-kak-trenirovat-mozg-vmeste-s-telom-sportivnye-tehniki-dlya-uluchsheniya-psiicheskogo-zdorovya.html>. – Дата доступа: 10.02.2024.

4. Опалев, Р. Д. Двигательная активность в жизнедеятельности студентов / Р. Д. Опалев // Валеологические проблемы здоровье формирования подростков, молодежи, населения : сборник материалов 12-й Международной науч.-практич. конференции молодых ученых и студентов, 9 декабря 2016 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург : РГППУ, 2016. – С. 242-244.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Апоник Д. А., Леонова Е. А.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Тонкоблатова И. В.*

Введение. Студенты – особая возрастная группа населения: в их возрасте происходит один из важнейших этапов становления личности человека, формируются основные физиологические качества и навыки.

Студенческая жизнь изобилует постоянными нагрузками во время учебы, которые могут негативно сказаться на общем состоянии здоровья.

Уровень физического и психологического состояния находится в прямой зависимости от множества факторов: биологических, социальных,

антропогенных, экономических.

Недостаточно подвижный образ жизни, нерегулярный сон, ежедневные стрессы, вредные привычки – все это приводит к хронической усталости и снижению иммунитета, расстройствам пищеварительного тракта, бронхиальной астме и гипертонии [1, с. 33].

Под двигательной активностью человека понимается любое движение тела, совершаемое скелетными мышцами, которое приводит к увеличению расхода энергии, превышающему основной обмен [2, с. 174].

Чтобы быть здоровыми и продуктивными, студентам следует правильно организовывать свой день, включая в него определенную физическую нагрузку.

Цель исследования. Выявить, каким образом недостаток физической активности сказывается на продуктивности.

Материалы и методы. В статье использованы материалы и методы научной литературы по теме, был проведен опрос студентов дневной формы обучения филологического факультета. Изучена данная проблема, проведен опрос 30 студентов третьего курса филологического факультета дневной формы обучения Гродненского государственного университета им. Я. Купалы, им были заданы следующие вопросы:

1. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь спортом?
2. Посещаете ли Вы какие-либо спортивные секции?
3. Сколько шагов в день Вы в среднем проходите (если у студента имеется шагомер).
4. Какое Ваше самочувствие на момент сессии (в течение семестра).
5. Как часто Вы делаете зарядку по утрам?

Результаты исследования. Объем двигательной активности студентов напрямую влияет на умственную деятельность, рост и развитие, повышение иммунитета, восстановление и поддержание нервной системы. Недостаточная физическая активность приводит к чрезмерным психологическим нагрузкам, неврозам и быстрому переутомлению, заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Одно из необходимых условий жизни и основная форма поведения человека во внешней среде – физическая активность.

Физическая активность человека – это результат биологических потребностей, которые формируются в результате взаимодействия с окружающей средой. Она повышает работоспособность, укрепляет здоровье, обеспечивает разностороннее гармоничное развитие, функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и других систем организма, активизирует нервно-мышечную систему.

Анализ последних исследований и публикаций по данной теме показал, что двигательная активность – неотъемлемая часть образа жизни и поведения человека, которые определяются социально-экономическими и культурными факторами, зависят от организации физического воспитания, морфофункциональных особенностей организма, типа нервной системы, количества свободного времени, мотивации к занятиям, наличия спортивных сооружений и мест отдыха [2; 3, с. 35].

Двигательная активность обусловлена тремя факторами: биологическим, социальным и личностным [4, с. 21]. Объем двигательной активности студентов и потребности их организма зависят также от возраста, пола, уровня физической подготовки, образа жизни, географических и климатических условий, количества свободного времени, характера его использования и других факторов.

Важную роль в формировании физической активности играет система образования, место и роль физической культуры и спорта, наличие современных программ физического воспитания и их реализация. Перед кафедрами физического воспитания стоит задача сохранения и укрепления здоровья студентов, улучшения их образа жизни.

По результатам опроса мы получили следующие данные.

На второй вопрос лишь 30% (9 чел.) от общего количества студентов ответили положительно. 23% студентов (7 чел.) занимаются спортом каждый день, 37% (11 чел.) уделяют спорту 3-5 дней в неделю, остальные 40% (12 чел.) не занимаются спортом вообще.

Что касается количества шагов, пройденных за день, то 20% (6 чел.) проходят более 10.000 шагов в день, 43% (13 чел.) – 5.000 – 10.000 шагов, а оставшиеся 37% (11 чел.) лишь 1.000-5.000 шагов.

Что касается самочувствия, то 80% студентов признались, что в период сессии испытывают проблемы с концентрацией внимания, имеют головные боли, а также жалобы на общее недомогание. Зарядку по утрам делает лишь 40% (12 чел.).

Ограничение двигательной активности студентов снижает эффективность защитных механизмов организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, развивает склонность к разным заболеваниям. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом помогают организму выйти на новый, более высокий уровень развития. Интенсивные занятия спортом также формируют адаптивные преобразования в организме, которые не могут быть достигнуты обычной дозированной физической подготовкой и физическим трудом. Дозированная двигательная активность (объединенная в определенную систему физических нагрузок) оказывает лечебное и профилактическое действие.

Физическую форму можно развивать и поддерживать при помощи занятий спортом и утренней зарядки. Ученые рекомендуют хотя бы 30 минут посвятить кардионагрузке. Упражнения, укрепляющие сердечно-сосудистую систему, – то, что нужно перед завтраком. Исследования, опубликованные в британском журнале Nutrition, показали, что люди сжигают на 20% больше жира, если выполняют упражнения утром на пустой желудок. В 7 часов вечера тело готово к активной нагрузке. Это идеальное время для полноценного занятия спортом. Девушки могут заняться аэробикой, пилатесом, плаванием или йогой, а мужчины предпочтут тренажерный зал и силовые нагрузки [1, с. 59].

Если организм истощается, наступает быстрая утомляемость, потеря сил, повышенный риск заболеваний и стресса. Обратное восстановление высокой производительности может быть крайне сложным, поэтому важно иметь

организованный режим дня, который включает как учебу, так и отдых, питание, сон и физическую активность.

Выводы. Анализ исследований научно-методической литературы и опроса студентов третьего курса филологического факультета дневной формы обучения показал, что двигательная активность – неотъемлемая часть образа жизни человека.

Соблюдение режима активности в течение дня способствует нормальному росту и развитию, повышению иммунитета, восстановлению и поддержанию нервной системы, высокой работоспособности, выработыванию полезных привычек и так далее.

В свою очередь недостаточная физическая активность приводит к чрезмерным психологическим нагрузкам и, как следствие, отставанию в физическом и умственном развитии, неврозам и быстрому переутомлению, заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, необходимую двигательную активность надо соблюдать не только студенту, но и каждому человеку, ведь от этого зависит работоспособность во время учебной либо профессиональной деятельности, самочувствие и настроение. Для этого необходимо планировать расписание на день, соблюдать рекомендации врачей по поводу чередования сна и физической активности, заниматься хотя бы одним видом спорта и не забывать о зарядке по утрам.

Литература:

1. Mathers, J. C. Newcastle University Population Health Sciences Inst. // British Journal of Nutrition / J. C. Mathers. – UK: 0007-1145 (Print), 1475-2662 (Online)

2. Griban, G. P. Zhyttiedialnist ta rukhova aktyvnist studentiv [Life activity and mobility of students] / G. P. Griban. – Zhytomyr : Ruta. – 2009. – 594 p.

3. Таранова, М. С. Причины, препятствующие здоровому образу жизни студентов / М. С. Таранова [и др.] // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4 . – Режим доступа: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13891>. – Дата доступа: 04.09.2023.

4. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт – Москва : Альфа-М, 2003. – 405 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Бугук А. В.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Лис М. И.*

Введение. Состояние здоровья человека более чем на 50% зависит от нашего образа жизни. Здоровье – это нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное

благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

В период учебной подготовки в вузе предъявляются высокие требования как к умственной деятельности студента, так и к физической работоспособности. Один из обязательных факторов здорового образа жизни – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, использование физических нагрузок. Нормой двигательной активности для студента считается 1,5-2 часа, от 2 до 7 раз в неделю [2, 3].

Отсутствие или недостаток двигательной активности приводит к негативным изменениям в организме, к возникновению хронических заболеваний, а также к снижению умственной и физической работоспособности. Исследования ученых показали, что с ухудшением антропометрических показателей физического развития, роста физической и умственной работоспособности у многих учащихся отмечаются разные отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, сколиозы, близорукость, нервно-психическая неустойчивость, снижение функциональной возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, снижение сопротивляемости организма, которое играет значительную роль в высокой заболеваемости ОРВИ [1].

Цель исследования. Проанализировать уровень двигательной активности студентов 1-4 курсов медицинского вуза. Определить зависимость двигательной активности от наличия вредных привычек. Развивать потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, формировать выносливость в условиях повышенного эмоционального и психического стресса, сознательное отношение студентов к своему здоровью.

Материалы и методы. Создан оригинальный анонимный опрос, который проводился на Google-платформе с дальнейшим статистическим подсчетом.

Результаты исследования. Были опрошены студенты 1-4 курсов Гродненского государственного медицинского университета. Среди них 80% девушек и 20% парней. Из них 41,1% относятся к основной группе, 38,4% – к подготовительной, 15,2% – к специальной, 5,4% – к ЛФК. 55,4% студентов отметили, что считают дисциплину «физическая культура» необходимой. Однако другая половина студентов разделилась на мнения «бесполезная дисциплина» и «затрудняюсь ответить». 85,7% учащихся отметили регулярное посещение занятий, пропуская только по уважительной причине. 14,3% – нерегулярное посещение. 33,9% опрошенных имеют вредные привычки, соответственно, 66,1% не имеют. На вопрос, как часто Вы занимаетесь спортом, не считая занятий в вузе, получили следующие ответы: ежедневно (6,2%), один раз в неделю (25%), пару раз в неделю (26,8%), не занимаюсь вообще (42%).

Слабая мотивация у студентов к занятиям физической культурой в вузе – одна из проблем физического воспитания в высших учебных заведениях. Как показал опрос, большинство студентов положительно относятся к данному виду деятельности и не отрицают необходимости занятий физической культурой, однако выявлен относительно низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой в рамках учебного процесса. Из поводов, побуждающих к занятиям физической культурой, были выделены следующие:

получить зачет (38,4%), повысить двигательную активность (18,8%), отвлечься от аудиторных занятий (5,4%), все перечисленное вместе (37,5%). 60,7% опрошенных отметили, что проведение занятий по дисциплине «физическая культура» их полностью удовлетворяет, 20,5% – не удовлетворяет и 18,8% затруднились ответить.

Выводы. На сегодняшний день многие студенты стараются уделить внимание своему внешнему виду и здоровью. Здоровье во многом зависит от образа жизни. В первую очередь имеют в виду отсутствие вредных привычек, которые в той или иной степени ограничивают двигательную активность студентов. Особое место в оптимизации двигательного режима студентов играет мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Исходя из опроса, можно сделать вывод, что отсутствие мотивации – это одна из первых причин, по которой студенты ведут малоподвижный образ жизни. Можно предоставить первокурсникам право выбора спортивного отделения в соответствии с интересами студента, которые их удовлетворят [3].

Многие студенты отказываются участвовать в спортивно-массовых мероприятиях, мотивируя это нехваткой времени, отсутствием навыков заниматься тем или иным видом спорта.

Таким образом, в ходе проведенного исследования подтверждается важность физической подготовки студентов и их двигательной активности, которые непосредственно влияют на нормальную жизнедеятельность: общее состояние здоровья, физическую и умственную работоспособность.

Литература:

1. Рыбалко, В. Е. Состояние двигательной активности студентов / В. Е. Рыбалко // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2014. – № 1(23). – С. 117-120.

2. Копейкина, Е. Н. Двигательная активность студентов в современных условиях / Е. Н. Копейкина [и др.] // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная реакция. – 2023. – № 3 (Т.8). – С. 106-112.

3. Буланова, Э. В. Двигательная активность студентов в рамках современных видов молодежной культуры / Э. В. Буланова, А. В. Данилов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2023. – № 3 (Том 18). – С.113-120.

ИЗУЧЕНИЕ ИНФОРМИРОВАННОСТИ МОЛОДЕЖИ О ГИПОКИНЕЗИИ И ЕЕ ВЛИЯНИИ НА ОРГАНИЗМ

Володина А. А.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Смирнова Г. Д.*

Введение. Состояние здоровья молодежи в динамике за последние десять лет свидетельствует как о снижении демографических показателей, так

и достоверном ухудшении функционального состояния и роста числа патологий. По выводам авторов работы, опубликованной в журнале *The Lancet Child & Adolescent Health*, показатели физической активности более 80% молодых людей в мире – 85% девушек и 78% юношей – находятся ниже рекомендованного уровня (не менее одного часа в сутки). Выявлено, что невысокий уровень здоровья и общего физического развития выпускников школ, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют проблему для образовательной практики. Примерно 60% имеют высокий уровень нарушения адаптационных систем организма, а их иммунная система работает в режиме перенапряжения. Студенты вузов испытывают огромное умственное напряжение, вызванное потоком информации в отдельных случаях, переходящее в нервное истощение и переутомление, что приводит к снижению физической и умственной работоспособности на учебных занятиях. В результате постоянного нервного напряжения происходит накопление глюкокортикоидов в организме, что приводит к хроническому понижению настроения и сниженной мотивации, может стать причиной развития апатии, синдрома повышенной утомляемости и эмоционального выгорания [1].

Студенты – одна из самых предрасположенных к гиподинамии социальных групп, поскольку большая часть дня подразумевает работу с информацией в положении сидя. Работа с компьютером среди студентов достаточно распространена, при этом они часами сидят в обездвиженном, часто не физиологическом положении, что ограничивает отток крови от конечностей и органов, ухудшается трофика тканей. Данное состояние может служить фактором риска развития неинфекционных заболеваний. Кроме того, для экономии времени работу по дому выполняет роботизированная техника, что также сокращает количество физической нагрузки в течение дня. Большинство развлечений студентов включает фильмы и компьютерные игры, что тоже подразумевает увеличение статической нагрузки. В целом их физическая активность складывается из нескольких слагаемых: физическая активность во время учебы (занятия физической культурой), общественно полезная и трудовая деятельность, физическая активность в свободное время. Снижение двигательной активности студентов усугубляется в результате игнорирования занятий по физической культуре в образовательном учреждении, продолжительной работы на занятиях без смены положения тела, плохой организации отдыха. Кроме того, причины гиподинамии наблюдаются и во внеклассной жизни студентов. Это малоподвижный образ жизни в целом, увлечение компьютерными играми, отсутствие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой, редкое пребывание на свежем воздухе и вредные привычки, неправильная организация отдыха [2].

В соответствии с рекомендациями ВОЗ (2019 г.), чтобы повысить уровень и регулярность физической активности у молодежи, необходимо создавать для нее соответствующие возможности с учетом интересов и потребностей. Нужно проводить политику, направленную на повышение уровня всех типов физической активности, в том числе посредством физического воспитания, развивающего грамотность в вопросах физического здоровья, создания

возможностей для занятий спортом, активных игр и активного досуга, а также обеспечения безопасной среды [3].

Цель исследования. Изучить информированность молодежи о гиподинамии и ее влиянии на организм.

Материалы и методы. Исследование проводилось среди 81 респондента в возрасте от 17 до 25 лет (из них 75% – девушки, 25% – мужчины).

Результаты исследования. Как показали результаты исследования, свою физическую активность как интенсивную оценивают 6,2% молодых людей, 70,4% – как умеренную, 23,5% – низкую. Среди всех респондентов 1,2% делают утреннюю зарядку каждый день, 9,9% стараются выполнять утреннюю зарядку через день, 25,9% – редко выполняют зарядку по утрам, 63% – вообще не делают зарядку с утра. По результатам исследования 60,5% студентов предпочитают передвигаться по городу пешком, 27,2% передвигаются на городском транспорте, 7,4% – на своем личном транспорте и 4,9% используют велосипед. Важная составляющая – физическая активность во внеучебное время. Среди участников исследования 24,7% дополнительно уделяют свободное время какому-либо виду спорта несколько раз в неделю, 25,9% – один раз в неделю, 49,4% дополнительно не занимаются спортом. Ходьба по ступенькам вверх – хорошая кардиотренировка, добавляющая активности на протяжении дня. Однако только 28,4% стараются не пользоваться лифтом. Среди остальных молодых людей 48,1% всегда пользуются лифтом, и 23,5% пользуются лифтом в случае сильной усталости.

Роботизированная бытовая техника облегчает жизнь, в то же время снижает двигательную активность в течение дня. Так, у 87,7% молодых людей в доме есть стиральная машина, у 19,8% – посудомоечная машина, у 16% мультиварка, у 6,2% – кофемашинка и у 4,9% робот-пылесос. Компьютер, ноутбук или планшет есть у 97,5%. А вот телевизор смотрят только 2,5% современных студентов каждый день, 8,6% – несколько раз в неделю, 22,2% – редко и 66,7% вообще его не смотрят.

Выяснилось, что только 51,9% респондентов считают себя здоровыми. У 16% молодых людей имеются нарушения опорно-двигательного аппарата, у 13,6% – пищеварительной системы, у 8,6% – эндокринной системы, еще 7,4% имеют хроническое заболевание сердечно-сосудистой системы и 2,5% – нервной системы. К концу занятий в учебном заведении испытывают сонливость 81,5% молодых людей; усталость – 77,8%; вялость – 65,4%; снижение работоспособности – 54,3%; раздражительность – 59,3%; плохое настроение – 53,1%; общее недомогание – 25,9% и даже снижение аппетита – 22,2%.

О таком факторе риска здоровья как гиподинамия знают 100% респондентов. К последствиям ее влияния на организм человека 85,2% указали на возможные изменения костно-мышечного аппарата и его дисфункцию; 70,4% – на апатию, забывчивость, снижение работоспособности, быструю утомляемость; 66,7% – на снижение тонуса нервной системы, утрату ранее приобретенных навыков; 61,7% – на снижение иммунитета; 48,1% – на предрасположенность к возникновению невротических и депрессивных состояний; 40,7% – на риск

развития ИБС и артериальной гипертензии; 35,8% – на снижение легочной вентиляции и гипоксию тканей и органов.

Выводы. На основании проведенного исследования установлено, что двигательная активность студентов снижена. Студентам с целью профилактики малоподвижного образа жизни необходимо следовать правилам: ежедневно выполнять утреннюю зарядку в течение 30 минут; совершать вечернюю прогулку в течение 20 минут; больше ходить пешком; совершать утренние пробежки; заниматься любым видом физической активности самостоятельно; оптимизировать режим дня и чередования умственной и физической нагрузки. Своевременное выполнение рекомендаций по профилактике гиподинамии окажет положительное влияние на здоровье учащейся молодежи и восстановит нормальное функционирование органов и систем организма.

Литература:

1. Радковец, А. И. Проблема гиподинамии студенческой молодежи / А. И. Радковец // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: Материалы Международной научно-практической интернет-конференции, Минск, 16–17 мая 2018 года. – Минск : Белорусский государственный университет, 2018. – С. 234-237.

2. Яни, А. В. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье студентов. Профилактика гиподинамии / А. В. Яни, И. А. Каминская // Педагогика: традиции и инновации: IV международная очно-заочная научно-практическая конференция, Москва, 22 декабря 2018 года. – Москва : Научно-издательский центр "Империум", 2018. – С. 64-68.

3. Жулега, И. Д. Гиподинамия при сидячем образе жизни студентов / И. Д. Жулега // Молодежь и научно-технический прогресс: Сборник докладов XIV международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. В 2-х томах, Губкин, 08–09 апреля 2021 года / Сост.: Е.Н. Иванцова, В.М. Уваров [и др.]. Том 2. – Губкин-Старый Оскол : Общество с ограниченной ответственностью «Ассистент плюс», 2021. – С. 629-630.

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Волчок Д. О.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Полещук А. М.*

Введение. Проведенные в последние годы исследования констатируют огромную популярность электронных сигарет как альтернативы обычным табачным изделиям. Так, по данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, среди курящих белорусов использование электронных сигарет практикуют 3,8%, однако среди молодых курильщиков (в большинстве

своем это мужчины от 18 до 29 лет) – уровень их потребления достигает 10,7%. Экономическая статистика показывает, что в конце 2010-х гг. мировые продажи вейп-продуктов составляли 15,7 млрд долларов, а в 2023 г. эти показатели уже превысили 40 млрд. Ряд исследований указывает на возможное пагубное влияние электронных сигарет на живые организмы. По данным ВОЗ, использование разных типов электронных сигарет, как имеющих в составе нагреваемых жидкостей никотин, так и его не содержащих, могут оказывать неблагоприятное воздействие на здоровье человека [1].

Цель исследования. Изучить влияние электронных сигарет на организм человека.

Материалы и методы. В исследовании использован метод теоретического анализа и обобщения литературных данных по вопросам истории возникновения и классификации электронных сигарет, разновидностей и составов аэрозолей и курительных смесей, причин популярности электронных сигарет, влияния вейпов на функциональные системы организма. Анализу подвергались научные публикации в печатных изданиях и электронные статьи в сети Интернет.

Результаты исследования. Существует несколько основных аспектов, которые следует рассмотреть при обсуждении влияния электронных сигарет на здоровье людей. Во-первых, есть опасения относительно воздействия аэрозоля, выделяемого при использовании электронной сигареты. Некоторые исследования указывают на то, что этот аэрозоль содержит разные химические соединения, которые могут быть вредными для дыхательной системы. Во-вторых, электронные сигареты могут содержать никотин, один из самых вредных веществ для организма. Никотин может вызывать зависимость, оказывать негативное влияние на сердечно-сосудистую систему, вызывать онкологические заболевания.

В отчете «Последствия электронных сигарет для общественного здравоохранения» экспертный комитет Национальных академий наук, техники и медицины (США) рассматривает и критически оценивает состояние новых данных об электронных сигаретах и их влиянии на здоровье человека. Большинство проведенных исследований констатирует, что электронные сигареты вредят сердцу. Аэрозоли для жидкостей, используемых в вейпах, содержат твердые частицы, окислители, альдегиды и никотин, которые при вдыхании поражают систему кровообращения. Использование электронных сигарет связано с повышением риска возникновения инсульта, стенокардии, других сердечно-сосудистых заболеваний. Воздействие аэрозоля электронных сигарет снижает реакцию иммунной системы и увеличивает восприимчивость к возбудителям респираторных заболеваний [2].

Электронные сигареты, несмотря на свою популярность, представляют опасность для здоровья живых организмов. Одна из основных причин этого – содержание вредных веществ в электронных жидкостях и паре, который выделяют эти устройства. Наиболее опасно содержание в аэрозоле таких химических соединений, как ацетальдегид, формальдегид и ацетон. Эти вещества – канцерогены, могут вызывать разные заболевания дыхательной

системы. Вдыхание содержащихся в паре электронных сигарет свинца и кадмия способно привести к отравлениям и нарушению работы почек и печени [3].

В процессе изучения специалистами Центра общественного здравоохранения Венского медицинского университета влияния употребления электронных сигарет на здоровье человека установлено улучшение общего самочувствия пациентов, вызванное прекращением употребления никотина и переходом на использование электронных сигарет, а также снижение уровня токсичных и канцерогенных метаболитов у курильщиков электронных сигарет в сравнении с потребителями обычных сигарет. Тем не менее, в исследовании показано негативное воздействие электронных сигарет, связанное с возникновением стрессовых и воспалительных реакций в легочной системе, включая одышку, кашель, хрипы, раздражение бронхов и легких, нарушение их функции. В ротовой полости наблюдалось воспаление десен, боли в горле, а со стороны желудочно-кишечной системы – тошнота, рвота, диарея. У пациентов отмечались тахикардия и повышение артериального давления, наблюдались головные боли, раздражительность, тревожность, бессонница. В некоторых случаях пациенты жаловались на раздражение глаз, контактный дерматит, общее недомогание [4].

В исследованиях, проведенных учеными Рочестерского университета и университета Стоуни-Брук, показано, что использование электронных сигарет приводит к преждевременному старению эпителия десен и способствует развитию заболеваний полости рта. При этом большую реакцию вызывают ароматизированные электронные сигареты. Повышенный окислительный стресс и провоспалительные реакции могут приводить к нарушению регуляции восстановления и к реакциям преждевременного старения в клетках пародонта. Эти данные подчеркивают патологическую роль аэрозоля электронных сигарет и его ароматизаторов для клеток и тканей полости рта и увеличение на этом фоне вероятности возникновения заболеваний [5].

На сегодняшний день практически не изученным остается влияние электронных сигарет как источника пассивного курения. Выдыхаемый курильщиками пар содержит некоторое количество токсичных веществ, которые могут быть опасными для окружающих людей, особенно для детей и беременных женщин.

Выводы. Электронные сигареты, популярность которых стремительно растет, вызывают беспокойство в отношении их влияния на организм человека. Это сложная и многогранная проблема, требующая скрупулезного исследования. Несмотря на то, что электронные сигареты считаются более безопасными альтернативами традиционных сигарет, имеются достоверные научные данные, указывающие на потенциальные риски их использования для здоровья человека. Крайне сомнительны, по мнению современной науки, преимущества электронных сигарет как устройств, помогающих курильщикам горючих табачных сигарет бросить курить и тем самым снизить риски для здоровья, связанные с табаком.

Проведенные исследования свидетельствуют о наличии разных химических веществ в паре от электронных сигарет, которые могут быть

вредными при ингаляции. Однако из-за относительно недолгого времени использования электронных сигарет и разнообразия моделей и составов жидкостей необходимо проведение более глубоких и продолжительных исследований для полного понимания всех возможных последствий.

Литература:

1. Табак: электронные сигареты // ВОЗ, Глобальный веб-сайт. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes>. – Дата доступа: 26.01.2024.

2. Public Health Consequences of E-Cigarettes : Conclusions by Level of Evidence // National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. – Режим доступа: <https://nap.nationalacademies.org/resource/24952/012318ecigarette%20%20conclusionsbyEvidence.pdf>. – Дата доступа: 13.03.2024.

3. Алехина, А. В. Электронные сигареты: потенциальные выгоды и риски использования (обзор литературы) / А. В. Алехина, Е. В. Честных, Ю. Н. Карташева, И. Ю. Курицына // Верхневолжский медицинский журнал. – 2018. – Т.17. – Вып. 4. – С. 32-36.

4. Seiler-Ramadas, R. Health effects of electronic cigarette (e- cigarette) use on organ systems and its implications for public health / R. Seiler-Ramadas, I. Sandner, S. Haider, I. Grabovac, T.E. Dorner // Wien Klin Wochenschr. – 2021. – V. 133. – P. 1020-1027.

5. Sundar, I. K. E-cigarettes and flavorings induce inflammatory and pro-senescence responses in oral epithelial cells and periodontal fibroblasts / I. K. Sundar, F. Javed, G. E. Romanos, I. Rahman // Oncotarget. – 2016. – Vol. 7. – No. 47. – P. 77196-77204.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Герасименко В. В.

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь
Научный руководитель – Химаков В. В.*

Введение. Двигательная активность – неотъемлемая часть нашей жизни. Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют развитию и укреплению организма, повышают работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, стимулируют обменные процессы, улучшают состояние опорно-двигательного аппарата, совершенствуют системы терморегуляции и улучшают умственную активность. Она влияет не только на физическое воспитание, но и помогает социализироваться, учит работать в команде.

В современном обществе большое значение уделяется студенческой молодежи – будущим трудовым ресурсам и высококвалифицированным управленческим кадрам общества. Здоровье студентов играет важную роль в формировании будущих поколений. Необходимо уделить особое внимание их

физическому и психологическому благополучию. Студенческая молодежь заслуживает особого внимания и поддержки со стороны общества, так как ее роль заключается в формировании новых направлений развития страны [1].

Цель исследования. Определить уровень здоровья и физической активности студентов первого курса исторического факультета дневной формы обучения, а также изучить их предпочтения и интерес к занятиям физической культурой и спортом в рамках учебного процесса.

Материалы и методы. В исследовании отражен теоретический анализ специальной литературы, применялось педагогическое анкетирование среди студентов первого курса исторического факультета дневной формы обучения с подведением математической статистики.

Результаты исследования. В анкетировании принимали участие 90 студентов первого курса исторического факультета дневной формы обучения. В опросе участвовали 37 девушек и 53 юноши. Так 62,2% опрошенных считают себя здоровыми. 33,3% студентов выразили неудовлетворение своим состоянием здоровья, в то время как 4,5% респондентов оценили свое здоровье как плохое. 18,8% студентов имеют хронические заболевания. Следующие вопросы были направлены на оценку состояния физической активности респондентов. Физическую активность как достаточную оценивают 60% опрошенных, а 23,8% студентов пожаловались на неудовлетворительную физическую кондицию. 16,2% и вовсе затруднились ответить. Около 37,8% студентов предпочитают использовать свое свободное время для пеших прогулок, которые обычно занимают от 30 минут до 1 часа. В то же время 48,9% студентов регулярно гуляют пешком более 1 часа, но 13,3% не уделяют должного внимания двигательной активности и проводят на свежем воздухе менее 30 минут в день.

В рамках учебного процесса физическая культура и спорт стали неотъемлемой частью жизни студентов, что подтверждается статистикой. Из общего числа студентов 61,2% занимаются физической культурой в учебном заведении. Значительная часть, составляющая 16,6%, предпочитают тренажерные залы, используя разное оборудование для комплексной тренировки. Кроме того, 12,2% студентов предпочитают проводить свободное время на специальной площадке, занимаясь футболом, волейболом и другими спортивными играми. Общее число респондентов, не проявляющих интерес к физическому развитию и спорту, оказалось небольшим – всего 10,0%.

На вопрос: «Хотели бы Вы посещать культурно-массовые мероприятия спортивного характера?», 85,5% студентов ответили утвердительно. Из чего можно сделать вывод, что современная молодежь заинтересована в занятиях физической культурой и спортом.

В современных высших учебных заведениях постоянно разрабатываются и совершенствуются новые подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы, а также к развитию самостоятельных занятий студентов. Появление и популяризация разных форм физкультурно-оздоровительной деятельности внесло значительный вклад в улучшение общего физического состояния и здоровья студентов. Такие методы, как специальная

физическая подготовка, организация спортивных секций и проведение индивидуальных самостоятельных тренировок, активно используются и демонстрируют прекрасные результаты. Все эти формы предоставляют возможность каждому студенту найти свой путь к физическому развитию и самосовершенствованию с учетом его интересов и потребностей. Они способствуют не только укреплению физического здоровья, но и формированию здорового образа жизни и активной жизненной позиции у студентов [2].

Выводы. На основании полученных результатов можно сделать вывод о необходимости поощрения студентов к более активному образу жизни и регулярным физическим занятиям. Важно создавать условия для развития спортивной культуры среди студентов, организовывать спортивные мероприятия и меры по пропаганде здорового образа жизни.

Литература:

1. Санжаров, В. А. Пути повышения уровня физической подготовленности студентов на занятиях физической культурой / В. А. Санжаров // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – № 8. – С. 149-154.
2. Сюпова, М. С. Здоровье студентов как фактор сохранения трудового потенциала региона / М. С. Сюпова, С. С. Халикова // Ученые заметки ТОГУ. – 2013. Т. 4. – № 4. – С. 204-209.

МОНИТОРИНГ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Заяц М. Е.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Снежицкий П. В., канд. пед. наук, доцент*

Введение. В научно-популярной и научно-методической литературе экспертами Всемирной организации здравоохранения установлено, что здоровье человека на 50% (и более) зависит от образа жизни, на 20% от состояния окружающей внешней среды, на 20% от генетических факторов и на 10% от состояния здравоохранения. В детском, подростковом и юношеском возрасте преимущественное влияние на здоровье оказывают социально-биологические факторы. По мере взросления их роль снижается, уступая место социально-экономическим факторам, а также факторам, определяющим условия окружающей среды (объективная сторона жизнедеятельности) и образу жизни (субъективная сторона жизнедеятельности) [1].

Другими авторами (специалистами в области общественного здоровья и здравоохранения) установлены следующие рекомендации согласно целевым уровням факторов риска [2, 3]:

1. Пациентам без сердечно-сосудистых и цереброваскулярных заболеваний атеросклеротического генеза рекомендовано иметь уровень

артериального давления (АД) не выше 140/90 мм Hg (а для пациентов с высоким и очень высоким риском АД должно быть не выше 130/80 мм Hg и не ниже 110/70 мм Hg (при условии хорошей переносимости снижения АД)); в целом всем пациентам указанного уровня рекомендовано не курить, избегать пребывания в помещениях с табачным дымом (пассивное курение); контролировать уровень холестерина (не выше 5 ммоль/л), особенно уровень холестерина липопротеинов низкой плотности (ХС ЛНП).

2. Для пациентов при низком сердечно-сосудистом риске уровень ХС ЛНП должен быть не выше 3 ммоль/л, а при высоком риске – не выше 2,5 ммоль/л; при очень высоком риске – не выше 1,8 ммоль/л (при отсутствии возможности достижения целевого уровня существует необходимость снижения ХС ЛНП на $\geq 50\%$ от исходного).

3. Всем пациентам рекомендовано ограничить чрезмерное употребление алкогольных напитков (не превышать опасные дозы – для мужчин 30 мл, для женщин 20 мл в пересчете на чистый этанол); рекомендовано не иметь избыточной массы тела (оптимальный индекс массы тела 25 кг/м^2), особенно абдоминального ожирения, при котором окружность талии для женщин превышает 80 см, для мужчин – 94 см; рекомендовано контролировать содержание глюкозы в крови, а также регулярно проходить диспансерные осмотры и выполнять врачебные рекомендации.

Укрепление и сохранение здоровья населения – основная задача национальных систем здравоохранения, а здоровое население страны – одно из главных условий реализации ее потенциальных возможностей и важнейший фактор обеспечения национальной безопасности.

Цель исследования. Изучение образа жизни студентов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» (УО «ГрГМУ») для выявления проблем образа жизни студенческой молодежи, влияющих на здоровье. Для достижения цели нами ставились следующие задачи: 1. Определить актуальность проблемы в научно-исследовательской и научно-популярной литературе. 2. Выявить проблемы реализации здорового образа жизни (ЗОЖ) студенческой молодежи при помощи анкетного опроса на «Google-форме».

Материалы и методы. В исследовательской работе по данной теме нами использовались следующие методы: сбор и анализ теоретического материала (23 источника), анкетирование (n – 49 респондентов), описательный метод.

Результаты исследования. Для изучения проблем ЗОЖ среди студенческой молодежи нами проведено анкетирование, которое включало актуальные вопросы по данной проблеме: пол, возраст, длину тела, массу тела, а также семейное положение, условия проживания, уровень двигательной активности, наличие в повседневной жизнедеятельности занятий физическими упражнениями, уровень заболеваемости и другие антропологические параметры. В исследовании принимали участие 49 студентов 1-6 курсов УО «ГрГМУ», средний возраст которых составил $17,78 \pm 1,4$ года. Показатели длины ($172,23 \pm 10,45$ см) и массы ($61,85 \pm 13,5$ кг) тела респондентов позволили рассчитать их индекс массы, который составил $21,14 \text{ кг/м}^2$, что соответствует

норме (18,5 до 24,9 кг/м²). Дополнительно велся опрос респондентов по другим антропометрическим данным (окружность грудной клетки (88,29±16,03 см) и талии (64,18±8,14 см)), что позволило нам определить индекс Пинье (22,09 у. е. – среднее телосложение), индекс Эрисмана (для девушек 4,02 у. е. – широкая грудная клетка и для юношей (-0,7 у. е.) – узкая грудная клетка), отношение обхвата талии к росту (37,3% – нормальное количество брюшного жира в составе массы тела). Исходя из вышесказанного, можно утверждать, что для нашей выборочной совокупности характерны антропометрические показатели, преимущественно характеризующие респондентов, которым не свойственен риск сердечно-сосудистых заболеваний (при значениях более 50% риск сердечно-сосудистой патологии возрастает).

Поскольку для успешной реализации принципов ЗОЖ большую роль играет ближайшее социальное окружение (семья и студенческий коллектив), мы включили блок вопросов, обеспечивающий получение информации об этих социальных критериях [4]. При анализе результатов анкетирования выявлено, что активный образ жизни ведут чаще всего молодые люди в возрастном диапазоне от 17 до 25 лет. Среди 49 опрошенных 39 студентов проживают в полных семьях. По месту жительства 70,0% – горожане. Выявлено, что 52,0% опрошенных занимаются физической культурой или спортом, из них 69,2% респондентов относятся к женскому полу. Из активных видов спорта предпочтение респондентами отдается волейболу – 30,8% и легкой атлетике – 23,1%, что связано с развитием этих спортивных секций на базе ГрГМУ. Среди опрошенных 50,0% студентов питаются реже трех раз в сутки, часто употребляя сладости и фаст-фуд. По нашему мнению, это может быть причиной результатов дальнейшего опроса, в ходе которого установлено, что 37,8% респондентов страдают заболеваниями пищеварительной системы, а 62,4% студентов испытывают сложности при оценивании своего состояния здоровья. Анализ результатов анкетирования показал, что весомая часть выборочной совокупности не придерживается правил ЗОЖ, который предусматривает определенный комплекс норм поведения:

1. Регулярное, сбалансированное, рациональное питание.
2. Соблюдение оптимального двигательного режима с учетом возрастных, гендерных и физиологических особенностей.
3. Отказ от саморазрушающего поведения: отказ от курения, употребления психоактивных веществ, от злоупотребления алкоголем.
4. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.
5. Соблюдение правил психогигиены и психопрофилактики.
6. Повышение уровня медицинских знаний, владение навыками самопомощи и самоконтроля за состоянием здоровья.
7. Здоровое сексуальное поведение.

Выводы. Таким образом, по результатам исследования установлено, что несмотря на отсутствие риска сердечно-сосудистых заболеваний, для большинства студенческой молодежи актуальны другие проблемы: нерегулярное и несбалансированное питание; несоответствие двигательного режима студентов оптимальным нормам; отсутствие навыков определения

своего состояния здоровья. Это позволяет нам продолжить дальнейшее исследование в направлении указанных проблем.

Литература:

1. Глушанко, В. С. Методика изучения уровня, частоты, структуры и динамики заболеваемости и инвалидности. Медико-реабилитационные мероприятия и их составляющие: учеб.-метод. пособие / В. С. Глушанко, А. П. Тимофеева, А. А. Герберг. Под ред. д-ра мед. наук, проф. В. С. Глушанко. – Витебск: Изд-во ВГМУ, 2016. – 177 с.

2. Глушанко, В. С. Общественное здоровье и здравоохранение: пособие, 2-е изд., перераб. и доп. / В. С. Глушанко. – Витебск: Издательство ВГМУ, 2011. – 491 с.

3. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю. П. Лисицын. – 2-е изд. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.

4. Снежицкий, П. В. Количественно-качественные аспекты здоровьесозидательной функции двигательной деятельности личности в условиях сельского биогеосоциозноза / П. В. Снежицкий // Мир спорта – 2021. – № 4. – С. 78-86.

УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Игнатюк Д. П., Окулич Я. И.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Венцовская Н. С.*

Введение. Значение физической культуры и спорта как в повседневной жизни, так и в высших учебных заведениях сложно переоценить. Систематическое занятие физическими упражнениями закаляет человеческий организм, укрепляет здоровье, улучшает работу внутренних органов, а также оказывают большое влияние на формирование личностных качеств молодых людей. Физическая активность и спорт ставят перед собой цель выработать у человека ответственное отношение к себе и воспитать в нем позитивные личностные качества. Безусловно, систематическая физическая активность благоприятно влияет на весь организм в целом, укрепляя его иммунную систему, развивая выносливость и стрессоустойчивость, расширяя функциональные возможности и адаптационные способности, а, следовательно, и положительно воздействует на репродуктивную функцию человека. Однако сегодня мало кто задумывается о том, каким образом физическая культура и спорт влияет на хрупкий женский организм.

Цель исследования. Изучить особенности влияния физической культуры на женский организм в процессе физического воспитания студентов.

Материалы и методы. Анализ отечественных и зарубежных источников литературы.

Результаты исследования. Женский организм от мужского отличается рядом морфологических и функциональных признаков. Поэтому при занятиях физической культурой и спортом любого рода с лицами женского пола существует множество особенностей, которые следует предусматривать, чтобы не нанести организму вред.

Средняя длина туловища у женщин составляет 37,8% от общего роста, а у мужчин – 35,9%. При этом поясничная область позвоночника у женщин длиннее, чем у мужчин, а грудная – короче. Величина поясничного изгиба выражена сильнее. Наиболее существенное различие в анатомическом строении женщины имеется в тазовой области: таз короче и шире. Выход малого таза по размерам больше, чем у мужчины. Перечисленные особенности соотношений частей тела влияют на расположение общего центра тяжести. У женщин он расположен ниже. Это создает выгодные условия равновесия при опоре на нижние конечности, но ограничивает быстроту передвижения и высоту прыжка. Несмотря на то, что длина рук у мужчин в целом больше, у женщин она оказывается большей по отношению к росту. Это – результат более длинного плеча у женщин. При относительно длинном плече женщинам труднее выполнять движения в легкоатлетических метаниях. Длина нижних конечностей относительно роста у мужчин и женщин практически одинакова, однако длина бедра больше у женщин. Длинное бедро и недостаточная сила мышц значительно затрудняют выполнение важных элементов техники бега и прыжков [1].

Костная система у женщин развита слабее, чем у мужчин. Отдельные кости меньше и тоньше. Степень развития общей мускулатуры у женщин выражена слабее. Ее вес не превышает 35% от общего веса тела и составляет в среднем 14,7 кг, у мужчин 40-45%, что равно 24,5-26,0 кг. Особенно большая разница наблюдается в развитии мышц рук и спины. В женском организме больше жировой ткани, особенно в области живота, бедер и груди. У женщин наиболее слабо развиты мышцы спины, плечевого пояса, брюшного пресса. При недостаточной силе этих мышечных групп им труднее выполнять упражнения в беге, прыжках и метании. Сердце и легкие у женщин по своим размерам меньше, чем у мужчин, поэтому в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы также имеются характерные особенности. Вес сердца у женщин на 10-15% меньше, чем у мужчин, и, следовательно, меньше объем крови, выбрасываемой при каждом сокращении. На возрастающие запросы организма во время физической нагрузки сердечно-сосудистая система женщин отвечает частыми сокращениями сердца. В покое частота сердечных сокращений у женщин на 6-8 ударов выше [1].

Учитывая тесную взаимосвязь дыхательной и сердечно-сосудистой системы, коротко остановимся на характеристике дыхательного аппарата. Число дыханий в единицу времени у женщин больше, так как вдох у них менее глубокий. Жизненная емкость легких у женщин равна 2500-5000 см³, у мужчин – 3200-7200 см³. В состоянии покоя поглощение кислорода у женщин 150-160 см³, у мужчин – 180-250 см³. Наибольшее различие наблюдается в максимальном поглощении кислорода при физических

нагрузках максимальной интенсивности, так как оно отражает степень функциональной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы. У хорошо тренированных женщин оно достигает 3-4 л в 1 минуту, когда у мужчин – 4-5 л и более. Женский организм обладает основной биологической особенностью, сложной по своей нейрогуморальной регуляции – менструальной функцией, цикличность которой оказывает существенное влияние на весь организм, в частности на его работоспособность. Поэтому основная задача преподавателя физического воспитания – объяснение, а также убеждение студенток в том, что двигательная активность – лучшее средство профилактики болезней. Основной фактор этого убеждения – активная двигательная деятельность, в результате которой:

- ускоряется обмен веществ и улучшается функционирование органов и систем организма человека, что способствует выведению из организма продуктов распада (шлаков и ядов), доставке питательных веществ и кислорода работающим системам организма, в первую очередь коре головного мозга, обеспечивающей умственно-управляющую деятельность человека;

- поддерживается естественное положение тела и сохраняется нормальная осанка человека;

- увеличивается возможность организма противостоять умственным и физическим нагрузкам, стрессовым ситуациям и вредному влиянию окружающей среды на организм человека;

- подготавливается организм женщины к предстоящему материнству;

- воспитываются основные черты характера, в первую очередь воля и настойчивость [1].

Кроме воспитания убеждения в необходимости занятий физическими упражнениями, преподаватель при построении учебно-тренировочного процесса, подборе средств и методик для занятий также должен учитывать мотивацию студенток при занятиях физическим воспитанием. Важная задача преподавателей физического воспитания – помочь студенткам разработать индивидуальную программу самостоятельных занятий физическими упражнениями на длительный жизненный период. Большое значение при физической подготовке студенток имеет не только врачебный и педагогический контроль, а также самоконтроль. Каждая студентка обязана регулярно проходить врачебно-гинекологический осмотр, позволяющий своевременно определять возникновение каких-либо патологических явлений, и при этом судить о правильности планирования и проведения учебно-тренировочного процесса [1].

Выводы. Таким образом, резюмируя все вышесказанное, очевидно, что подходящие физические нагрузки содействуют формированию всех элементов хорошего самочувствия – физического, соматического, репродуктивного, психологического, нравственного и духовного, поэтому женщинам столь важно с осознанностью и всей серьезностью подходить к выбору спорта и любой физической активности, ведь влияние спорта на женский организм

и последующую вытекающую способность к деторождению неоспоримо. Если со всей долей ответственности подходить к занятиям, в будущем протекание беременности и родов у женщин будет проходить легче. В то же время занятия физической культурой и спортом позитивно сказываются на общем здоровье – наращивают выносливость организма, стабилизируют нервную систему, приводят организм в тонус.

Литература:

1. Михаленя, В. М. Учет особенностей женского организма при отклонениях в состоянии здоровья в процессе физического воспитания / В. М. Михаленя // Образование, медицина, физическая культура и спорт в профилактике болезней века : сб. науч. ст. участников Междунар. науч.-практ. конф. «EMF-2013». – Минск, 2013. – С. 182-185. – Режим доступа: <https://elib.bsu.by/bitstream>. – Дата доступа: 10.03.2024.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Колеснёва Е. А., Тарамына В. А.

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Стринкевич Н. М.*

Введение. Движение для живого организма такая же физиологическая потребность, как потребность в безопасности. Неудовлетворение этой потребности в течение длительного времени приводит к развитию серьезных отклонений в состоянии здоровья.

Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека необходима достаточная активность скелетных мышц. Отметим, что работа мышечного аппарата способствует не только укреплению опорно-двигательного аппарата, но и развитию мозга. Двигательная деятельность повышает энергопродукцию и образование тепла, улучшает функционирование дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма [1].

С развитием научно-технического прогресса современному человеку требуется делать все меньше действий для выполнения бытовых задач, которые в некоторых случаях сводятся к поездке на транспорте на работу и обратно, восьмичасовому сидению за рабочим столом и просмотру телевизора, сидя на диване. Такой распорядок оставляет не так много времени на поддержание себя в хорошей физической форме, что со временем может оказать негативное влияние на здоровье и послужить причиной развития разных заболеваний.

Цель исследования. Изучение и последующий анализ двигательной активности среди студентов Белорусского государственного медицинского университета, Белорусского государственного университета, Белорусского национального технического университета, Белорусского государственного экономического университета, Минского государственного лингвистического

университета, Международного университета «МИТСО».

Материалы и методы. В ходе исследования проведен опрос, в котором приняли участие 117 респондентов (лица молодого возраста).

Результаты исследования. Некоторые последствия, к которым приводит длительное уменьшение физической активности:

1. В мышечных клетках развиваются дегенеративно-дистрофические изменения (процессы вырождения вследствие нарушения обмена веществ), уменьшается мышечная масса. При этом между мышечными волокнами могут проявляться прослойки жировой ткани.

2. Снижается тонус мышц, что ведет к нарушению осанки.

3. Уменьшается нагрузка на сердечно-сосудистую систему, что приводит к снижению массы сердечной мышцы и нарушению протекания процессов обмена веществ в клетках сердца.

4. Снижается сила дыхательных мышц и функционального состояния аппарата дыхания.

5. Развиваются застойные явления в органах брюшной полости, в том числе в органах желудочно-кишечного тракта, что приводит к задержке пищи в желудке, к нарушению работы кишечника, усилению процессов гниения.

6. Слабость мышц брюшного пресса (мышц живота, боковых поверхностей туловища, спины) ведет к снижению внутрибрюшного давления.

7. Ухудшается состояние кровеносных сосудов вследствие отсутствия для них достаточных нагрузок.

8. Наблюдается снижение функций желез внутренней секреции, в том числе уменьшается выброс адреналина – гормона, помогающего успешно преодолевать стрессовые состояния.

9. Уменьшение нагрузки на костный аппарат и ухудшение питания костей приводит к выводу из костей кальция, что нарушает их прочность.

10. Развиваются застойные явления в органах малого таза с нарушением их функции и, как следствие, снижается репродуктивная способность (способность производить здоровые половые клетки), уменьшается половое влечение и потенция.

11. Для малоподвижных и ослабленных женщин характерна тяжелая переносимость беременности.

12. Значительно снижаются энерготраты организма и, как следствие, снижается скорость обмена веществ и увеличивается масса тела за счет жирового компонента.

13. Снижается скорость синтеза веществ, соответственно, уменьшается скорость и интенсивность самообновления клеток организма.

15. Ухудшение функционального состояния центральной нервной системы снижает качество выполнения ею трофической функции – функции контроля за процессами обмена веществ во всех клетках организма.

16. Снижение функционального состояния центральной нервной системы сопровождается резким повышением эмоциональной возбудимости, что в свою очередь способствует развитию эмоциональных стрессов, а в дальнейшем – психосоматических заболеваний.

Вопросы были направлены на изучение двигательной активности студентов. Результаты представлены в таблице.

Таблица – Результаты опроса по изучению двигательной активности

Вопрос	Ответы			
	5-7 раз	3-5 раз	1-3 раза	Не занимаюсь
Сколько раз в неделю Вы регулярно занимаетесь физическими упражнениями (в т. ч. танцами, футболом, посещаете бассейн)?	5,2%	10,4%	61%	23,4%
Вопрос	Ответ			
	Да	Нет		
Гуляете ли Вы в выходные дни?	81,8%	18,2%		
Делаете ли Вы зарядку по утрам ежедневно?	6,5%	93,5%		
Регулярно ли Вы посещаете занятия по физической культуре?	64,9%	35,1%		

Проанализировав данные анкетирования, можно обозначить следующие результаты:

- среди опрошенных студентов 23,4% не уделяют времени физическим упражнениям в течение недели, большая часть занимаются 1-3 раза в неделю, и лишь 5,2% ежедневно;

- несмотря на накопившуюся усталость в течение рабочей недели, большая часть студентов гуляют на свежем воздухе в выходные дни и лишь 18,2% не гуляют;

- практически никто не делает зарядку по утрам;

- более чем половина опрошенных регулярно посещают занятия по физической культуре.

Выводы. В ходе исследования установлен довольно низкий уровень физической активности студентов, что представляет собой актуальную проблему в современном обществе. Для решения этого вопроса необходимо проводить мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и активности, начиная с раннего детства. Важно помнить, что активность играет огромную роль для каждого человека, имеет непосредственное влияние на наше общее здоровье, так как движение – это неотъемлемая часть жизни, а активный образ жизни – залог благополучия современного человека.

Литература:

1. Чедов, К. В. Физическая культура. Двигательная активность как основа здорового образа жизни [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / К. В. Чедов ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2022. – 1,48 Мб ; 104 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedov-dvigatel'naya-aktivnost-kak-osnova-zdorovogo-obraza-zhizni.pdf>. – Дата доступа: 09.03.2024.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТА

Кривицкая Е. А.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Лапко Ю. А.*

Введение. Человек в современном мире фактически освобожден от физических нагрузок. Гипокинезия приводит к таким последствиям, как уменьшение мышечной силы, застойные явления в венозных сосудах, нарушение биоритмов, неустойчивость тонуса церебральных сосудов, аритмия сердца, нарушение кровообращения и пластического обмена в клетках – все это ведет к снижению работоспособности организма и снижению адаптационных возможностей человека [1].

Цель исследования. Изучить влияние физической культуры на работоспособность студента.

Материалы и методы. В исследовании использовался метод анализа, систематизации и обобщения данных из литературных источников о влиянии физической культуры на работоспособность студентов.

Результаты исследования. С помощью физических тренировок человек совершенствует физические, волевые, психологические и интеллектуальные качества. К сожалению, в современном мире физическая активность человека очень низкая, большую часть своего времени ему приходится заниматься умственной деятельностью.

По мнению большинства специалистов, отсутствие двигательной активности – большой недостаток в умственной деятельности. Умственная работоспособность во многом зависит от физического состояния организма и душевного благополучия, а также от таких качеств студентов, как общая выносливость, эмоциональная устойчивость, быстрота мыслительной деятельности, способность к переключению деятельности и распределению времени, концентрации и устойчивости внимания. Физическая культура развивает такие качества, как упорство, терпеливость, настойчивость, самообладание, сдержанность, решительность и инициативность, которая определяется взятием на себя ответственности за принимаемое человеком решение [3].

Физическая культура в сфере интеллектуального труда и учебной деятельности играет огромную роль, так как данные виды деятельности связаны со значительным напряжением внимания, зрения, памяти и в то же время – с малой подвижностью. Занятия физической культурой значительно снимают утомление как нервной системы, так и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. По мнению врачей, правильный отдых – одна из форм восстановления функционального состояния психофизиологических процессов в организме.

Учебная деятельность студентов отличается регулярным переключением разных форм умственной деятельности (лекции, семинары, практические

и лабораторные занятия и др.). В ходе умственного труда преимущественно характерное рабочее положение – сидя за столом. В таком, часто согнутом в разных суставах конечностей, туловища и шеи, состоянии, с немного наклоненным вперед головой и туловищем, кровь распределяется по органам и тканям неравномерно, могут проявляться неблагоприятные застойные явления в мозге, брюшной и тазовой полостях, в ногах. Поэтому важно, чтобы у студентов была двигательная активность. Во время совершения физических упражнений в коре больших полушарий мозга возникает «доминанта движения», которая производит хорошее воздействие на состояние мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, активизирует сенсорно-моторную зону коры, увеличивает тонус всего организма. Систематические занятия физической культуры помогают в профилактике заболеваний [2].

Физические нагрузки в вузах соответствуют возрасту, полу и индивидуальным возможностям студентов. Поэтапное наращивание интенсивности и объема физических нагрузок, времени тренировочного занятия, правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха, повторение разных по характеру физических нагрузок в течение более продолжительного времени – все это, как отмечают ученые, должно учитываться при составлении программы.

Включение в учебную деятельность эффективных физических нагрузок создает благоприятную среду для сглаживания отрицательных воздействий условий внешней среды на физическое и психологическое состояние студентов. Оптимально подобранный под студентов режим двигательной активности и эффективные физические упражнения положительно влияют на психические процессы, а также формируют устойчивость к напряженной интеллектуальной деятельности. С этой целью необходимо выполнять физические упражнения умеренной длительности и интенсивности, что приведет к повышению умственной работоспособности студентов.

Современные исследования показывают, что сущность влияния физических упражнений на организм человека в том, что даже при выполнении сравнительно несложных упражнений в этом процессе принимают участие большие количества мышц, которые в свою очередь стимулируют центральную нервную систему, поддерживая работоспособность нервных центров. При длительном занятии умственной деятельностью без смены деятельности усиливается напряжение скелетной мускулатуры, что вызывает мышечный тонус и быструю утомляемость. У человека снижается концентрация, внимание и быстрота реакции.

Выводы. Таким образом, регулярные занятия физической культурой и спортом в свободное от учебы время – универсальное средство, которое способно помочь студентам справиться с большой загруженностью в учебе, напряженным ритмом жизни, нервно-психическими перегрузками, в том числе при умственной деятельности. Осознанное занятие физической культурой в процессе интеллектуальной деятельности может помочь правильно сформировать режим дня, а также освободить организм от стрессовых условий.

Литература:

1. Иштуганова, А. А. Влияние физических нагрузок на организм человека / А. А. Иштуганова, В. М. Крылов // Вестник науки. – 2018. – № 8. – С. 45-49.
2. Шибкова, В. П. Гипокинезия и ее влияние на организм / В. П. Шибкова // Ун-тет им. В. И. Вернадского. – 2018. – № 2. – С. 148-154.
3. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю. М. Николаев // СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта. – 2000. – С. 156-167.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У МОЛОДЕЖИ

Кулеш Д. Б., Филипчик А. О.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Кандаракова Н. А.*

Введение. Здоровье – качественная предпосылка будущей самореализации молодых людей, способности к созданию семьи и деторождению, к сложному учебному и профессиональному труду, общественно-политической и творческой активности. Однако двигательная активность подростков намного меньше, чем их сверстников, живущих 1-2 поколения назад. Основополагающую роль в этом играет внедрение в повседневный быт разных научно-технических новинок. Подавляющее большинство современной молодежи живому общению, танцам, туристическим походам, спортивным играм предпочитают долгое сидение за компьютером, планшетом или ноутбуком [1].

В связи с этим актуализируется проблематика здорового образа жизни студенческой молодежи, связанная со следующими аспектами. Во-первых, с ростом и изменением характера нагрузок, которые испытывает молодой человек в студенческой среде в связи с усложнением социальной жизни, изменением ее ритма, которые провоцируют негативные сдвиги в состоянии здоровья, приводят к изменению характера заболеваний и преобладанию в их числе «болезней цивилизации». Во-вторых, питание, как и образ жизни, тоже изменилось коренным образом. Благодаря навязчивой рекламе, «фаст-фуд» пользуется большой популярностью у молодежи. Физиологическая ценность этих компонентов минимальна. Не принося никакой пользы, а лишь только вред, они быстро откладываются в мягких тканях в виде жировых скоплений. А полноценную пищу реже можно встретить на полках магазинов [1].

В подростковом возрасте движение – это необходимая потребность растущего организма, неременное условие физического развития, укрепления здоровья и повышения сопротивляемости организма неблагоприятным внешнесредовым условиям [2].

Поэтому создание здоровьесберегающего пространства в формировании физического состояния обучающихся играет ведущую роль [3, 4].

Цель исследования. Изучение отличительных особенностей формирования здорового образа жизни и физической активности у молодежи.

Материалы и методы. В работе использовались общепринятые методы обобщения, анализа и синтеза статистических данных и результатов анкетирования с помощью сервиса Google Формы, включающих несколько блоков вопросов по антропометрии, двигательной активности, состоянию здоровья молодежи. В анкетировании участвовали 242 респондента. Возраст опрошенных составил 15-26 лет. Обработка полученных данных выполнена с помощью программы «Statistika12.0».

Результаты исследования. Исследуемая группа респондентов состояла из 24,8% представительниц женского и 75,2% – мужского пола. Большинство анкетированных (51,2%) имели возраст 18-20 лет, 15-17 лет (33,5%), 21-23 года (10,7%), 24-26 лет (4,65%). Средний рост среди представителей женского пола $167,48 \pm 5,91$ см, среди лиц мужского пола – $180,42 \pm 9,0$ см. При ответе на вопрос: «Когда Вы в последний раз взвешивались?», исследуемые отмечали: взвешиваюсь регулярно (51,7%), не помню (18,6%), за весом никогда не слежу (7,9%). Средний вес у женщин составил $58,74 \pm 10,94$ кг, у мужчин – $71,18 \pm 15,58$ кг. На основании антропометрических данных индекс массы тела лиц мужского пола – 21,87, для лиц женского пола – 20,94.

Довольны своим внешним видом 61,6%. Отмечают, что имеют лишнюю массу тела 33,1%. Поэтому к самым распространенным причинам, которые могут привести к лишней массе тела, 84,3% респондентов относят малоподвижный образ жизни, калорийную пищу (77,7%), гормональный дисбаланс (65,7%), генетическую предрасположенность (42,1%), психологические факторы (34,3%) и отказ от физических упражнений (31,8%). К серьезным осложнениям ожирения отнесли осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (82,6%), сахарный диабет (40,5%), нарушение пищеварительной системы (36,4%), расстройства со стороны костно-суставной системы (50,8%). 86,8% молодых людей считают, что ожирение влияет на продолжительность жизни.

Самооценка состояния здоровья оказалась удовлетворительной у 47,9% участников исследования, хорошей – у 39,7%, высокой – у 8,7%. Среднее артериальное давление у респондентов женского пола 114/75 мм рт. ст., для мужчин – 119/80 мм рт. ст. 70,2% молодых людей следят за количеством пройденных шагов.

Однако большинство респондентов ведут неактивный образ жизни, основные причины которого – нехватка времени (60,3%), лень (33,1%) и отсутствие желания (21,1%).

Основное время отхода ко сну (23.00-00.00) – у 55% респондентов, 22.00-23.00 – у 22,3%, позже 1 часа ночи – 21,1%. 38,4% участников исследования спят 6-7 часов, 29,8% – 7-8 часов, 21,9% – 5-6 часов в сутки.

Изучение рациона питания респондентов показало, что регулярное трехразовое питание получают 50,8% участников исследования.

Респонденты отметили у себя наличие таких заболеваний, как заболевания желудочно-кишечного тракта (12,8%), щитовидной железы (8,75%), расстройства сердечно-сосудистой системы (6,2%), анемия (6,25%) и ожирение (5,8%). 43,8% участников исследования готовы отказаться от своего привычного образа жизни, зная, какой вред наносит он им.

Информацию о рациональном питании молодые люди получают из специальных выпусков телепередач (50%), средств массовой информации (34,7%), от родственников и знакомых (36%), а также не интересуются (14,5%).

Выводы. В ходе изучения проблемы формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни при проведении анализа результатов социологического исследования и результатов онлайн-анкетирования было выявлено, что большинство участников осознают дальнейшие последствия неправильного образа жизни. Основные рекомендации по правильному питанию респонденты получают из Интернета и рекламы, собственных пищевых предпочтений, а не научно обоснованных данных. Следовательно, необходимо проведение первичной профилактики и консультации, касающихся вопросов здорового образа жизни среди молодежи.

Литература:

1. Лишний вес у молодежи: причины, профилактика [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://crbkor.ru/informatsiyadlyapatsientov/meditsinskayaprofilaktika/5215-lishnij-ves-u-molodezhi-prichiny-profilaktika> – Дата доступа: 22.01.2024.

2. Снежицкий, П. В. Роль и место физической культуры в образе жизни сельских школьников / П. В. Снежицкий, В. В. Григоревич // Веснік Гродзенскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Янкі Купалы: навукова-тэарэтычны часопіс. Серыя 3. Філалогія, педагогіка. – 2006. – № 4. – С. 83-85.

3. Снежицкий, П. В. Индивидуализация двигательных режимов школьников / П. В. Снежицкий // Мир спорта. – 2016. – № 4. – С. 40-46.

4. Снежицкий, П. В. К вопросу о формировании двигательной культуры как основы здорового образа жизни населения Республики Беларусь в социальных и профессиональных сообществах / П. В. Снежицкий // Ученые записки: сб. рец. науч. тр.; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – С 184-189.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ И УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Лутак В. Ю.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Обелевский А. А.*

Введение. Занятие спортом сегодня – важный элемент культуры общества и занимает свою нишу в социальной, культурной сфере. На протяжении многих

лет культура и спортивная деятельность тесно связаны друг с другом [4]. Современная жизнь требует от студентов эффективной работы над собой, но вот уровень здоровья заметно снизился, количество освобожденных от физической культуры увеличилось, из этого следует то, что физическая подготовленность студентов – это главный компонент здоровья [3].

Современный мир стремительно развивается в разных областях науки, происходит технический прогресс. Таким образом, увеличивается поток информации, а также умственная нагрузка студентов. Они малоподвижны, это приводит к развитию небольших физических нарушений или разных болезней. В процессе интеллектуальной активности в организме уменьшается электроактивность мышц, это приводит к напряжению скелетной мускулатуры.

Чем больше нагрузок на мозг, тем сильнее выражена умственная утомляемость, тем больше возникает генерализованная мышечная нагрузка. При длительном письме напряжение постоянно перемещается от этой работы, возникает привыкание к подобным раздражителям, в результате происходит процесс торможения. Работоспособность снижается, поскольку кора мозга не способна справиться с продолжающимся нервным возбуждением, она начинает продвигаться по всей системе мышц. При физических упражнениях и активных движениях можно избавиться от лишних напряжений [1].

Подтягивание – базовое физиологическое упражнение, продвигающее группы мускулатур верхней трети тела. Вися на статичной перекладине, надо подтянуть свое туловище вверх до прикосновения грудью перекладины, по другой технике прикосновение необязательно, достаточно, чтобы подбородок поднимался выше крестовины и нужно, чтобы тело как можно меньше раскачивалось в процессе выполнения. Если Вы научитесь хорошо подтягиваться, это будет автоматически означать усиление следующих мышечных групп на вашем теле: мышцы верхней части тела (плечи, спина, грудь). У вас сильно разовьются широчайшие мышцы спины (крылья), мышцы сгибатели руки и брахиалис. Идеальный уровень подъема – с почти прямых рук до того момента, когда ваш подбородок оказывается выше перекладины. Если подниматься выше (так, чтобы грудь оказалась выше перекладины), то большая часть нагрузки перейдет с широчайшей мышцы спины на слабые мышцы между плечами и лопатками. А такое положение травмоопасно. Вот почему лучше не подниматься намного выше подбородка.

Цель исследования. Изучить влияние спорта на состояние здоровья и умственную деятельность студента.

Материалы и методы. В исследовании использовали перекладину и двух добровольцев 20 лет. Каждый из парней должен был выполнить разные способы подтягивания. Один из парней занимается спортом, а второй нет, но оба не занимаются подтягиваниями.

Способ 1. Предварительное укрепление мышечного каркаса. Предварительно укрепите и прокачайте бицепсы, широчайшие мышцы спины и задние дельты. Начните с простого вися. Постарайтесь провисеть как можно дольше. Так вы укрепите свой хват и дадите привыкнуть связкам и мышцам к весу своего тела.

Способ 2. А. Тяга верхнего блока широким хватом в тренажере или гравитрон (помогает подтягиваться благодаря системе противовеса). Б. Партнер должен поддерживать вас за талию, а вы – подтягиваться по полной амплитуде под их контролем. Эти упражнения укрепляют целевые мышечные группы.

Способ 3. Частичные подтягивания. Старайтесь тянуться максимально вверх (не обязательно до самой перекладины), удержитесь в такой верхней позиции на несколько секунд и повторите заново. Необходимо с каждой новой тренировкой брать «новые высоты» и задерживаться в крайней точке.

Способ 4. Негативное подтягивание. Работа только в негативной фазе, т. е. вы только опускаетесь до положения полностью распрямленных рук. Вы берете любую подставку, ставите под турник, встаете на нее, занимаете верхнее положение и затем убираете ноги и медленно опускаетесь вниз. В верхнем положении (когда угол в локте составляет 90 градусов) сделайте статическую задержку. Все это повысит вашу силу и укрепит сухожилия.

Способ 5. «Австралийские подтягивания», или горизонтальное подтягивание на низкой перекладине. Тело находится под углом (30-50 градусов) к горизонтальной плоскости, перекладина на уровне груди. Выпрямляем руки, а затем притягиваем грудь к перекладине [2].

Результаты исследования. Парень, который занимается спортом, выполнял упражнения быстрее и легче, чем тот, который этого не делает. Молодой человек без физической подготовки едва смог сделать по одному подтягиванию, в то время как другой без умений в данном упражнении смог сделать по 2-4 раза. После данного исследования ребята чувствовали себя бодро и продуктивно. Это говорит о выработке серотонина и увеличении притока кислорода к головному мозгу, что в свою очередь влияет на способность мыслить ясно и творчески.

Выводы. Подтягивания на перекладине – это эффективное упражнение для развития практически всех групп мышц выше пояса. Оно просто в применении и не требует постороннего оборудования, кроме самой перекладины. Занятия спортом укрепляют все тело и позволяют быстрее осваивать новые и более трудные виды упражнений. В процессе занятий спортом мозговая активность заметно ускоряется. Спорт положительно влияет на здоровье и успеваемость студентов в учебе.

Литература

1. Влияние физической культуры на работоспособность студентов [Электронный ресурс] // alley-science.ru – Режим доступа: https://alley-science.ru/domains_data/files/03January2019/ . – Дата доступа: 13.03.2024

2. Подтягивания на турнике для начинающих [Электронный ресурс] // vashsport.com – Режим доступа: <http://vashsport.com/podtyagivaniya-na-tu> - Дата доступа: 13.03.2024

3. Роль спорта в студенческой жизни [Электронный ресурс] // scienceforum.ru – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018011161> – Дата доступа: 13.03.2024

4. Спорт: гармония, эстетика, красота [Электронный ресурс] // vestnik-mgou.ru – Режим доступа: <https://vestnik-mgou.ru/Articles/Doc/3735> – Дата доступа: 13.03.2024

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Мотуз Е. П., Ильючик Т. И.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Борисенко А. В.*

Введение. Двигательная активность имеет ключевое значение в организации режима дня и обеспечения здорового образа жизни человека. В последнее время существует серьезная проблема, связанная с организацией повседневной двигательной активности обучающихся в учреждениях среднего и высшего образования, которая наряду с низким уровнем культуры питания и досуга может привести к патологиям здоровья разной этиологии в зрелом и пожилом возрасте [1]. В связи с этим большое значение имеет налаживание рационального образа жизни подрастающего поколения, который мог бы обеспечивать энергетический баланс большинству представителей студенческой молодежи за счет двигательного-динамических и двигательного-статических нагрузок. Правильно организованный в юности повседневный режим труда и отдыха способен в будущем надолго обеспечить человеку телесную бодрость, творческую активность и стабильный эмоциональный фон. Основа всего этого закладывается в период активного прогрессирующего развития человека в онтогенезе в возрасте от 3 лет до 21 года. Обучение молодежи в учреждениях высшего образования приходится как раз на окончание указанного периода (17-22 года).

Цель исследования. В связи с вышесказанным нами была определена цель нашего исследования: изучение роли двигательной активности в формировании здорового образа жизни студентов Гродненского государственного медицинского университета (УО «ГрГМУ») в режиме дня.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе УО «ГрГМУ». В нем использованы теоретические и социологические методы: анализ научно-популярной литературы, посвященной проблеме повседневной двигательной активности молодежи, социологическое исследование. В социологическом исследовании приняли участие 132 респондента из числа студентов лечебного (40,8%), педиатрического (17,7%), медико-психологического (30,8%) и медико-диагностического (10,8%) факультетов, ведущих учет собственной двигательной активности в течение дня. Выборочная совокупность состояла из 77,7% девушек и 22,3% юношей, обучающихся на первом (19,2%), втором (8,5%), третьем (2,3%), четвертом (53,8%), пятом (14,6%) и шестом (1,5%) курсах. Для анализа повседневной

двигательной активности студентов использовались данные стандартного смарт-приложения «Google Fit» для смартфонов на платформе Android. Указанный электронный ресурс позволил сформировать базу данных шагометрии по трем основным показателям – количество шагов в течение дня, недели и месяца. Исследовательская база была сформирована на электронных носителях в «Microsoft Excel», а статистические расчеты и диаграммы выполнены с помощью компьютерной программы «Statistica».

Результаты исследования. Режим дня человека состоит из рационального чередования обязательных для сохранения здоровья и активного долголетия активных и пассивных периодов. Первый в некотором смысле, активный период – утренняя гимнастика, или, как ее часто называют, зарядка. Это исключительно ценное двигательно-деятельное средство для повышения работоспособности и укрепления здоровья человека. После сна наш организм находится в состоянии пониженной работоспособности. При выполнении даже небольшого комплекса утренних гимнастических упражнений происходит как бы «настройка» центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата на весь день [2]. Кроме того, во время выполнения утренней гимнастики активизируется работа сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышается обмен веществ, улучшается функционирование печени, почек, укрепляется мышечная система. Положительные эмоции от ощущения своего здоровья поднимают настроение, вселяют бодрость, способствуют более быстрому вхождению в работу (учебу). Согласно результатам исследования А. С. Солодкова (2013), установлено, что работоспособность студентов, занимающихся утренней гимнастикой, на 18-20% выше, чем у студентов, не использующих эту ценную гигиеническую процедуру [3]. Вместе с тем в целях экономии времени многие молодые люди предпочитают совмещать утренние физические упражнения с началом трудового (учебного) дня, преодолевая пешком определенный маршрут по пути на работу, что позволяет им сохранить бодрое самочувствие и необходимый уровень повседневной двигательной активности. Студенты понимают, что не всегда есть возможность проходить достаточное количество шагов, поэтому предлагают больше гулять на свежем воздухе после учебы, заниматься в тренажерном зале или найти для себя любое занятие, которое им нравится и увеличит их двигательную активность в течение дня и недели [4].

По данным Международного журнала питания и физической активности Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), человеку рекомендована суточная двигательная активность в объеме 7-11 тысяч шагов [1]. Указанный показатель шагометрии был нами принят в качестве базового результата для оценки повседневной двигательной активности студентов в течение дня за недельный и месячный периоды. При статистической обработке полученных данных выявлено, что активный образ жизни ведет 71,5% студентов-медиков, среди которых занимаются: общей физической подготовкой (ОФП) в тренажерном зале – 31,5%, танцами – 17,7%, оздоровительным бегом – 10,8%, ОФП в домашних условиях самостоятельно – 26,9%, другими видами физической активности – 13,1%. В результате исследования показателей шагометрии обнаружено, что в среднем юноши проходят больше, чем девушки,

за неделю на 7,73%. Согласно результатам анкетирования, основная причина, препятствующая двигательной активности студентов УО «ГрГМУ», – загруженность учебного дня и частые краткосрочные перемещения между корпусами, не позволяющие для этого использовать ходьбу, поскольку последняя не обеспечивает необходимую скорость передвижения для своевременного посещения занятий, что зачастую связано с опозданиями и прогулами. В связи с этим студенты вынуждены постоянно прибегать к услугам общественного транспорта и такси.

Представляют интерес данные двигательной активности студенческой молодежи в течение недели (рисунок).

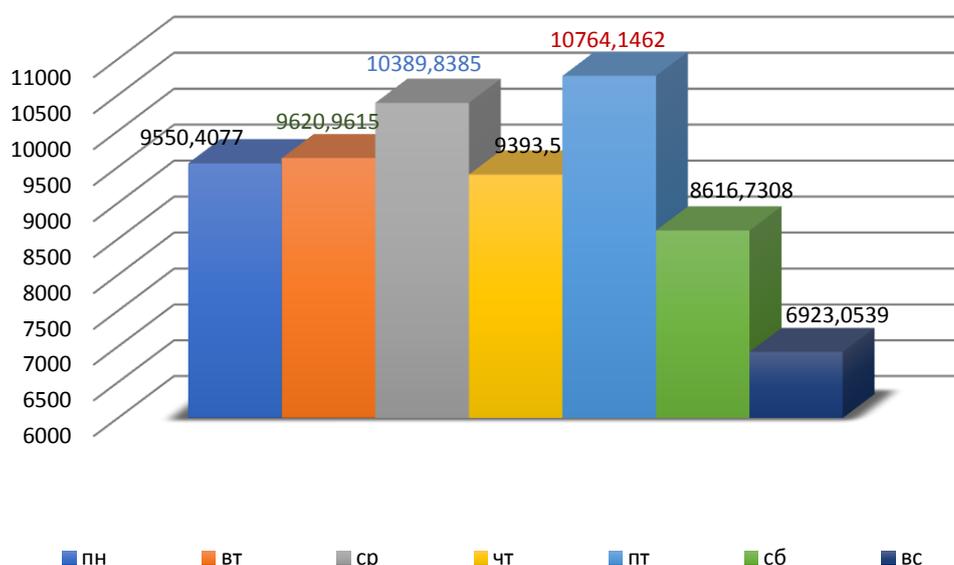


Рисунок – Динамика двигательной активности студентов в течение недели

Следует отметить определенный парадокс, наблюдаемый между ответами респондентов, указывающими на основные причины снижения двигательной активности (сильная загруженность учебными занятиями и подготовкой к ним) и реальным положением вещей в выходные дни. Анализ данных шагометрии позволяет констатировать снижение двигательной активности студентов УО «ГрГМУ» в конце недели (суббота и воскресенье), когда учебная деятельность в студенческой среде отсутствует и им ничего не мешает увеличить уровень физических нагрузок разными средствами. Однако этого не происходит, а наоборот, мы наблюдаем противоречие между пожеланиями обучающихся и стремлением к их реализации. Самые двигательно-активные дни – пятница (10,764 шага) и среда (10,389 шага). И если среда – самый продуктивный день в недельном биоритме жизнедеятельности человека (что может быть основанием указанной ситуации), то лидирующее положение пятницы может быть объяснено более активным проведением предвыходного вечера, связанного с совместным времяпрепровождением с однокурсниками и друзьями в досуговых заведениях города. Тем не менее, данный факт требует дальнейшего изучения, что

в будущем станет целью для наших исследований повседневных двигательных режимов студенческой молодежи.

Выводы. Согласно результатам исследования, установлено, что двигательная активность студентов УО «ГрГМУ» в недельном цикле (с понедельника по субботу) в целом соответствует рекомендациям ВОЗ, однако в воскресенье ее уровень существенно ниже, что позволяет предположить преобладание в режиме дня обучающейся молодежи пассивных видов деятельности, которые составляют досуг выходного дня. Это требует профилактической разъяснительной работы со студенческой молодежью со стороны преподавателей физической культуры и смежных дисциплин, что позволит разнообразить досуг выходного дня студентов разными двигательными средствами. Исследованием установлены также наиболее популярные виды специальной двигательной активности у студенческой молодежи УО «ГрГМУ»: это занятия общей физической подготовкой (ОФП) в тренажерном зале. Это может быть использовано при планировании повседневного двигательного режима мотивированных обучающихся как на аудиторных, так и на внеаудиторных занятиях по физической культуре.

Литература:

1. Tudor-Locke, C. How many steps/day are enough? For children and adolescents / C. Tudor-Locke, C.L. Craig, M.W. Beets // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – Act 8, 78 (2011). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-78> [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-8-78>. – Дата доступа: 11.03.2024.

2. Снежицкий, П. В. Биосоциальный аспект двигательной культуры в генезисе здоровьезозидающей функции личности / П. В. Снежицкий // Мир спорта – 2021. – № 3. – С. 82 – 88.

3. Солодков, А. С. Физическое и функциональное развитие и состояние здоровья школьников и студентов России / А. С. Солодков // Ученые записки университета Лесгафта. 2013. – № 3 (97) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-i-funktsionalnoe-razvitiie-i-sostoyanie-zdorovya-shkolnikov-i-studentov-rossii>. – Дата доступа: 28.01.2024.

4. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГГАУ, 2022 . – 299 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Мудрагель К. О.

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель, Беларусь
Научный руководитель – Кожедуб М. С.*

Введение. Сегодняшние условия получения высшего образования можно охарактеризовать малоподвижным образом жизни и нехваткой двигательной

активности студентов, что приводит к развитию нарушений функциональных систем организма, влияет на адаптивные возможности и работоспособность [3, с. 5].

Так, в условиях интенсивного обучения и постоянного использования компьютеров и других электронных устройств студенты часто проводят большую часть своего времени в положении сидя, что негативно сказывается на их здоровье. Недостаток двигательной активности может привести к разным проблемам функциональных систем организма, таким как нарушения сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы. Кроме того, недостаток физической активности может снизить адаптивные возможности студентов, их способность справляться с физическими и эмоциональными нагрузками, а также повлиять на их работоспособность и эффективность учебной деятельности.

Таким образом, для поддержания здоровья и улучшения адаптивных возможностей студентов, важно уделять внимание физической активности и спортивным занятиям. Регулярные физические упражнения могут способствовать укреплению иммунной системы, улучшению общего состояния здоровья, повышению энергии и настроения, а также укреплению сердечно-сосудистой системы. Кроме того, занятия спортом могут помочь в снижении стресса и улучшении качества сна [1, с. 294].

Аналитический обзор имеющихся в литературе данных свидетельствует, что качественная подготовка будущих специалистов в высших учебных заведениях во многом зависит от состояния здоровья студентов, уровня их физической подготовленности и работоспособности, функциональной тренированности организма. Высокий уровень здоровья служит предпосылкой к высокоэффективному труду, творческой активности, наиболее полному самовыражению личности [2, с. 13-15].

Цель исследования. Изучить влияние двигательной активности на состояние здоровья студентов, занимающихся и не занимающихся спортом.

Материалы и методы. В исследовании применены методы теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы, опрос.

Результаты исследования. В анкетировании принял участие 21 студент 4 курса ГГУ им. Ф. Скорины. Из них 11 обучаются на факультете физической культуры и занимаются спортом, 10 – студенты филологического факультета, не занимающиеся спортом. Все респонденты мужского пола.

В результате опроса выявлено, что студенты факультета физической культуры (ФФК) уделяют значительно больше времени спорту, чем студенты филологического факультета. Так, 11 студентов (52%) ФФК занимаются спортом, в то время как 10 студентов (48%) филфака не имеют к нему никакого отношения.

Из тех студентов ФФК, которые занимаются спортом, 55% тренируются 5 раз в неделю и более, 27% занимаются 3-4 раза в неделю, а 18% тренируются 2 раза в неделю и менее.

Что касается частоты заболеваний за последний год, студенты ФФК

(52%) сообщили, что они болели от 0 до 4 раз, в то время как студенты филфака (48%), не занимающиеся спортом, болели не реже 5 раз, а максимум составил 7 заболеваний за год. Характерно, что среди студентов ФФК чаще болели те 45%, кто занимается спортом 2-4 раза в неделю.

Информативными стали и ответы студентов об общем самочувствии за последний год. Так, молодые люди с явным дефицитом двигательной активности, представители филологического факультета, отметили, что страдают от бессонницы (33%), указали на головные боли и проблемы с ЖКТ (15%).

При этом 52% опрошенных – студенты ФФК, которые регулярно занимались спортом, сообщили, что не испытывают каких-либо существенных недомоганий за последний год и отлично себя чувствуют.

В ходе исследования выявлено влияние двигательной активности на здоровье студентов. Так, студенты, занимающиеся спортом 5 раз в неделю и более (28%), либо не болели вообще, либо заболели не более двух раз за последний год. Это может быть связано с тем, что регулярные физические упражнения способствовали укреплению иммунной системы и улучшению общего состояния здоровья. Студенты, занимающиеся спортом 2-4 раза в неделю (24%), болели 3-4 раза за последний год, что, возможно, связано с недостаточным количеством физической активности для поддержания состояния своего здоровья на должном уровне. Студенты, не занимающиеся спортом (48%), болели достаточно часто – 5-7 раз за последний год (рис. 1), что может быть обусловлено отсутствием физической активности и ослаблением иммунной системы, что ведет к повышению риска заболеваний.

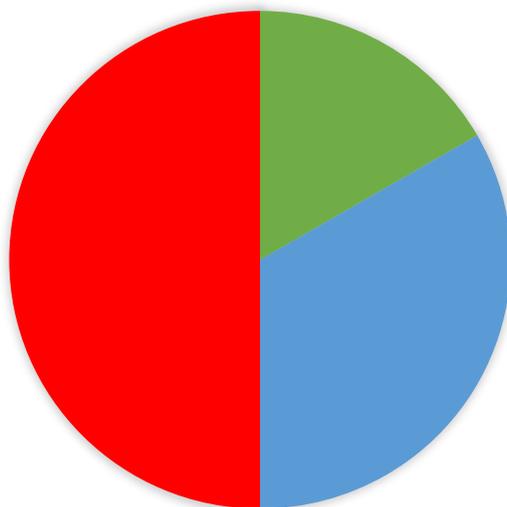


Рисунок 1. – Частота заболеваний студентов за последний год

Исследование также выявило, что студенты филологического факультета (48%) имеют проблемы со сном, ЖКТ и головные боли, в то время как у студентов ФФК (52%) нет жалоб на общее самочувствие за последний год (рис. 2).

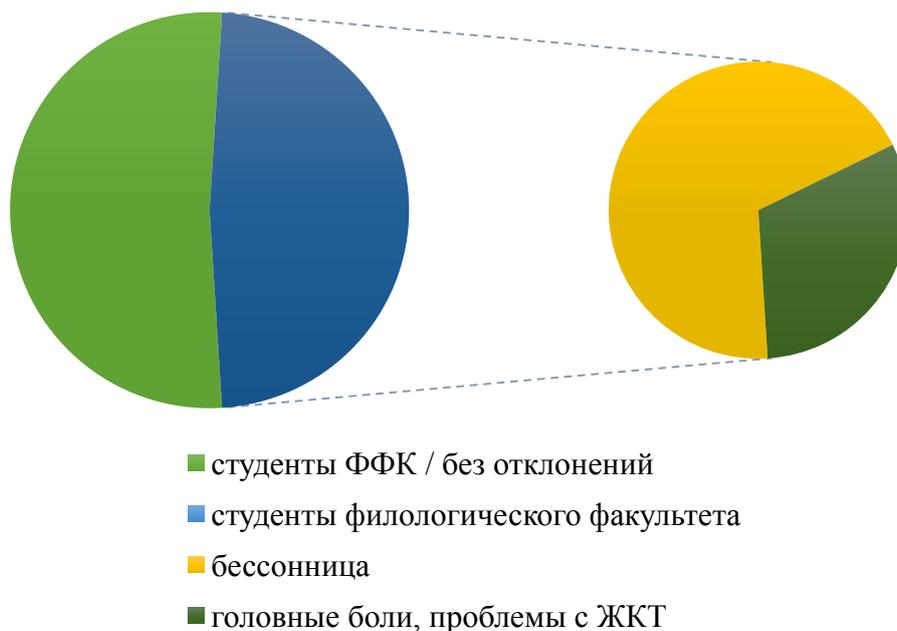


Рисунок 2. – Общее самочувствие студентов за последний год

Выводы. Таким образом, можно заключить, что частые занятия спортом положительно влияют на самочувствие студентов. В целом результаты исследования подтверждают, что регулярные физические упражнения способствуют укреплению здоровья и снижению частоты заболеваний. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека для определения адекватных нагрузок, обеспечивающих оптимальное состояние здоровья занимающихся. Проведение физкультурных занятий, организация спортивных мероприятий и создание условий для активного отдыха могут способствовать улучшению общего физического состояния и уровня энергии студентов, что в свою очередь благоприятно повлияет на их успеваемость и общую жизненную активность.

Литература:

1. Кожедуб, М. С. Аспекты формирования мотивации к занятиям физической культурой школьников и студентов / М. С. Кожедуб // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: сборник статей XXIII Всеросс. науч.-практич. конф. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2021. – С. 293-298.

2. Марчук, С. А. Некоторые аспекты здоровьесбережения студенческой молодежи / С. А. Марчук // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 4.

3. Чедов, К. В. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учеб. пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова ; Пермский государственный национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020. – 1,68 Мб; 128 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/fizicheskaya-kulturazdorovuj-obraz-zhizni.pdf>. – Дата доступа: 28.02.2024.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Новак И. Ю.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Олешкевич Р. П.*

Введение. В формулировке Всемирной организации здравоохранения здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия [1].

Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни считается предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им интенсивного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, повышением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и боевого характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [2].

Цель исследования. Изучение значимости двигательной активности в формировании состояния здоровья и социального поведения студентов-медиков.

Материалы и методы. Проводилось анкетирование 100 респондентов в возрасте от 17 до 23 лет студентов Гродненского государственного медицинского университета. Исследование проводилось с помощью платформы Google Forms. Результаты обработаны с использованием программного обеспечения Excel.

Результаты исследования. Среди респондентов количество лиц женского пола составило 81%, количество лиц мужского пола – 19%. В ходе анкетирования выяснилось, что к основной группе по физическому воспитанию относятся 40% респондентов, к подготовительной – 39%, а к специальной – 21%. Количество респондентов, которые стараются соблюдать режим дня, составило 45%. Осведомлены о факторах, укрепляющих либо, наоборот, ослабляющих состояние здоровья, 90% респондентов.

Наиболее частая причина, побуждающая заниматься физической культурой, – желание сохранить здоровье на протяжении всей жизни (70%), на втором месте причина приобретения дополнительной уверенности в себе (61%). Не менее значимые причины физического воспитания учащихся – желание приобрести успех у противоположного пола (36%), расширение личных связей (25%), возможность получения интересной высокооплачиваемой работы (9%).

Среди причин, по которым студенты с нежеланием посещают занятия физического воспитания, респонденты выделяют следующие: тяжело выдерживают физические нагрузки (32%), недостаточное обеспечение материально-технической базы кафедры (11%). Освобождены от занятий физического воспитания 11% респондентов.

Большинство респондентов указали, что их привлекают следующие направления физического самосовершенствования: плавание (50%), занятия в спортивных залах (45%), игровые виды спорта (48%), гимнастика (36%), легкая атлетика (20%), боевые искусства (10%). Студенты, которые имеют значительные нарушения осанки (70%), соблюдают режим двигательной активности только во время занятий, а 16% не занимаются спортом вне учебных занятий.

Выводы. Исходя из данного исследования, очевидно, что студенты осведомлены о факторах, ведущих к изменению состояния здоровья, тем не менее, наблюдается недостаточно большой процент студентов, проявляющих физическую активность, помимо занятий по физическому воспитанию.

Литература:

1. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru>. – Дата доступа: 10.03.2024.

2. Рукавишникова, А. Р. Здоровый образ жизни / А. Р. Рукавишникова, Е. В. Курганова // Мировая наука, Саратов. – 2019. – № 2(23). – С. 202-204.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Новицкая П. В., Щурко М. В.

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Иоффе С. Н.*

Введение. Двигательная активность играет важную роль в формировании здорового образа жизни у студентов. Современные технологии, малоподвижный образ жизни и рост числа заболеваний, связанных с недостатком физической активности, побуждают обратить особое внимание на двигательную активность среди молодежи. В данной статье мы рассмотрим роль двигательной активности студентов в поддержании здоровья и благополучия [1; 2, с. 7].

Тело человека нуждается в регулярной физической активности, оказывающей множество положительных эффектов на организм. Она снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и диабета, укрепляет мышцы и кости, повышает выносливость и общую энергию, улучшает настроение и психологическое благополучие [3, с. 4]. У студентов, переживающих стресс и нагрузку во время учебы, физическая активность способна снижать уровень тревоги, повышать концентрацию и улучшать способность к обучению. Однако в силу разных причин многие студенты проводят большую часть своего времени в статическом положении, сидя за столом, работая с компьютером или изучая учебные материалы. Это приводит к снижению физической активности и росту проблем, связанных с нехваткой

движения. Поэтому так важна регулярная физическая активность в течение дня [4, с. 6].

Цель исследования. Изучить влияние двигательной активности на здоровый образ жизни студентов и выявление ее преимуществ и эффектов на физическое и психологическое благополучие студентов.

В следующих разделах мы рассмотрим конкретные преимущества двигательной активности для студентов и предложим практические рекомендации, которые помогут им интегрировать физическую активность в свою повседневную жизнь.

Материалы и методы. Материалы и методы исследования в данной работе ориентированы на комплексное изучение двигательной активности студентов. В исследовании приняли участие 30 студентов 3 курса (8 юношей, 22 девушки). Для достижения поставленных целей и задач использовались следующие методы исследования:

1. *Анкетирование.* Проводился сбор информации о специфике обучения и образовательных целях студентов, их уровне физической активности и интереса к занятиям спортом. Это помогло выявить потребности и предпочтения аудитории.

2. *Физическое тестирование.* С использованием стандартных тестов и методик измерения физической подготовки и навыков координации движений оценивался текущий уровень развития студентов.

3. *Мониторинг физической активности.* С помощью носимых устройств (фитнес-трекеров) и специальных приложений на смартфонах собиралась информация о ежедневной физической активности студентов, такой как количество пройденных шагов, время занятий спортом и уровень интенсивности тренировок.

4. *Психологическое тестирование.* Для оценки психологического состояния и мотивации студентов к физической активности проводились специальные психологические тесты и опросы.

Эти методы позволили провести всестороннее исследование студентов, а также оценить эффективность применяемых методов развития.

Результаты исследования. Исследование координационных и кондиционных двигательных способностей студентов позволило получить следующие результаты.

Анкетирование. Результаты показали, что большинство студентов имеют академические цели и стремятся к получению высоких оценок. Также выявлено, что студенты проявляют интерес к занятиям спортом, хотя уровень физической активности может различаться.

Физическое тестирование. Текущий уровень развития студентов: используя стандартные тесты и методики, были оценены уровень физической подготовки и навыки координации движений. Результаты показали, что студенты имеют разный уровень физической подготовки: низкий (40% тестируемых), средний (50% тестируемых), высокий (10% тестируемых).



Рисунок 1. – Уровень физической подготовки студентов

Мониторинг физической активности. Ежедневная физическая активность студентов: с помощью носимых устройств и специальных приложений была собрана информация о физической активности студентов. Результаты показали, что большинство студентов уделяют недостаточно времени физической активности, особенно вне учебных занятий.

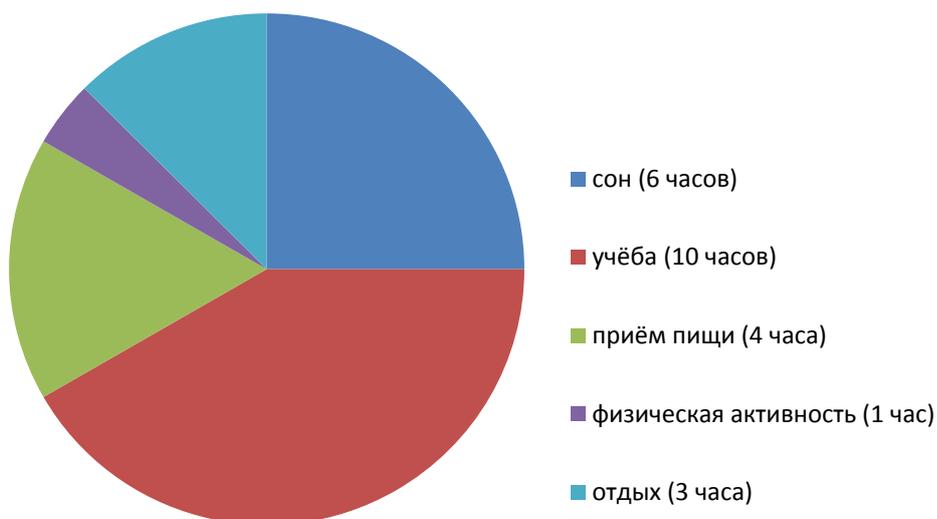


Рисунок 2. – Распорядок дня студентов

Психологическое тестирование. С помощью психологических тестов и опросов оценены психологическое состояние и мотивация студентов к физической активности. Результаты показали, что мотивация студентов может быть разной, включая желание поддерживать здоровье, улучшить физическую форму или участвовать в спортивных соревнованиях.

Выводы. В результате данного исследования выявлено, что двигательная активность оказывает значительное влияние на здоровый образ жизни студентов, имеет множество преимуществ и положительных эффектов на их физическое и психологическое благополучие. Выводы исследования

подтверждают важность и необходимость физической активности в студенческой жизни.

В отношении физического благополучия исследование показало, что регулярная физическая активность способствует улучшению физической формы студентов и повышению общего уровня физической подготовки. Она также способствует контролю веса, укреплению мышц и костей, улучшению кардиоваскулярной системы и общей выносливости. Отсутствие достаточной физической активности может привести к разным проблемам со здоровьем, таким как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и повышенный уровень стресса.

В отношении психологического благополучия исследование показало, что физическая активность имеет положительное влияние на психическое состояние студентов. Регулярные упражнения способствуют снижению уровня стресса, тревожности и депрессии, а также повышению настроения и самооценки. Она может также улучшить когнитивные функции, включая концентрацию, память и учебные способности, что особенно важно для студентов.

Таким образом, результаты исследования подтверждают, что двигательная активность играет ключевую роль в поддержании здорового образа жизни студентов, имеет положительные эффекты на их физическое и психологическое благополучие. Это означает, что стимулирование и поощрение физической активности среди студентов должно стать приоритетом для образовательных учреждений и общественных организаций.

Для достижения этой цели необходимо разработать и реализовать программы, которые будут способствовать активной жизни студентов. Эти программы могут включать разные виды физической активности, доступные спортивные объекты и мероприятия, а также информационные кампании, направленные на повышение осведомленности о пользе физической активности.

Кроме того, создание подходящей среды и обеспечение социальной поддержки также играют важную роль в поощрении физической активности среди студентов. Разработка специальных предложений, таких как спортивные группы и сообщества, может создать среду, где студенты могут взаимодействовать и поддерживать друг друга в достижении своих целей.

Литература:

1. Дерябкин, А. В. Спортивная медицина: наука и практика / А. В. Дерябкин // Спортивная медицина: наука и практика. – 2018. – № 1. – С. 6-8.
2. Вихлянцева, Н. В. Физкультура и спорт / Н. В. Вихлянцева, С. П. Сазонов // Физкультура и спорт. – 2018. – № 9. – С. 10-12.
3. Strong, W.B., et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
4. Telama, R., et al. (2009). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(3), 267-273.

СВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ПИТАНИЕМ

Пикалович С. Д.

*Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Белова Т. Ч.*

Введение. Физическая культура и питание существуют неразрывно друг от друга. Без правильного питания будет трудно поддерживать физическую форму и активность. Для выполнения физических нагрузок необходима также энергетическая поддержка, поскольку без энергии организм будет истощенный, вялый, малоподвижный. Питание и физическая культура также влияют на психологическое состояние, что показывает важность данных процессов.

По национальной статистике комитета Республики Беларусь с 2022 г. по 7 апреля 2023 г. число занимающихся физическими упражнениями или спортом в возрасте 16 лет и старше возросло на 27,3% [3].

Цель исследования. Определить связь между физической культурой и питанием.

Материалы и методы. В рамках исследования было проведено анкетирование среди студентов 2-3 курсов.

Результаты исследования. Студентам сложно самим себя замотивировать на спорт под огромным грузом их обязанностей. Для этого им нужны качественный педагог, современная система образования, которая составила бы определенные требования к подбору персонала на должность преподавателя: он должен сформировать субъектно-личностные, а также ценностные отношения к преподаваемому предмету. Преподавателю необходимо иметь достаточно большой набор личностных качеств, дополняющих умение обучать физическим упражнениям посредством формирования внутренней позиции уверенности в необходимости здорового образа жизни. В связи с этим проблема физического воспитания переходит в плоскость научного обоснования, становления и развития качественно новых, более тонких и гибких отношений общения между студентом и преподавателем.

Довольно жесткие требования. Но под руководством такого наставника студентам будет легче понять для себя важность данной дисциплины. Необходимо использовать дифференцированный и индивидуальный подход к физическим возможностям и подготовленности студентов, опираясь на следующие виды мотивов: оздоровительные, двигательные и деятельностные; соревновательно-конкурентные, эстетические, психологически-значимые мотивы, воспитательные, коммуникативные, познавательные-развивающие, творческие, профессионально-ориентированные, административные и культурные.

В физкультурно-спортивной сфере через многообразие ее организационных форм максимально сбалансированы и приближены личные и общественные интересы. Это способствует долголетию человека, формированию здорового, морально-психологического климата в разных социально-демографических группах и в стране в целом, снижению

травматизма, заболеваемости.

К явлениям физической культуры (как элемента общей культуры) относятся те способы, виды и результаты человеческой деятельности, которые направлены на преобразование человеком своей собственной природы. Это та часть общей культуры, которая воздействует непосредственно не на предметы внешней природы, а на самого человека, являющегося частью этой природы, на его качества, возможности, способности [1, с. 67].

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

В этом определении отражено самое широкое представление, объединяющее в себе виды и формы проявления физической культуры. Из него следует, что физическая культура базируется как на материальных, так и на духовных основах. Поэтому и в деле формирования физического воспитания личности важно помнить о единстве и взаимообусловленности биологического и социального в человеке, которые находят свое отражение в двигательном и интеллектуальном компонентах физической культуры. При формировании ее двигательного компонента воздействие оказывается в основном на физическую природу человека.

Это достигается путем целенаправленного, систематического освоения разных двигательных действий и развития разносторонних физических способностей. Когда же воздействуют с целью формирования интеллектуального компонента, усилия акцентируют прежде всего на формировании специальных знаний и умений, их использования с целью самосовершенствования [1, с. 68].

Таким образом, очевидно, что физическая культура – сложное и многофункциональное явление, составляет важную часть культуры общества – всю совокупность его достижений в его создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенства человека.

В содержании физической культуры можно с некоторой уверенностью выделить две основные стороны: во-первых, все то ценное, что создает и использует общество к качеству специальных средств, методов и условий их применения, позволяющих оптимизировать физическое развитие и обеспечить определенный уровень физической подготовленности людей (функционально обеспечивающая сторона физической культуры); во-вторых, позитивные результаты использования этих средств, методов и условий (результативная сторона физической культуры).

Наряду со своей ролью в физическом совершенствовании человека физическая культура может оказывать существенное влияние и на его духовный мир – мир эмоций, эстетических вкусов, этических и мировоззренческих представлений. Однако какие именно взгляды, убеждения

и принципы поведения формируются при этом, зависит в первую очередь от идейной направленности физкультурного движения, от того, какие социальные силы его организуют и направляют. Это может быть связано с тем, что присутствует желание привести свое тело в порядок, т. е. с эстетической стороной. Бытует такое мнение, что большая часть занимается таким образом своим здоровьем, а другие занимаются данной сферой профессионально.

Теоретически это просто – удовлетворять свои потребности и быть здоровым, жизнерадостным. В практической деятельности все сложнее, так как потребности в компонентах пищи меняются на протяжении жизни человека и зависят от целого ряда факторов, из которых складывается то, что принято называть образом жизни.

Питание подразумевает под собой поступление пищи в организм, расщепление (переваривание) пищевых веществ в желудочно-кишечном тракте, последующее всасывание и усвоение продуктов переваривания, необходимых для построения и обновления тканей и компенсации энергозатрат [2].

Питание обеспечивает организм энергетическими субстратами (энергетическая функция), основные из которых – углеводы и липиды; строительным материалом для процессов биосинтеза (пластическая функция), основные из которых – аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты; а также водой, витаминами, минеральными веществами, то есть всем тем, что необходимо в повседневной жизни [2].

Кроме того, питание, удовлетворяя одну из основных биологических потребностей организма, должно приносить человеку чувство удовольствия.

При соблюдении правильного питания можно сохранить физиологические возможности и избежать таких заболеваний, как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и многие другие.

Согласно рекомендациям диетологов, наиболее благоприятное соотношение основных углеводов, жиров и белков в суточном рационе взрослого человека должно составлять 1:1:4. При этом на долю углеводов должно приходиться около 50-55%, жиров – 30-35%, белков – 10-15% общей калорийности рациона питания [2].

По анкетным данным можно сделать следующие заключения: 40% студентов не соблюдают правила питания, не выполняют физические упражнения по утрам и вечерам, тогда как другая часть (60%) стараются придерживаться правильного питания и выполняют физические упражнения в зависимости от занятости. Самые любимые перекусы – сладости (20%), фрукты и овощи (80%), колбаса (25,5%), чипсы (10%). На вопрос: «Сколько раз в день необходимо питаться?», наибольшая часть студентов ответили: «три раза в день» (70%), но при этом они не всегда соблюдают данный режим питания.

Тем самым у студентов наблюдается отсутствие мотивации для занятия каким-либо видом деятельности, усталость, плохое настроение. Чаще всего у студентов, проголосовавших за несоблюдение питания и отсутствие физических нагрузок, присутствуют тяжесть, одышка и физические особенности (излишний вес, проблемы со здоровьем). Из любимых перекусов они выбирают бутерброды, сладости и чипсы, поскольку это самый доступный

и быстрый перекус.

Перекусы, которые включают углеводные продукты, приводят к инсулинорезистентности, и как следствие – к сердечно-сосудистым заболеваниям. Перекусы допустимы, если не наблюдаются проблемы с инсулинорезистентностью, при нормальном весе и частых занятиях спортом. Однако при всем этом злоупотребление также может привести к неприятным исходам.

Завтракать, обедать и ужинать примерно в одно и то же время оптимально для поддержания здорового веса и хорошего самочувствия в долгосрочной перспективе. У студентов постоянный перекус – это в первую очередь постепенное повышение калорийности рациона и, соответственно, риск набора лишнего веса. Студенты, занимавшиеся физическими нагрузками и соблюдая правила питания, показали наилучший результат. Чувствовали себя энергичными, бодрыми. Полезная, правильно приготовленная пища и дробное питание не дали шанса появиться лишним килограммам.

Пища – это источник удовольствия. Надо, чтобы она действительно приносила радость. Для этого желательно есть за сервированным столом, в хорошей компании, так как прием пищи – это еще и социальный фактор.

Выводы. В исследовании установлено, что физическая культура и питание тесно взаимосвязаны между собой, могут влиять на телосложение человека. Для мотивации нужен компетентный преподаватель, который индивидуально подберет необходимые упражнения и сбалансированное питание.

Литература:

1. Алексеев, С. В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта : учебник. – Москва : ЮНИТИ-ДЛНЛ, Закон и право, 2012. – 671 с.
2. Ильютик, А. В. Биохимические основы питания спортсменов / А. В. Ильютик, И. Л. Гилеп ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2020. – 64 с.
3. Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.belstat.gov.by/upload-belstat/upload-belstat-pdf/oficial_statistika/statobzor-zdorovie-2023-.pdf. – Дата доступа: 27.11.2023.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Потапчик А. А., Мандик А. Д.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Добриогло А. С.*

Введение. Физическая активность – важная составляющая здорового образа жизни. Главная ее функция заключается в укреплении здоровья и

развитии двигательных навыков человека. Физическая активность стимулирует работу внутренних органов, улучшает кровообращение, обменные процессы и поддерживает хорошую умственную активность. В настоящее время многие студенты ведут малоподвижный образ жизни из-за большой учебной нагрузки и работы за компьютером, что приводит к недостаточной физической активности и серьезным проблемам в их организме. Особенно страдают опорно-двигательная система, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная система. Именно поэтому изучение данного вопроса важно для здоровья молодого поколения.

Цель исследования. Изучить особенности двигательной активности студентов ГрГМУ.

Материалы и методы. Проведение опроса студентов об их двигательной активности.

Результаты исследования. Связь между двигательной активностью и здоровьем человека неоспорима. По данным нашего исследования, большинство респондентов считают, что двигательная активность может способствовать нормализации массы тела, поддержке тонуса мускулатуры (93,8%), артериального давления, снижению риска возникновения инфаркта (75%), помогает справиться со стрессом и эмоциональным переутомлением (66,8%). Лишь 9,4% от общего числа респондентов считают, что активность может привести к нехватке времени на другие дела и постоянной необходимости быть вовлеченным в этот процесс (рис. 1).

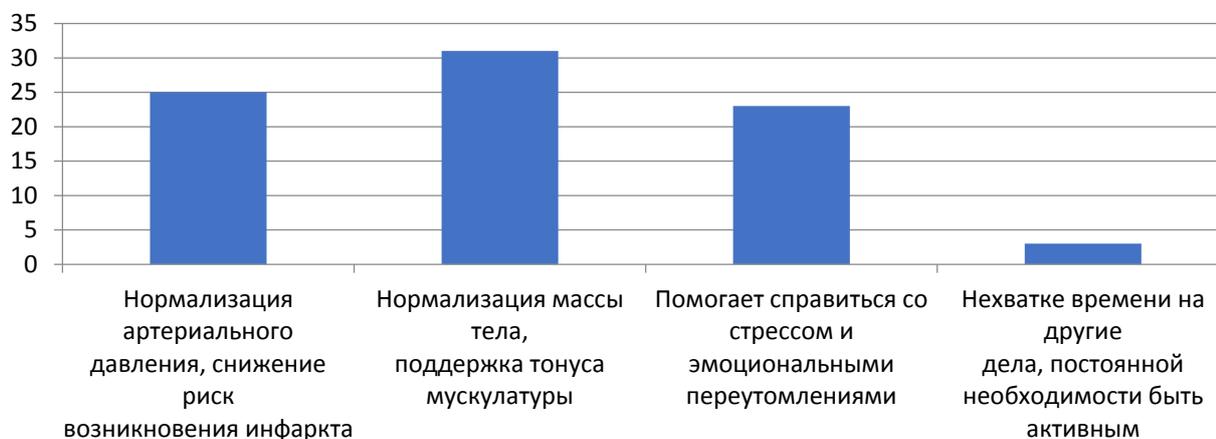


Рисунок 1. – Чему может способствовать двигательная активность?

Поэтому важным аспектом в жизни студентов становится нахождение баланса между физической активностью и профессиональным развитием во время получения высшего образования: 71,9% считают, что для адекватного уровня двигательной активности достаточно посещения занятий по физической культуре, однако 56,3% готовы тратить свое свободное время для посещения зала. В этот период требования высоки как к интеллектуальной, так и к физической состоятельности. При опросе было выявлено, что отношение числа респондентов, ведущих здоровый образ жизни и отрицающих это – 1 к 1.

Однако 90,7% осознают негативные последствия недостатка движения, а именно, снижение умственной и физической деятельности, ухудшение сна и ослабление иммунитета. Проведенный анализ данных подтверждает, что для повышения уровня физической активности студентов необходимо увеличить объем самостоятельных тренировок в неделю. На данный момент большинство опрошенных (51,5%) занимаются двигательной активностью на занятиях по физической культуре. Еще 42,4%, помимо этого, занимаются 1-2 раза в неделю самостоятельно (рис. 2).



Рисунок 2. – Как часто Вы занимаетесь спортом, ходите в спортивный зал?

Среди респондентов каждый пятый (21,9%) активен 6-10 часов в неделю. В противоположность этому большинство (43,8%) занимаются средней двигательной активностью – 8-12 часов в неделю.

Стоит отметить, что самое распространенное время активности – днем (75%) (рис. 3), что свидетельствует об адекватной организации двигательной активности руководством университета, с чем согласны 75,8% опрошенных (рис. 4).

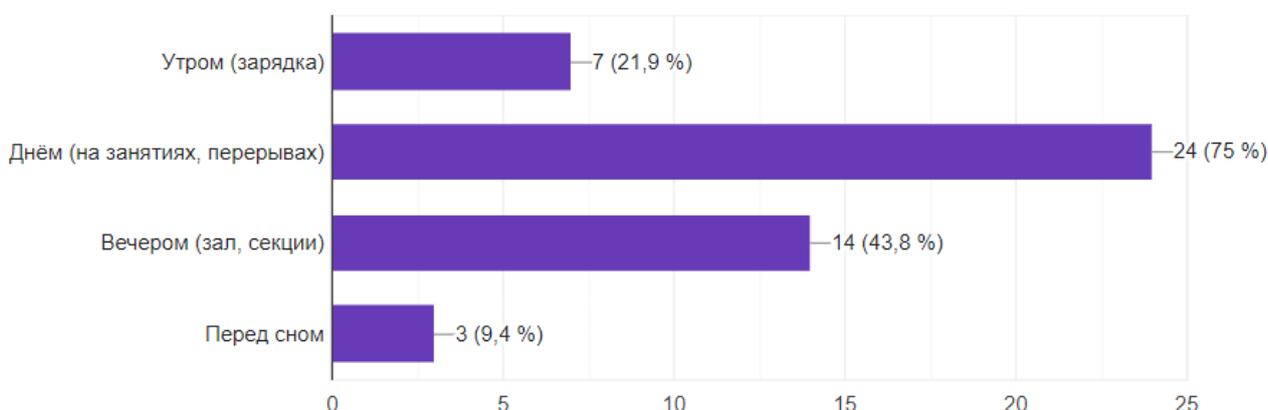


Рисунок 3. – В какое время суток Вы занимаетесь двигательной активностью?



Рисунок 4. – Считаете ли Вы, что университет предоставляет оптимальные возможности для ведения здорового образа жизни? Если нет, то почему?

По данным из источников литературы, исследования показывают, что лучшее время для занятия физической активностью – вторая половина дня: достигается более высокая эффективность труда за низкую физиологическую цену. Вести адекватную двигательную активность невозможно без наличия достаточно оборудованных спортивных площадок и мотивации у студенческой молодежи. Говоря про второе, каждый второй (56,3%) чувствует при физических занятиях удовлетворение, радость, эйфорию. Остальные же ощущают себя нейтрально или сильно уставшими (рис. 5).

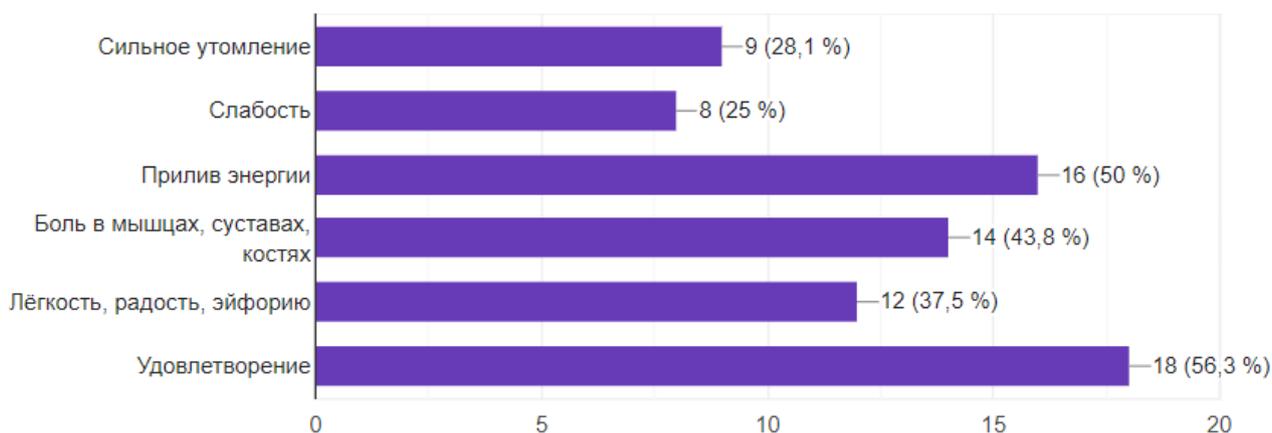


Рисунок 5. – Что Вы чувствуете во время занятия двигательной активностью?

Возможными решениями этой проблемы студенты видят: изменение организации занятий по физической культуре, введение разминок во время занятий, обеспечение возможности заниматься физической активностью на перерывах. Содержание здорового образа жизни студентов отражает их индивидуальный или групповой стиль поведения, общения и организации своей жизни. Основные элементы здорового образа жизни следующие: соблюдение правильного режима труда, отдыха, питания и сна, соответствие гигиеническим требованиям, осознанная физическая активность, отказ от вредных привычек (53% респондентов таковых не имеют), культура

межличностного общения и поведения в коллективе, содержательное времяпрепровождение. Лишь 6,2% опрошенных считают, что для здорового образа жизни нужны все элементы, остальная часть разделилась на фракции по 1-2 требованиям из общего списка. Расчет индекса массы тела среди респондентов показал, что средний показатель для мужского пола равен 22,4, для женского – 20,9, что может свидетельствовать о нормальной массе тела и минимальному риску заболеваемости для возрастной группы 19-24 лет.

Выводы. В исследовании установлено:

1. Двигательная активность способствует нормализации массы тела, поддержке тонуса мускулатуры, артериального давления, снижению риска возникновения инфаркта, помогает справиться со стрессом и эмоциональным переутомлением.

2. Недостаток движения ведет к снижению умственной и физической деятельности, ухудшению сна и ослаблению иммунитета.

3. Лучшее время для занятия физической активностью – вторая половина дня: достигается более высокая эффективность труда за низкую физиологическую цену.

4. Главная функция физической активности – укрепление здоровья и развитие двигательных навыков человека.

5. Показатели индекса массы тела в пределах нормы.

Литература:

1. Физическая культура студента : учебник / М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др. ; Под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2000 – 385 с.

2. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д. В. Николаев, А. В. Смирнов, И. Г. Бобринская, С. Г. Руднев. – Москва : Наука, 2009. – 392 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Стадник С. В., Серадович П. И.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Карнович Т. Я.*

Введение. «Физическая активность и здоровье: почему они так важны?»

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании общего физического и психического здоровья.

Здоровье – самое ценное, что есть у человека. Заботиться о нем нужно всегда, не дожидаясь, когда появятся проблемы. Самый доступный способ для оздоровления организма – ходьба пешком.

Регулярные упражнения имеют множество положительных эффектов, начиная от укрепления мышц и улучшения сердечно-сосудистой системы до снижения уровня стресса и улучшения настроения.

«10.000 шагов в день» – это рекомендация, которая часто упоминается в контексте физической активности. Исследования показывают, что пройденные 10.000 шагов в день могут принести заметную пользу для здоровья. Это приблизительно соответствует примерно 7-8 км ходьбы в день. Считается, что это минимальная норма шагов, которую надо делать для поддержания базовых параметров здоровья.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) также использует ежедневные 10.000 шагов в своих материалах о здоровом образе жизни – однако не как ключевую цифру (“норму”), а лишь как нижнюю границу показателя активного образа жизни.

В конечном итоге роль играет возраст человека, его вес и уровень физической подготовки, не говоря о скорости ходьбы и частоте сердцебиения. Например, в преклонном возрасте норма в 10.000 шагов может оказаться практически невыполнимой задачей.

Нормы количества шагов за день:

- менее 5.000 – малоподвижный образ жизни;
- 5.000-7.500 – низкий уровень ежедневной активности;
- 7.500-10 .000 – средний уровень активности;
- 10.000-12.500 – активный образ жизни;
- более 12.500 – крайне активный образ жизни.

Если вы хотите интегрировать 10.000 шагов в свой день, можете использовать специальные приложения или фитнес-трекеры, которые помогут отслеживать количество шагов. Важно также помнить, что, помимо ходьбы, существует множество других видов физической активности, которые также могут быть полезны для здоровья.

Польза пеших прогулок

– Укрепить здоровье и общее состояние организма. Исследования показывают, что ходьба пешком способствует снижению вероятности заболеть сердечными и сосудистыми заболеваниями в три раза. Кроме того, благодаря активному образу жизни укрепляются кости, регулируется кровяное давление, мышечные ткани приводятся в тонус, нормализуется режим сна. Гуляя по несколько часов ежедневно, можно снизить риски возникновения онкологических новообразований в молочных железах и устранить болезненные ощущения в районе поясницы, которые ранее носили хронический характер.

– Частично заменить спорт и поспособствовать уменьшению избыточного веса. Передвижение пешком содействует учащению сердцебиения, из-за чего усиливается кровоток и улучшается кислородное питание мышц. Во время хождения калорий сжигается в 5 раз больше, чем при нахождении в состоянии покоя.

– Поднять настроение. Польза ходьбы пешком, даже получасовой, заключается в эффекте подъема самооценки, положительного действия на настроение, отвлечения от негативных мыслей и заряде энергией. Устраивая прогулки на свежем воздухе, есть все предпосылки избавиться от

надвигающейся депрессии. Происходит это вследствие высвобождения эндорфинов и нейротрансмиттеров при выбросе адреналина.

– Повысить функциональность головного мозга. Умственные способности улучшаются, поскольку укрепляются нейронные связи.

Польза ходьбы проявляется не только в левом полушарии, отвечающем за аналитическую работу, но предоставляет широкое поле для реализации творческого потенциала. Экспериментально доказано, что способность генерировать идеи возрастает на 60%.

Цель исследования. Изучить влияние физической активности в виде пеших прогулок на организм студенческой молодежи.

Материалы и методы. В работе был применен метод анкетного онлайн опроса с использованием авторских вопросов. Сбор данных проводился с использованием Google-Формы. В ходе анкетирования были опрошены 105 респондентов в возрасте от 17 до 30 лет.

Результаты исследования. На вопрос о количестве двигательной активности были получены следующие результаты: 14% респондентов проходят около 5.000 шагов ежедневно; 10% – 6.000 шагов; 26% – 7.000; 27% проходят 8.000 шагов каждый день; 11% – 9.000 шагов; 12% – 10.000.

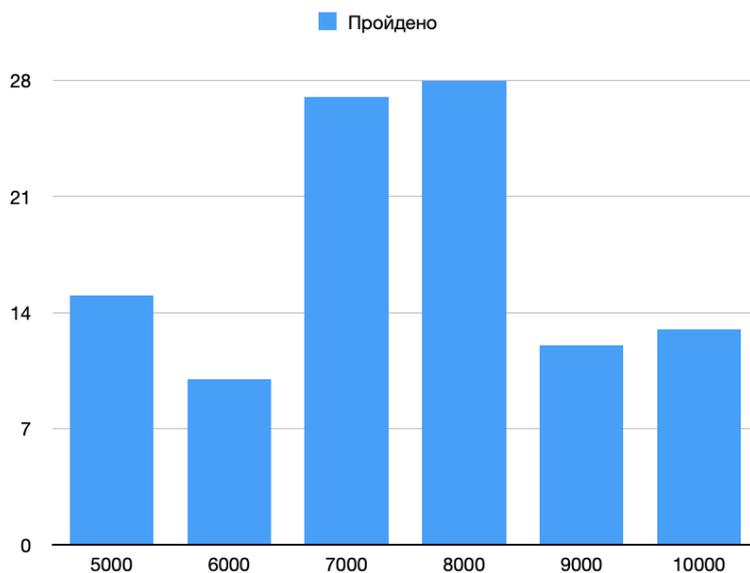


Рисунок 1. – Показатели, полученные с помощью анкетирования

Таблица – Показатели, полученные с помощью анкетирования

Шаги	Пройдено
5.000	15
6.000	10
7.000	27
8.000	28
9.000	12
10.000	13

● 5000 ● 6000 ● 7000 ● 8000 ● 9000 ● 10000

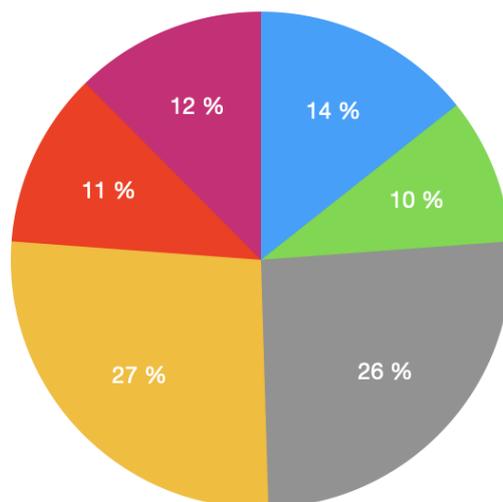


Рисунок 2. – Показатели, полученные с помощью анкетирования

Выводы. Проведен опрос среди студентов в возрасте от 17 до 30 лет.

В исследовании установлено, что большинство опрошенных проходят в среднем ~ 8.000 шагов, что показывает средний уровень активности в повседневной жизни. Это положительно влияет на физическое и психологическое состояние их организма. Для поддержания здоровья надо ходить пешком ежедневно, а не время от времени. Получасовые или часовые гуляния в среднем темпе на свежем воздухе считаются оптимальными и максимально эффективными.

Для начала достаточно при поездке на работу или домой выходить заранее, на остановку раньше, чем необходимо. К тому же, лучше исчислять прогулку не пройденными километрами, чтобы не было желания неоправданно ускоряться, а временем, проведенным в пути.

Независимо от возраста или текущего уровня физической активности, важно найти способы включить ходьбу в свою повседневную жизнь, чтобы получить все эти преимущества. Ходить пешком полезно и приятно! Надо только желание.

Литература:

1. Всемирная организация здравоохранения: Физическая активность [Электронный ресурс]. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> . Дата доступа: 21.02.2024

2. ФБЗУ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзор: «О пользе ходьбы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/o-polze-hodby/> . – Дата доступа: 21.02.2024

3. Кибардин, Г. М. Быстрая ходьба лечит [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.labirint.ru/books/742161/> . – Дата доступа: 21.02.2024.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБЛАСТИ ДИЗАЙНА ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Судиловская Е. Д., Слостёнкина Д. Д.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Совпель Е. В.*

Введение. Психическое здоровье – это важный аспект качества жизни человека, который включает эмоциональное, психологическое и социальное благополучие. Психическое здоровье влияет на то, как мы думаем, чувствуем и действуем, а также на то, как мы справляемся со стрессом, общаемся с другими и принимаем решения. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 450 млн человек в мире страдают от разных психических расстройств, таких как депрессия, тревожность, биполярное расстройство, шизофрения и других. Эти расстройства могут негативно влиять на физическое здоровье, социальные отношения, учебу, работу и личное развитие человека [1].

Один из факторов, который может способствовать поддержанию и улучшению психического здоровья, – физическая активность. Физическая активность – это любое движение тела, которое требует энергозатрат и включает не только спорт, но и повседневные действия, такие как ходьба, уборка, садоводство и т. д. Физическая активность имеет множество преимуществ для физического здоровья, таких как укрепление сердца, легких, мышц и костей, снижение риска развития хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые, диабет, ожирение. Кроме того, физическая активность оказывает положительное влияние на психическое здоровье, так как она влияет на работу мозга, эмоциональное состояние и когнитивные функции.

Цель исследования. Цель данного исследования – анализ влияния регулярной двигательной активности на успеваемость, творческий потенциал и общее самочувствие студентов специальности «дизайн предметно-пространственной среды – интерьера».

Материалы и методы. Мы изучили и проанализировали более 20 источников, включая книги, статьи, диссертации, отчеты и интернет-ресурсы, посвященные влиянию физической активности на психическое здоровье человека. Использовали также методы эмпирического исследования, такие как наблюдение, опрос и эксперимент для проверки гипотезы о положительном влиянии физической активности на психическое здоровье человека. Провели опрос среди 100 студентов разных специальностей и курсов, в котором задавали вопросы об их уровне физической активности, психическом состоянии и отношении к спорту. Мы также провели эксперимент с участием 20 студентов, которые страдали от депрессии или тревожности. Мы разделили их на две группы: экспериментальную и контрольную. Экспериментальная группа занималась физическими упражнениями под руководством инструктора три раза в неделю в течение двух месяцев,

а контрольная группа не занималась физической активностью.

Результаты исследования. Результаты исследования подтверждают гипотезу о том, что двигательная активность играет важную роль в формировании здорового образа жизни студентов-дизайнеров. Студенты, регулярно уделяющие время физической активности, демонстрируют лучшие результаты в учебе, более высокий уровень творческой активности и лучшее общее самочувствие по сравнению со студентами контрольной группы. Нами было отмечено снижение уровня стресса и улучшение качества сна среди студентов, занимающихся спортом. Установлено, что студенты, которые предпочитают заниматься физической активностью в группе, имеют более высокий уровень социальной поддержки и коммуникативных навыков, чем студенты, которые предпочитают заниматься физической активностью в одиночку.

Анализ научной литературы показал, что физическая активность оказывает положительное влияние на психическое здоровье человека по нескольким направлениям.

1. *Физическая активность и эмоциональное благополучие.* Существуют многочисленные исследования, которые свидетельствуют о том, что физическая активность оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние. Регулярная физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов радости и благополучия, что помогает снизить уровень тревожности, улучшить настроение и повысить самооценку. Также физическая активность снижает риск развития депрессии и тревожных состояний, может быть эффективным средством в их лечении. Например, в исследовании Блументаля и др. (2007) показано, что занятия аэробикой три раза в неделю в течение 16 недель приводят к снижению симптомов депрессии у пациентов с клинической депрессией, сравнимому с эффектом антидепрессантов.

2. *Физическая активность и когнитивные функции.* Физическая активность оказывает благотворное влияние на когнитивные функции, такие как внимание, память и мышление. Исследования показывают, что регулярная физическая активность способствует улучшению когнитивных функций у людей разного возраста, особенно у пожилых людей, у которых снижается риск развития деменции и болезни Альцгеймера. Физическая активность также помогает улучшить академическую успеваемость и творческое мышление у студентов. Например, в исследовании Колкомба и др. (2006) показано, что аэробная тренировка в течение шести месяцев увеличивает объем гиппокампа – области мозга, ответственной за обучение и память у людей старше 60 лет.

Выводы. В исследовании подтверждена гипотеза о важной роли двигательной активности в формировании здорового образа жизни студентов-дизайнеров.

Литература:

1. Блументаль, Дж. Эффекты аэробной тренировки и антидепрессантов на пациентов с депрессией / Дж. А. Блументаль, Дж. Бэби, К. Мур и др. // Архивы общей психиатрии. – 2007. – Т. 64. – № 4. – С. 411-420.

РОЛЬ ФУТБОЛА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Фомченко Т. В.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Овсянкин В. А., канд. пед. наук, доцент*

Введение. Футбол, как один из самых популярных видов спорта в мире, играет значительную роль в формировании здорового образа жизни у людей, в частности, у студентов. Участие в футбольных тренировках и играх не только способствует физической активности, но и оказывает положительное влияние на здоровье в целом, на психологическое и эмоциональное благополучие. В данной работе будет рассмотрено, как футбол может стать ключевым элементом в поддержании здорового образа жизни студентов. Понимание важности занятий футболом для физического и психического здоровья студентов – неотъемлемая часть современной концепции здорового образа жизни, исследование данной темы имеет большое значение для продвижения здоровья и благополучия молодежи.

Цель исследования. Проанализировать влияние занятий футболом на физическое и психологическое здоровье студентов, рассмотреть преимущества и пользу занятий спортом для студенческого сообщества.

Материалы и методы. В исследовании осуществлен литературный обзор: анализ научной и учебно-методической литературы, посвященный влиянию занятий футболом на здоровье студентов. Реализовано эмпирическое исследование: проведен опрос студентов университета для выявления их отношения к занятиям футболом, их уровень физической активности, а также для оценки их общего физического и психологического состояния.

Для решения поставленных задач исследования была разработана анкета для студентов, включающая 15 вопросов открытого типа. В анкетировании приняли участие 40 студентов Белорусского государственного университета.

Результаты исследования. Здоровье – это состояние организма, при котором функции всего органов и систем сбалансированы с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения. Главный признак здоровья – высокая приспособляемость организма к изменяющимся условиям окружающей среды. Здоровый организм способен выдерживать огромные умственные и физические нагрузки. У физически тренированных людей особенно хорошо развиты компенсаторные (защитно-приспособительные) реакции. Однако компенсаторные возможности человека не безграничны, рано или поздно они могут быть исчерпаны. Если отклонений от здоровья нет, надо поддерживать это, а если уже есть какие-то отклонения, постараться их устранить. А этого можно достичь только с помощью здорового образа жизни. Есть много примеров, когда люди обладают отменным здоровьем, разрушают его изо дня в день, не задумываясь о последствиях. Для молодого поколения здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности и продление их творческого

долголетия. В нем содержатся следующие основные элементы: личная гигиена, отказ от вредных привычек, закаливание и оптимальный двигательный режим. Оптимальный двигательный режим – основной элемент здорового образа жизни студента, включает занятия физической культурой и спортом, а также активный отдых. Одна из разновидностей двигательного режима – игровые виды спорта, в частности футбол.

Футбол – самый популярный вид спорта в мире, еще его называют игра миллионов. На самом деле футбол привлекает к себе десятки и сотни миллионов людей и даже миллиарды. Это такое же популярное мероприятие, что и Олимпийские игры, и эту популярность надо использовать во благо общества, для воспитания будущего поколения. Один из видов образовательной среды в нашем вузе по саморазвитию также – этот вид спорта. В данном исследовании выступают секционные занятия по футболу в Белорусском государственном университете. Регулярные занятия футболом приучают студентов к дисциплинированности, уверенности в своих силах, приучают к коллективизму, товариществу, взаимовыручке. Воспитывают как физические, так и психические (уверенность, настойчивость, решительность, способность быстро принимать правильные решения) качества. А это одна из составляющих сторон в формировании компетенции саморазвития личности. Комплексное применение занятий по футболу положительно влияет на динамику физической, психической, умственной работоспособности студентов. Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у студентов стремления к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Футбол развивает основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых разных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режима. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Результаты исследования показали, что 60% студентов оценивают свое состояние здоровья как хорошее, в то же время 32% оценивают как удовлетворительное, 6% опрошенных считают свое здоровье плохим и 2% затруднились дать точный ответ. Среди студентов, по данным опроса, только 30% регулярно занимаются физической культурой и спортом. Среди опрошенных студентов практически все когда-либо играли в футбол (89%). Практически все опрашиваемые студенты отметили, что футбол оказывает положительное влияние на здоровье человека (96%) и лишь 4% ответили, что занятия футболом никак не влияют на здоровье. Для большинства студентов занятия футболом – возможность пообщаться с друзьями (37%) и поддержать физическую форму (35%). За занятие футболом как возможность поднять настроение ответили 20% опрошенных. Также для 8% студентов, принявших

участие в анкетировании, футбол – возможность улучшить свое самочувствие. Половина опрошенных студентов интересуются новостями из мира футбола.

Результаты эмпирического тестирования студентов подтвердили положительное влияние на разные аспекты здорового образа жизни, включая физическую активность, питание, эмоциональное состояние и социальные связи. Эти данные подтверждают значимость футбола как спортивной дисциплины для формирования здорового образа жизни у студентов.

Выводы. Таким образом, из проведенного исследования можно сделать вывод, что футбол играет важную роль в формировании здорового образа жизни у студентов. Увлечение этим видом спорта способствует регулярной физической активности, улучшению общего физического состояния, эмоциональному благополучию и ответственному отношению к здоровью. Студенты, занимающиеся футболом, более склонны к здоровому образу жизни, более осознанно подходят к вопросам питания и физической активности. Они также признают важность занятий спортом для успешной учебы и работы. Следовательно, стимулирование студентов к занятиям футболом и другими видами спорта может способствовать улучшению их общего самочувствия, повышению энергии и продуктивности, а также формированию здоровых привычек на долгосрочной основе. Важно продолжать поощрять здоровый образ жизни среди студентов через спортивные мероприятия, тренировки и информационную поддержку.

Литература:

1. Кожевникова, Н. Актуальные проблемы формирования здоровья студентов. – Германия: LAP Lambert Academic Publishing, 2013. – 144с.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. – 6-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 304 с.
3. Оплетин, А. А. Формирование компетенции саморазвития личности студентов средствами физической культуры / А. А.Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №10. – С. 13-17.
4. Оплетин, А. А. Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности / А. А. Оплетин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 5. – С. 25-31.

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОБЛЕМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Рудак Ю. А.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Попкович Г. Н.*

Введение. Тема взаимосвязи здорового образа жизни и ментального здоровья особо актуальна в современном обществе. Множество исследований

показывает, что физическое здоровье и психическое благополучие тесно связаны друг с другом. Таким образом, изучение взаимосвязи между здоровым образом жизни и ментальным здоровьем – важное направление для повышения качества жизни и улучшения общественного здоровья.

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровый образ жизни определяется как «образ жизни, снижающий риск серьезно заболеть или рано умереть» [3]. Органы общественного здравоохранения подчеркивают важность здорового образа жизни, но, несмотря на это, многие люди во всем мире по-прежнему ведут нездоровый образ жизни [1]. В Европе 26% взрослых курят [4], почти половина (46%) и более половины (51%) имеют избыточный вес [1].

Цель исследования. Проанализировать влияние здорового образа жизни на психическое благополучие, выявить связь между ЗОЖ и уровнем ментального здоровья.

Материалы и методы. В исследовании использован метод анкетирования. Анкетирование проводилось с согласия респондентов, с соблюдением конфиденциальности. Использовалась групповая форма проведения.

В анкетировании приняли участие всего 100 человек. Среди них – студенты БГУ: 70 девушек (70%) и 30 юношей (30%). Возраст анкетированных – от 17 до 20 лет.

1. На вопрос: «Что такое здоровый образ жизни?», где можно было выбрать несколько вариантов, ответили:

- 1) занятия спортом – 90%;
- 2) личная гигиена – 80%;
- 3) отсутствие вредных привычек – 100%;
- 4) здоровый сон – 50%;
- 5) рациональное питание – 60%.

2. На вопрос: «Сколько часов в день Вы обычно спите?», ответили:

- 1) более 8 часов – 10%;
- 2) 7-8 часов – 60%;
- 3) 4-6 часов – 28%;
- 4) меньше 4 часов – 2%.

3. На вопрос: «Пьете ли Вы алкоголь?», если да, то как часто, ответили:

- 1) да, часто – 10%;
- 2) да, редко – 10%;
- 3) по особым случаям – 55%;
- 4) нет – 25%.

4. На вопрос: «Курите ли Вы, как часто?», ответили:

- 1) да, часто – 15%;
- 2) да, редко – 25%;
- 3) по особым случаям – 15%;
- 4) нет – 45%.

5. На вопрос: «Как Вы оцениваете свое ментальное состояние?», ответили:

- 1) прекрасно – 40%;
- 2) удовлетворительно – 35%;

- 3) есть проблемы, могло быть и лучше – 15%;
- 4) серьезные проблемы психологического характера – 10%.

Результаты исследования. Психическое здоровье – это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества [2]. Изменения образа жизни, такие как диета, физические упражнения и снижение стресса, могут оказать существенное влияние на улучшение психического здоровья.

Несмотря на то, что связь между образом жизни и состоянием ментального здоровья тщательно исследуется, биологические механизмы, объясняющие эти наблюдаемые связи, еще не до конца изучены. Многочисленные исследования оценивали индивидуальное поведение в отношении здоровья, но исследования сочетания этих моделей поведения в отношении ментального здоровья ограничены. Поскольку они часто происходят одновременно и могут вызывать синергетический эффект, их оценка в сочетании друг с другом, а не по отдельности, может лучше отражать реальную ситуацию. Таким образом, среди взрослого населения объединяют пять наиболее часто изучаемых показателей здоровья, включая диету, статус курения, употребление алкоголя, ИМТ и физическую активность в одну оценку здорового образа жизни.

До сих пор было продемонстрировано, что ряд форм здорового образа жизни оказывают положительное влияние на проблемы психического здоровья. Анализ 67 наблюдательных исследований среди населения в целом показал, что более высокое потребление фруктов и овощей может уменьшить симптомы психологического стресса и депрессии. Кроме того, комплексный подход к здоровому образу жизни может быть более полезным для психического здоровья, чем один или несколько видов здорового образа жизни; может существовать синергетическое взаимодействие между разными моделями здорового образа жизни и разными эффектами разных форм здорового образа жизни на проблемы психического здоровья.

Выводы. 75% студентов, оценивающих свое ментальное здоровье как удовлетворительное и выше, также отмечают полное или практически полное отсутствие вредных привычек и высокую осведомленность о том, что такое здоровый образ жизни. 10% опрошенных, отметивших проблемы психологического характера, также с большей вероятностью отмечают наличие вредных привычек, таких как распитие алкоголя и курение.

Регулярная физическая активность, здоровое питание, достаточный отдых и соблюдение режима дня могут положительно влиять на психическое здоровье, помогая уменьшить стресс, бороться с депрессией и улучшить общее самочувствие. Кроме того, здоровый образ жизни может способствовать улучшению самооценки, уверенности в себе и общему настроению. В свою очередь плохие привычки, недостаток физической активности и неправильное питание могут негативно сказываться на психическом здоровье.

Подводя итог, отметим, что здоровый образ жизни, основываясь на физической активности, питании, достаточном отдыхе и сне, правильном

управлении стрессом играет важную роль в поддержании ментального здоровья. Психологическое благополучие во многом зависит от качества образа жизни. Физическая активность помогает улучшить настроение, снизить уровень стресса и уменьшить риск развития депрессии и тревожности. Регулярные занятия спортом или физические упражнения могут улучшить самооценку и уменьшить риск развития психических расстройств.

Литература:

1. Eurostat. Database on health determinants, 2020. URL:https://ec.europa.eu/eurostat/web/health/data/database?node_code=hlth_det.
2. Saloni Dattani, 2023 - "How are mental illnesses defined?" Published online at OurWorldInData.org. URL:<https://ourworldindata.org/how-are-mental-illnesses-defined>.
3. World Health Organization. (1999) Healthy living. What is a healthy lifestyle? Copenhagen, Denmark: World Health Organization Regional Office for Europe. URL: <http://www.euro.who.int/document/e66134.pdf>.
4. World Health Organization. WHO global report on trends in prevalence of tobacco smoking 2000–2025. 3rd ed. Geneva: World Health Organisation; 2019. URL:<https://www.who.int/publications/i/item/who-global-report-on-trends-in-prevalence-of-tobacco-use-2000-2025-third-edition>.

ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ФАКТОРА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Шулейко О. Б., Сушко А. В., Тиханович А. А., Соколов Д. В.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Пирогова Л. А., д-р. мед. наук., проф.*

Введение. Здоровье человека, согласно исследованиям ВОЗ, зависит от его образа жизни на 50%, наследственности на 20%, экологии в регионе на 20% и от уровня развития здравоохранения на 10%.

Образ жизни можно определить как систему поведенческих, социокультурных, идентификационных и физиологических факторов, определяющих уникальный способ жизнедеятельности индивида или группы.

Понятие охватывает огромное множество аспектов: общение, межличностные отношения, быт, способы познания, адаптацию к окружающей среде, трудовую деятельность.

Относительно уровня здоровья на первый план выходят: питание, режим труда и отдыха, уровень двигательной активности.

Еще в эпоху античности было замечено, что физические упражнения делают тело человека здоровее и красивее. А изнуряющий физический труд, наоборот, влияет как истощающий фактор.

При этом современный мир предполагает преобладание интеллектуальной деятельности над физической. Обыватель проводит большую

часть дня сидя, что крайне неблагоприятно сказывается на состоянии позвоночника, подвижности суставов, работе сердечно-сосудистой системы и всего организма.

Цель исследования. Охарактеризовать формы двигательной активности у здоровых и больных людей.

Материалы и методы. В исследовании использованы общепринятые научные методы.

Результаты исследования. В современной медицине выделены две самостоятельные науки, которые занимаются изучением влияния двигательных нагрузок на организм человека – спортивная медицина (СМ) и кинезотерапия (КТ).

СМ – самостоятельная научная дисциплина, изучающая влияние разных степеней физической нагрузки на организм человека с целью определения оптимальной степени физической активности для укрепления здоровья, повышения уровня функционального состояния и достижения высоких спортивных результатов. Объект изучения и исследования в СМ – физкультурники и спортсмены. Физкультурники – люди, занимающиеся самыми разнообразными физическими упражнениями с целью укрепления своего здоровья и продления активного долголетия. Спортсмены – люди, занимающиеся физическими упражнениями высокой интенсивности и специфической направленности с целью достижения высших спортивных результатов и победы в спортивных состязаниях.

Другая научная дисциплина, изучающая влияние физических нагрузок на организм больного человека и использующая их в качестве лечебного фактора – это кинезотерапия.

Кинезотерапия – это метод немедикаментозной терапии, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью, для восстановления здоровья, нормализации функционального состояния организма и предупреждения осложнений заболеваний и травм. Объект исследования в кинезотерапии – больной человек либо человек с отклонениями в функциональном состоянии и/или в состоянии здоровья.

Кинезотерапия может рассматриваться как метод профилактики, лечения, диагностики и реабилитации больных и инвалидов.

Физнагрузка, соответствующая уровню физической подготовки и развитию двигательных навыков, оказывает положительное влияние на организм человека.

Из всех систем организма под влиянием систематической регулярной мышечной деятельности наибольшей нагрузке и изменениям подвергается опорно-двигательный аппарат. Для мышц естественная реакция на нагрузку – рабочая гипертрофия, т. е. увеличение диаметра поперечного сечения мышц в результате физической тренировки. Рабочая гипертрофия мышц происходит почти или исключительно за счет утолщения мышечных волокон. Возможно их продольное механическое расщепление с образованием «дочерних» волокон с общим сухожилием. В основе рабочей гипертрофии лежит интенсивный синтез мышечных белков, окислительно-восстановительных ферментов, актина и

миозина, увеличивается число и объем миофибрилл до 80-85%, а также размер ядер клеток и митохондрий.

Легко заметить, что у спортсменов по разным видам спорта по-разному развита мускулатура. Наиболее выражен мышечный объем у представителей силовых видов спорта – тяжелоатлетов, борцов, гимнастов. Менее выражен у спортсменов, тренирующихся на выносливость: легкоатлетов, марафонцев, ходоков, велосипедистов. Это зависит от характера физической нагрузки и наследственной предрасположенности.

Научные исследования последних лет показали, что у высококвалифицированных спортсменов, тренирующихся на выносливость, наблюдается уменьшение площади поперечного сечения мышечного волокна, т. е. гипотрофия. Это объясняется адаптацией в направлении уменьшения диффузного расстояния между мышечными волокнами и повышение плотности капилляров. Такие изменения у спортсменов высокого класса, тренирующихся на выносливость, повышают их аэробные способности.

Особо важную роль в регуляции объема мышечной массы, в частности, в развитии рабочей гипертрофии мышц, играет уровень тестостерона и других мужских половых гормонов (андрогенов). У мужчин они вырабатываются семенниками и в коре надпочечников, у женщин – только в коре надпочечников. Соответственно, у мужчин андрогенов больше, чем у женщин, и рабочая гипертрофия развивается у них легче и быстрее.

Возрастное развитие мышечной массы идет параллельно с увеличением продукции андрогенов. Первое заметное утолщение мышечных волокон у детей наблюдается в возрасте 6-7 лет. С наступлением полового созревания в 11-15 лет начинается интенсивный прирост мышечной массы у мальчиков, который продолжается и после периода пубертата. У девочек развитие мышечной массы в основном заканчивается с периодом полового созревания.

Таким образом, физическая нагрузка ведет к рабочей гипертрофии или гипотрофии мышц.

Кости в результате становятся более прочными за счет утолщения преимущественно компактного слоя кости (надкостницы) и внутренней перестройки архитектоники кости в местах крепления сухожилий мышц. Суставы укрепляются, увеличивается их подвижность, суставные хрящи становятся более эластичными, значительно повышается тонус капсулы сустава и связок, повышается уровень кровообращения в мышечных фасциях, делая их более подвижными.

Физическая тренировка увеличивает силу основной и вспомогательной дыхательной мускулатуры, это приводит к увеличению силы и объема вдоха и выдоха. Соответственно, улучшаются функциональные показатели аппарата дыхания у спортсменов, преимущественно циклических видов спорта, т. к. такая тренировка связана с развитием выносливости. Редкое дыхание в покое (8-12 дыхательных циклов в 1 минуту, сравнительно: 13-14 у нетренированных людей) и большой дыхательный объем следует расценивать у спортсменов как феномен экономизации функции дыхания.

В большей степени аэробная производительность организма зависит от

диффузионной способности легких, которая в свою очередь обеспечивается величиной поверхности диффузии и толщиной альвеоло-капиллярной мембраны.

При физической нагрузке возрастает число активно функционирующих капилляров малого круга кровообращения, следовательно, увеличивается поверхность диффузии. С другой стороны, физическая нагрузка ведет к уменьшению толщины альвеолокапиллярной мембраны, увеличивая тем самым диффузионную способность легких. Большая часть мелких бронхов в покое находится в спавшемся состоянии и раскрывается при нагрузочной гипервентиляции.

«Спортивное сердце» характеризуется комплексом структурных и функциональных особенностей, обеспечивающих ему высокую производительность и адаптивность при физической нагрузке. К нему относятся: полноценная релаксация, тоногенная дилатация или расширение полостей преимущественно желудочков, физиологическая гипертрофия миокарда.

К функциональным особенностям тренированного сердца в покое относятся брадикардия и увеличенный ударный объем, что обозначается как феномен экономизации функции сердечно-сосудистой системы в покое.

Периферическое кровообращение выполняет в организме транспортную и обменную функции. В покое функционирует порядка 20% микроциркуляторного русла. Остальная его часть находится в спавшемся состоянии и является резервной. При максимальной физической нагрузке наблюдается увеличение ЧСС, увеличение сердечного выброса, минутного объема крови, увеличение пульсового давления, увеличение периферического кровообращения.

Повышение уровня кровотока в почках при физической активности положительно сказывается на обменных процессах и выработке ангиотензинпревращающего фермента.

По мере адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам улучшается регулирующее влияние корковых отделов головного мозга на разные функции организма, в частности, на вегетативные и соматические.

Сочетанная деятельность разных корковых отделов позволяет спортсмену успешно осваивать новые двигательные навыки и совершенствовать их выполнение.

Все вышеперечисленные примеры ярко подтверждают выраженное влияние мышечной деятельности на организм человека, включая психические процессы. Результат влияния будет зависеть от способа построения тренировки, величины нагрузки, ее регулярности и множества других факторов.

Поэтому важно помнить, что тренировка должна строиться согласно тренированности и соответствовать уровню здоровья. Занятие должно быть организовано грамотно, соответственно санитарно-гигиеническим нормам, включать в себя разминку, основную часть и заминку. Важно подбирать оптимальную продолжительность и периодичность для полноценного восстановления.

Помимо тренировочных занятий нельзя забывать про активность в быту: пешие прогулки в комфортном темпе, активный отдых, так как умеренной интенсивности занятия три раза в неделю не решают проблемы гиподинамии.

Выводы. Таким образом, рациональная физическая тренировка улучшает деятельность всех органов и систем организма человека, положительно сказывается на координации движения и когнитивных функциях.

Литература:

1. Спортивная медицина: учебное пособие для слушателей факультета повышения квалификации, клинических ординаторов / Л. А. Пирогова [и др.] // Гродно: ГрГМУ, 2021. – 224 с.

РАЗДЕЛ 3

АКТУАЛЬНЫЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ И КОНДИЦИОННЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЕКЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ: МЕТОДЫ ИХ РАЗВИТИЯ

ПРЕИМУЩЕСТВА КОМБИНАЦИИ КАРДИО- И СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Беседина П. А.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Судак С. Ф.*

Введение. Физическая активность – неотъемлемый элемент жизнедеятельности людей, который помогает поддерживать физическое и ментальное здоровье. Существуют разные виды физической нагрузки в зависимости от целей конкретного человека. В случае студента-медика – особой профессиональной группы населения, характеризующейся определенной возрастной категорией и специфическими условиями труда и быта – следует учитывать режим труда и отдыха, адаптационные процессы, вредные профессиональные факторы: интенсивный график, изоляция от друзей и родных, эмоциональное напряжение, преимущественно умственный труд и ежедневная малоподвижность, вынужденная поза сидя, нарушения зрения, стресс и перегрузки, нехватка времени, эмоциональное выгорание и психическая нестабильность. Вышеперечисленные факторы основополагающие в вопросе выбора оптимального вида физической активности для поддержания должного уровня здоровья у студентов, с чем его требуется сочетать и чем дополнять.

По типам тренировки делятся на: силовые тренировки, кардиотренировки, интервальные, функциональные тренировки, плиометрические, тренировки на выносливость, тренировки с использованием собственного веса.

Здесь рассмотрим преимущества сочетания кардио- и силовых тренировок как инструмента для достижения следующих целей у студентов:

- 1) укрепление сердечно-сосудистой системы;
- 2) повышение выносливости и снижение риска развития разных заболеваний;
- 3) повышение силы сокращения мышцы и мышечного тонуса;
- 4) укрепление осанки и мышц спины;
- 5) улучшение кровообращения и кислородного обмена в мозге, способствующие повышению концентрации, памяти и когнитивных функций;
- 6) выработка эндорфинов, являющихся естественным антидепрессантом;
- 7) улучшение качества сна;
- 8) повышение учебной продуктивности;

- 9) формирование дисциплины и управление временем;
- 10) социализация и поддержка здорового образа жизни.

Кардио- или аэробные тренировки – низко- и среднеинтенсивные физические упражнения, при выполнении которых задействовано максимальное число мышц и потребляется большое количество кислорода. Кислород в данном случае выступает в роли преобладающего источника энергии. При этом кровь активно насыщается кислородом и интенсивно доставляет его к клеткам. Энергия для такой доставки берется за счет процессов катаболизма – метаболического распада. В первую очередь из быстро выделяемого энергетического субстрата – глюкозы. При более высокоинтенсивных и длительных кардиотренировках в качестве источника энергии используется жировая ткань. В зависимости от возраста это происходит на определенном уровне пульса, который высчитывается по формуле: $220 - \text{возраст} \times 0,7$; то есть около 70% (64-76%) от максимального пульса. Примеры кардиотренировок: бег, велосипедный спорт, командные активные игры, ходьба, плавание.

Силовые тренировки – вид высокоинтенсивных физических нагрузок, при которых упражнения выполняют с отягощениями: гантелями, гирями, штангами, эспандерами и другим спортивным инвентарем. Анаэробные нагрузки отличаются от аэробных источником энергии: в качестве «топлива» организм использует содержащиеся в мышцах вещества – АТФ и креатинфосфокиназу.

Движения происходят за счет анаэробного (при отсутствии кислорода) окисления глюкозы. Длительность силовых упражнений – меньше 5 минут. Между подходами необходимы перерывы, достаточные для восстановления. После каждого сета их постепенно увеличивают для того, чтобы КПД выполнения движений не снижался. Во время самой силовой тренировки сжигается не так много калорий, при этом повышенный расход энергии сохраняется в течение суток. При условии рационального питания, чередования коротких интенсивных нагрузок и достаточного отдыха между подходами силовой тренинг стимулирует анаболические процессы – синтез новых мышечных клеток и тканей.

Преимущества силового тренинга: большие энергозатраты в короткий промежуток времени, наращивание мышечной массы, возможность увеличить объем мышц без увеличения жировой ткани, повышение взрывной силы и мышечной выносливости.

Примеры силовых анаэробных упражнений: поднятие тяжестей по 10-15 повторов, спринтерский бег, бодибилдинг, пауэрлифтинг [1].

Комбинирование кардио- и силовых тренировок предлагает несколько преимуществ, удовлетворяющих вышеперечисленные цели:

1. Улучшение общего здоровья: кардио-тренировки укрепляют сердечно-сосудистую систему, а силовые тренировки способствуют развитию мышц, улучшению силы и выносливости.

2. Увеличение сжигания калорий: комбинированные тренировки позволяют эффективнее сжигать калории как во время упражнений

(кардионагрузка), так и после тренировки, благодаря повышенному метаболизму (силовые высокоинтенсивные тренировки).

3. Развитие функциональной подготовки: силовые тренировки помогают улучшить функциональные движения, такие как поднятие, тяга и толчок, что полезно для повседневных задач.

4. Предотвращение травм: комбинация кардио- и силовых тренировок способствует развитию сбалансированной мускулатуры и укреплению суставов, что снижает риск получения травм.

5. Повышение энергии и настроения: регулярные тренировки способствуют выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и повышают энергию.

6. Поддержка здорового веса: комбинированные тренировки помогают поддерживать здоровый вес, улучшая обмен веществ и формируя мышечную массу.

Важно помнить, что любую программу тренировок следует адаптировать к индивидуальным целям, физическому состоянию и уровню подготовки студента.

Рекомендуемое время ежедневной физической активности для взрослых составляет: 150-300 минут при умеренной интенсивности или 75-150 минут при высокой интенсивности. Министерство здравоохранения и социальных служб США рекомендуют 60 минут ежедневных упражнений для школьников и студентов [2].

Цель исследования. Изучить статистические данные литературных источников по теме силовых и кардиотренировок.

Материалы и методы. анализ статистических данных и литературных источников, поисковый метод, метод сравнительного анализа, оценочный метод.

Результаты исследования. Изучались 3 группы людей, выполняющих регулярные физические нагрузки: одна с тренировкой исключительно с отягощениями (силовая тренировка), вторая – только с тренировкой на выносливость (кардио) и последняя, в которой выполняются и силовые, и кардиотренировки в одной и той же программе.

Традиционные упражнения с отягощениями тренируют скелетные мышцы в ходе кратковременных действий, при которых сила максимальна или, по крайней мере, близка к максимальному уровню. Напротив, тренировка на выносливость требует от людей прилагать относительно меньшие усилия и поддерживать эти результаты в течение длительного времени.

Мышечная гипертрофия. Наибольший уровень гипертрофии мышц в изучаемых группах был достигнут при выполнении силовых тренировок – 1,23, при кардиотренировках – 0,27, параллельных – 0,85.

Развитие силы. Наибольший уровень развития силы в изучаемых группах был достигнут при выполнении силовых тренировок – 0,91, при кардиотренировках – 0,11, параллельных – 0,55.

Максимальное поглощение кислорода. Для силовых тренировок составил – 0,11, для тренировок на выносливость – 1,37, а для параллельных тренировок – 1,41.

Уменьшение объема жировой ткани. Изменение жировой массы тела при силовых тренировках – 0,62, при тренировках на выносливость – 0,75, при параллельных тренировках – 0,95.

Выполнение комплексной кардио- и силовой тренировки по сравнению с тренировкой только на выносливость не привели к снижению объема максимального поглощения кислорода, что указывает на то, что аэробные способности не подавляются при параллельных тренировках по сравнению с тренировкой только на выносливость.

Силовые тренировки могут привести к повышению долгосрочной (>30 минут) и краткосрочной (<15 минут) выносливости у спортсменов, занимающихся кардиотренировками. Силовые тренировки повышают выносливость за счет увеличения доли мышечных волокон, увеличения максимальной мышечной силы и скорости развития силы, вызывая улучшение нервно-мышечной функции [3].

Комплексный тренинг также важен для поддержания здоровья эндокринной системы: наличие физических упражнений поддерживает редоксный баланс на должном уровне, тем самым контролируя прогрессирование заболеваний и осложнений. Напротив, при системном отсутствии активности факт наличия ожирения объясняется хроническим окислительным стрессом, который приводит к нестабильности секреции инсулина и к сосудистым осложнениям.

В эндокринологии существует гормон нового класса – аспросин. Это орексигенный гормон центрального действия, который, пересекая гематоэнцефалический барьер, действует на дугообразные ядра гипоталамуса аналогично грелину и повышает аппетит, способствуя развитию ожирения и сахарного диабета.

Мета-анализ показывает, что и аэробные, и силовые упражнения уменьшают уровень аспросина и приводят к максимальному метаболизму триацилглицеролов (ТАГ-метаболит энергии жировой ткани). При сочетании аэробных и силовых тренировок ТАГ максимально гидроксилируется в жирные кислоты, которые затем выделяются через кровь в мышцу, усиливая ее работу.

После кардиотренировок средней интенсивности уровень аспросина значительно уменьшается у людей, имеющих избыточный вес и ожирение. Интенсивные упражнения уменьшают ИМТ и окружность талии, таким образом улучшая сердечно-легочную деятельность, чувствительность к инсулину и овуляцию. Упражнения увеличивают количество липофагов, редуцирующих адипоциты.

Можно сделать вывод о том, что при ожирении регулярная кардио- и силовая тренировка уменьшает долю белой жировой ткани и улучшает ее браунинг, то есть физическая нагрузка есть способ борьбы с ожирением.

Предполагается также, что аспросин может сыграть роль в облегчении поликистоза яичников при регулярных тренировках, имеет положительный эффект в устранении неалкогольной жировой болезни печени, улучшает щитовидную функцию [4].

Выводы. Исходя из целей в сфере ведения активного образа жизни

студентов-медиков, можно сказать о том, что сочетание кардио- и силовых тренировок обладает должным набором преимуществ для обеспечения физического и ментального благополучия студента. Необходимый мышечный тонус, физиологическая работа сердечно-сосудистой системы – две главные задачи данного сочетания тренировочного процесса, которые с успехом реализуются при регулярности и системности его выполнения.

Литература:

1) Влияние силовой и кардио нагрузок на рекомпозицию тела студентов: материалы 22-й Международной научной конференции, 19–20 мая 2022 г., г. Минск, Республика Беларусь / БГУ: Цыганенко М. Н. [и др.]. – Минск: БГУ, 2022. – 344 с.

2) American heart association recommendations for physical activity in adults and kids [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://professional.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults> . – Дата доступа: 03.03.2024.

3) Wilson, Jacob M. Concurrent training meta-analysis examining interference of aerobic and resistance / Wilson, Jacob M. // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2012. – Vol.8, №26. – P. 2293-2307.

4) Lifei Liu, The Effects of Asprosin on Exercise-Intervention in Metabolic Diseases /Lifei Liu [et al.]. // Frontiers in Physiology – 2022. – Vol.13. – P.1172-1183.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ У СТУДЕНТОВ

Бунькевич А. В.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Попко Л. Ф.*

Введение. Студенчество представляет собой период, когда заканчивается биологическое созревание организма человека и происходит социализация личности. Состояние здоровья студентов, с одной стороны, может служить контролем эффективности оздоровительных мероприятий, проводимых ранее в школе, с другой стороны, изучение изменений состояния здоровья в процессе учебы в высшем учебном заведении позволяет разработать программу, направленную на укрепление здоровья. Студенты, являясь частью общества, в полной мере испытывают воздействие таких факторов, как необходимость творчески усваивать большой объем знаний, резкое отличие методов и организации обучения от таковых в школе, а также трудности, возникающие в связи с началом ведения студентами самостоятельного образа жизни [1, с. 381].

Цель исследования. Выявить степень эффективности занятий физической культурой на развитие личности и формирование интереса как к двигательной

активности, так и к здоровому образу жизни в целом.

Материалы и методы. Физическая культура оказывает ощутимое воздействие не только на физическое состояние человека, но и, несомненно, на его внутреннее мировоззрение. В. К. Бальсевич отмечает, что физическая культура – «естественный мостик, позволяющий соединить социальное и биологическое в развитии человека». Следует отметить, что, как доказывает Н. Н. Визитей, она является «самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке». Физическая культура может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека [2, с. 41-42.].

Для формирования оценки представления общества о физической культуре был применен метод опроса.

Результаты исследования. После проведенного опроса по данной теме удалось выяснить, что 75% опрошенных разделяют мнение, которое гласит, что физическая культура оказывает воздействие на все уровни досуга и является неотъемлемым компонентом свободного времени. Она играет важную роль не только в восстановлении, поддержании, развитии, но и в совершенствовании физических и духовных способностей человека. Около 82% считают, что физическая культура важна при выполнении основных функций свободного времени: антропологической (связанной с восстановлением физического и душевного равновесия), социальной, культурно-воспитательной. Нельзя не отметить и тот факт, что из 55 опрошенных 48 поддержали мысль о том, что в Республике Беларусь активно развивается студенческий спорт. Заметны принимаемые меры по развитию спортивной материально-технической базы, создаваемые условия студентам-спортсменам для сочетания учебы и занятий спортом, разработка программы развития студенческого спорта. Заметно и то, что с каждым годом в нашей стране все большее число студентов приобщаются к участию в спортивных соревнованиях. Высказывалось мнение, что соревнования хорошо стимулируют молодых людей к двигательной активности и здоровому образу жизни, в свою очередь это эффективный способ организации приятного досуга и общения. Но если же к участию в соревнованиях будут привлекаться неподготовленные люди, физические нагрузки для них могут оказаться слишком большими и негативно сказаться на состоянии здоровья либо вызвать переутомление и отрицательное отношение к физкультуре и спорту. Значит, можно утверждать, что только системная соревновательная деятельность может вызвать интерес у студентов, а не одно соревнование. Участие в соревнованиях и соревновательная подготовка к ним должны осуществляться регулярно на занятиях по физической культуре в учреждениях высшего образования. В самом физическом воспитании студентов может использоваться не только спортивное соревнование, которое представляет лишь форму, а соревновательный метод, возможности которого намного шире.

Таким образом, можно утверждать, что соревновательный метод – один из способов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований.

Применяется он при решении разных педагогических задач – воспитания физических качеств, совершенствования умений, навыков и способности рационально использовать их в разных условиях. Преподавание дисциплины «Физическая культура» в вузах значительно выходит за рамки простого развития физических качеств студентов. Необходимо также устойчивое формирование у студентов компетенций в сферах личной и профессионально-прикладной физической культуры, осознанного отношения к здоровью как к ресурсу для реализации профессиональной карьеры и частной жизни. Нельзя не отметить тот факт, что в современном все усложняющемся мире важно раскрывать возрастающую глобальную роль физической культуры в формировании человека и прогрессивном развитии общества, ибо она служит важнейшей предпосылкой реализации их потенциала. Также 100% опрошенных поддерживают мнение, что человек будущего – это человек разумный и гуманный, пытливый и деятельный, умеющий наслаждаться красотой; это всесторонне развитая личность, воплощающая идеал настоящего единства сущностных сил человека, его духовного и физического совершенства. Такие характеристики человека обусловлены развитием основных сфер жизнедеятельности человека и общества (образованием, трудом, досугом), прогрессом человеческой цивилизации. Поэтому стоит стремиться к совершенству не только на материальном, повседневном уровне, но и в духовной сфере, таким образом создавая гармонию в нашем обществе, в нашей жизни.

Выводы. Чтобы охватить студентов регулярными занятиями физическими упражнениями, необходимо воспитать потребность физического совершенствования. Физическая активность помогает студентам не только в физическом становлении, но и в духовном развитии, такие качества, как мужество, выносливость, терпение, самообладание, развиваются именно спортом. Немаловажно также значение спорта при формировании здорового образа жизни, так как спорт – неотъемлемая его часть. Дальнейшее развитие спорта тесно взаимосвязано с возрастанием запросов и расширением прав личности молодежи на занятиях спортом и участия их в соревнованиях, с определением социального и правового статуса студенческого спорта в физкультурно-спортивном движении страны. В этой связи актуально совершенствование аспектов становления студенческого спорта, разработка программного, учебно-методического и информационного процесса подготовки, а также применение рациональных методов управления студенческими спортивными организациями и проведением соревнований.

Литература:

1. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студ. вузов / А. А. Васильков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 381 с.
2. Решетников, В. Н. Как же оценить физическую подготовленность? / В. Н. Решетников // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 5. – С. 41-42.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Василевич А. В., Потрубейко Д. Ф.

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Стринкевич Н. М.*

Введение. *Актуальность физической культуры в жизни студента:*

В современном мире, характеризующемся малоподвижным образом жизни и высоким уровнем стресса, физическая культура приобретает особую актуальность в жизни студента. Она играет важную роль в поддержании физического и психического здоровья, а также в формировании всесторонне развитой личности.

Физические преимущества:

Укрепление опорно-двигательного аппарата: регулярные физические упражнения укрепляют мышцы, кости и суставы, снижая риск травм и заболеваний.

Повышение выносливости и силы: упражнения развивают выносливость, позволяя студентам выдерживать длительные физические нагрузки, увеличивают силу, необходимую для решения повседневных задач.

Контроль веса: физическая культура помогает поддерживать здоровый вес, сжигая лишние калории и стимулируя метаболизм.

Психические преимущества:

Улучшение настроения: регулярные занятия физической культурой способствуют выработке серотонина, нейротрансмиттера, связанного с хорошим настроением и благополучием.

Улучшение когнитивных функций: физическая активность улучшает приток крови к мозгу, что может повысить когнитивные функции, такие как память, внимание и концентрация.

Цель исследования. Сравнительный анализ активности студентов Витебского государственного медицинского университета и Белорусского государственного медицинского университета.

Задачи:

- определение различий в активности студентов ВГМУ и БГМУ;
- анализ увлечения студентов разными формами тренировок;
- изучение физической подготовленности студентов ВГМУ и БГМУ.

Материалы и методы. Анализ анкеты включал вопросы об уровне физической активности, мотивации к занятиям физической культурой, предпочтениях к отдельным видам тренировок и сравнительный анализ.

Изучение научной литературы и электронных источников методом дедукции.

Результаты исследования. Нами проведено анкетирование студентов Витебского государственного медицинского университета и Белорусского государственного медицинского университета в онлайн форме. В анкетировании приняли участие 40 чел., из них 31 чел. (77,5%) студенты БГМУ и 9 (22,5%) – студенты ВГМУ.

Из числа студентов, принявших участие в исследовании, в основной группе здоровья занимаются 15 (37,5%) студентов, в подготовительной – 17 (42,5%), в специальной медицинской группе 7 (17,5%), в группе лечебной физической культуры 1 (2,5%).

На основании данных, полученных в результате опроса, можно сформулировать вывод о том, что студенты выбирают домашние тренировки – 18 чел. (45%) и занятия спортом в тренажерном зале – 16 чел. (40%), 6 чел. (15%) предпочитают заниматься на практических занятиях по физической культуре.

Из отдельных направлений фитнеса большинство студентов предпочитают стретчинг – 17 (42,5%), второе место занимают кардиотренировки – 14 (35%) и на третьем месте йога – 9 (22,5%). Занятия физкультурой влияют на здоровье учащихся только в том случае, если их спортивные интересы достаточно удовлетворены, по крайней мере для большинства учащихся. [3] Из числа опрошенных студентов БГМУ оснащенность оборудованием и инвентарем спортивного зала удовлетворяет большинство потребностей учащихся, в отличие от оснащенности спортивного зала ВГМУ. На основе полученных результатов можно сделать вывод, что физическая культура в высшем медицинском учебном заведении – необходимый параметр в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Чрезвычайно важно научить студентов этим базовым навыкам и знаниям, которые они могли бы использовать в дальнейшей жизни для поддержания здоровья и функционального состояния организма. Важно поощрять студентов, проявлять интерес к спорту и физической культуре. Будущие профессионалы в своей области должны знать, насколько полезным будет результат для них в дальнейшей жизни. Необходимо, чтобы студенты были мотивированы и проявляли интерес к этой области.

Выводы. Наибольшая доля учащихся занимаются физической активностью не только на уроках физкультуры, но и в свободное от занятий время, что положительно влияет на молодой организм. Важно, чтобы студенты регулярно занимались физической культурой, имели достаточно времени для своего тела и физического состояния. А заодно выяснить, с какими проблемами сталкиваются студенты на уроках физкультуры [1, 2].

Литература:

1. Шириязданова, Ю. А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / Ю. А. Шириязданова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. – № 6 (33). – 2017. – С. 48-53.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура в медицинском образовательном пространстве вуза / М. Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2017. – №1. – С. 146-149.

3. Лубышева, Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л. И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2016. – № 1. – С. 49-51.

РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Вашкевич К. С.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Садовникова В. В., канд. пед. наук, доцент*

Введение. В современных условиях высокого темпа жизни, быстро изменяющихся условий и потребностей общества остается актуальной проблема формирования потребности студентов в неспециальном физкультурном образовании и спортивной деятельности. Современные тенденции образования все больше стремятся соответствовать потребностям общества. Концепция внедрения в процесс образования информационно-коммуникационных технологий набирает все большую популярность.

Цель исследования. Изучить возможности использования информационно-коммуникационных технологий для формирования двигательной культуры студентов.

Материалы и методы исследования. Основным методом исследования – анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме актуализации физического воспитания студенческой молодежи.

Результаты исследования. Термин «информационно-коммуникационные технологии» (ИКТ) состоит из трех компонентов: «информация», «коммуникация» и «технологии». Цель любого общения состоит в том, чтобы вызвать изменения к лучшему, повлиять на какие-либо действия с целью содействия общему благополучию группы людей или организации, то есть, слова, буквы, символы и сообщения, которые придают какой-либо смысл, называются информацией. Коммуникация заключается в передаче, обмене сообщениями, фактами, идеями, мнениями или эмоциями двух и более лиц. Технологией в данном случае выступают непосредственно сам метод и устройства, используемые для эффективной коммуникации. ИКТ определяются как сочетание информационных технологий с другими, смежными технологиями, особенно с коммуникационными. Определение подразумевает, что ИКТ будут использоваться, прикладываться и интегрироваться в деятельность по работе и обучению на основе концептуального понимания и методов информатики [4, с. 21].

Экономика страны напрямую зависит от развития образовательного сектора. Высшее образование стимулирует конкурентоспособность и создание рабочих мест. Инновационное использование информационно-коммуникационных технологий потенциально способствует решению множества проблем. ИКТ повышают гибкость предоставления образования, благодаря чему студенты могут получать доступ к знаниям в любое время и из любого места. ИКТ могут повлиять на способ обучения студентов и то, как они учатся, поскольку теперь процессы управляются самими учащимися, а не преподавателями. Это в свою очередь лучше подготовит учащихся к обучению на протяжении всей жизни, а также внесет вклад в отрасль образования.

Следовательно, может улучшить качество образования и таким образом внесет вклад в экономику. Благодаря этому, обеспечивается ряд материальных и нематериальных выгод для всех заинтересованных сторон, вовлеченных в экономический рост страны [2, с. 40].

В современном информационном обществе наблюдается появление людей, обучающихся на протяжении всей жизни. Чтобы идти в ногу с последними разработками, обществу необходимо получить доступ к знаниям с помощью ИКТ. В таком сценарии образование всегда играет решающую роль в любом экономическом и социальном росте страны. Образование не только повышает производственные навыки человека, но и, соответственно, повышает материальные возможности. Это дает индивиду ощущение благополучия, а также способность усваивать новые идеи, увеличивает его социальное взаимодействие, дает доступ к улучшению здоровья и предоставляет еще ряд нематериальных преимуществ. Разные виды ИКТ-продуктов, доступных и имеющих отношение к высшему образованию, такие как телеконференции, электронная почта, аудио-конференции, онлайн-занятия, радиопередачи, интерактивные консультации, интерактивная система голосового ответа, широко используются в образовании. Только посредством образования и интеграции ИКТ в образовательный процесс можно научить студентов быть участниками процесса роста в эпоху быстрых перемен.

Информационно-коммуникационные технологии могут использоваться в качестве информативного, ситуационного, конструктивного и коммуникативного инструмента в процессе обучения и формирования двигательной активности студентов. Рассмотрим каждый инструмент подробнее.

1. *Информативный инструмент* предоставляет огромное количество данных в разных форматах, таких как аудио-, видеоматериалы, документы и т. п. ИКТ также позволяют создавать цифровые ресурсы, такие как цифровые библиотеки, где студенты и преподаватели могут получить доступ к исследовательским материалам и материалам курсов из любого места в любое время. Такие средства допускают создавать группы по интересам как для получения новых знаний (научные сообщества), так и для совместного времяпровождения. Гуманизация и гуманитаризация образования влечет за собой всю большую популярность активного и здорового образа жизни. Создание групп, каналов в социальных сетях охватывает большую аудиторию и постепенно распространяется за пределы стран [3, с. 40].

2. *Ситуационный инструмент* заключается в возможности создания ситуаций, с которыми студент сталкивается в реальной жизни – возможности моделирования и использования виртуальной реальности. Использование ИКТ в образовании развивает навыки более высокого порядка, такие как сотрудничество во времени и месте, а также решение сложных проблем реального мира. Это улучшает восприятие и понимание мира студентами. Возможности компьютерного моделирования широко используются в тактической подготовке спортсменов [1, с. 144].

3. *Конструктивный инструмент* необходим для манипулирования

данными и проведения анализа. ИКТ могут играть ценную роль в мониторинге и регистрации успеваемости обучающихся в зависимости от времени, места и разных видов деятельности. Можно предположить, что образование, основанное на ИКТ, обеспечит большую надежность, достоверность и эффективность сбора данных и большую простоту анализа, оценки и интерпретации на любом образовательном уровне. При отсутствии ИКТ большая часть ответственности за преподавание и обучение лежит на педагогах.

4. *Коммуникативный инструмент* можно использовать для устранения коммуникационных барьеров, таких как пространство и время. ИКТ изменили динамику разных отраслей промышленности, а также повлияли на то, как люди взаимодействуют и работают в обществе. Использование Интернета дома и на работе выросло в геометрической прогрессии. ИКТ обладают потенциалом для устранения барьеров, которые вызывают проблемы низкого уровня образованности в той или иной сфере. Так связь между педагогом и студентом становится более тесной, характеризуется быстротой и своевременностью получения информации по конкретному вопросу [5, с. 357].

Выводы. Современное общество невозможно представить без повсеместного использования информационно-коммуникационных технологий. Внедрение данных технологий в образовательную сферу жизни наиболее ощутимо. Использование инструментов ИКТ позволяет повысить эффективность обучения и способствует более качественному образованию.

Литература:

1. Букатин, А. Ю. Развитие спорта / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. – М.: Физкультура и спорт: ил., портр. – Азбука спорта. Федеральная программа книгоиздания России, 2013. – 182 с.

2. Вашкевич, К. С. Использование информационно-коммуникационных технологий в физическом воспитании / К. С. Вашкевич // Формирование культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студенческой молодежи: материалы II Международной научно-практической интернет-конференции, 23–24 марта 2023 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека; [редкол.: И. В. Пантюк (отв. редактор) и др.]. – Минск: БГУ, 2023 г. – С. 39-42.

3. Вашкевич, К. С. Спорт как социальный институт в Белорусском государственном университете / К. С. Вашкевич // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов: материалы II междунар. науч.-практ. конференции, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ, Республика Беларусь, Минск, 31 января 2023 г. / БГУ, Каф. Физического воспитания и спорта; [редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) и др.]. – Минск: БГУ, 2023. – С.38-42.

4. Вашкевич, К. С. Формирование социальной активности студентов средствами физического воспитания с использованием ИКТ / К.С. Вашкевич, Н. А. Ушакова //Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки: сб. науч. ст. / Брест. гос. ун-т им.

А. С. Пушкина; редкол.: К. И. Белый, В. П. Люкевич, С. К. Якубович. – Брест: БрГУ, 2023. – С. 21-24.

5. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: учеб. для ин-тов и фак. физ. культуры / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 486 с.

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ И УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Езенчик А. И.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Попко Л. Ф.*

Введение. Древнегреческий философ Аристотель сказал: «Движение – это жизнь, а жизнь – это движение!». И действительно, ученые подтвердили, что двигательная активность необходима человеку. У людей, которые ведут малоподвижный образ жизни, на 15% возникает риск преждевременной смерти. Нарушается работа внутренних систем и органов, начинают проявляться хронические заболевания [4].

И это касается не только офисных работников. Студенты также попадают в группу риска.

Цель исследования. Изучить влияние двигательной активности на здоровье студентов и их учебную деятельность.

Материалы и методы. При написании данной статьи в качестве метода исследования использованы теоретический анализ и обобщение данных литературных источников. Проанализирована научно-методическая литература по вопросам двигательной активности, ее влиянии на организм студентов и их учебную деятельность.

Результаты исследования. Получение профессионально-технического, среднего специального или высшего образования требует немало сил и здоровья. Зачастую студенты пренебрегают последним, жертвуют своим сном, чтобы лучше подготовиться к занятиям, или же не могут долго заснуть, потому что весь вечер не выпускали из рук гаджеты, а вдобавок ко всему не успели выполнить домашние задания. Такой режим дня может причинить серьезный вред организму студентов. Из-за постоянного недосыпа они будут хуже соображать на занятиях, может испортиться зрение. Важно не допустить этого, а начать помогать своему организму.

В первую очередь начать больше двигаться. После умственного труда организму необходима разгрузка. Физическая активность поможет стать более дисциплинированным, укрепит здоровье. Важно заниматься умеренно. Не стоит переутомлять свой организм физическими упражнениями, обязательно надо хорошо питаться.

Сейчас практически вся нужная информация есть в открытом доступе. Достаточно открыть поисковик и ввести нужный запрос. И для этого не

обязательно специально куда-то идти. На сегодняшний день Интернет доступен практически везде. Можно пойти заниматься в кафе, в парке, а можно целый день провести в кровати. Выбирая последний вариант, мало кто задумывается, к чему это может привести.

На студентов влияют многие неблагоприятные факторы внешней среды, большой поток информации. Все это становится причиной эмоционального напряжения и приводит к снижению двигательной активности. Происходят изменения в кровеносной системе: уменьшается размер сердца, учащается пульс, уменьшается масса циркулирующей крови, увеличивается время ее кругооборота. Функции надпочечников снижаются. Малоподвижный образ жизни приводит к тому, что организм теряет способность накапливать энергию, которая необходима ему для противостояния стрессу.

Систематические тренировки помогают сделать мышцы более сильными, а организм более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление, что способствует совершенствованию системы кровообращения. Кроме того, постоянные физические упражнения помогают увеличить массу скелетной мускулатуры, укрепить суставы, связки, положительно влияют на рост и развитие костей.

Ведение активного образа жизни благоприятно влияет на состояние человека. Увеличиваются умственная и физическая работоспособность, организм более устойчив к разным заболеваниям. Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких [2].

Есть разные варианты двигательной активности. Среди них можно выделить следующие:

- 1) утренняя зарядка;
- 2) скандинавская ходьба;
- 3) бег;
- 4) плавание;
- 5) катание на роликах или коньках;
- 6) езда на велосипеде;
- 7) аэробика;
- 8) подвижные игры (волейбол, футбол, теннис, баскетбол) [1].

По возможности надо стараться больше ходить пешком. Выйти на одну или две остановки раньше и не спеша пройти, особенно, если на улице хорошая погода. Но и в «плохую» погоду не стоит лениться.

Эффективное средство – спортивные игры. Спортивные игры – это единоборство двух сторон, протекающее в рамках правил, преимущество в которых оценивается по количеству достижений обусловленной цели. Они развивают у студентов основные психические процессы, которые необходимы для учебной деятельности. Это память, мышление, внимание, воображение. Спортивные игры также способствуют развитию коммуникативности, эмоциональной устойчивости, морально-волевых качеств, которые позволят будущим специалистам стать профессионалами в трудовой деятельности [3].

Выводы. Двигательная активность способствует более гармоничному и полноценному развитию организма. Выполнив необходимый объем двигательной активности, студенты будут лучше выглядеть, станут здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, у них улучшится сон, проблем со здоровьем и учебной деятельностью будет меньше.

Литература:

1. Клестов, В. В. Актуальные аспекты двигательной активности / В. В. Клестов, А. Б. Сиротин // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. - 2019. - №2. – С. 86-91.

2. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://amgpgu.ru/upload/iblock/209/khan_n_v_dvigatelnaya_aktivnost_i_ee_vliyanie_na_zdorove_cheloveka.pdf?Ysclid=lt3czjt7m5246381198. – Дата доступа: 17.02.2024.

3. Двигательная активность и ее значение для организма студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nprospo/zdravookhranenie/library/2022/04/04/dvigatelnaya-aktivnost-i-ee-znachenie-dlya-organizma>. – Дата доступа: 26.02.2024.

4. Последствия малоподвижного образа жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://institut-clinic.ru/posledstviya-malopodvizhnogo-obrazazhizni/?Ysclid=lsvlipafuk523527463>. – Дата доступа: 10.02.2024.

АКТУАЛЬНЫЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ И КОНДИЦИОННЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЕКЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ: МЕТОДЫ ИХ РАЗВИТИЯ

Заяц А. Д.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Попкович Г. Н.*

Введение. Двигательная активность – неотъемлемая часть человеческой жизни. В этой статье рассматривается важность двигательных способностей студентов-дизайнеров и их влияние на работу и продуктивность студентов. Рассматриваются способы предотвращения профессиональных заболеваний у студентов и специалистов и улучшения их работоспособности в будущем с помощью упражнений.

Цель исследования. Исследовать влияние образа жизни в контексте будущей профессии студентов. Помочь студентам освоить необходимые координационные кондиционные способности, чтобы подготовить их к трудовой деятельности и предупредить развитие профессиональных заболеваний.

Материалы и методы исследования. Для проведения исследования был выбран аналитический метод, основанный на анализе статей по заданной теме.

Полученные данные из научных статей послужили основой для формулирования гипотез и выводов исследования.

Результаты исследования. Современный мир характеризуется своими быстро изменяющимися условиями жизни, к которым человеческий организм не может подстроиться с такой же скоростью, что приводит к низкому уровню физической подготовки и к разным заболеваниям, связанными с образом жизни. Можно заметить, что количество студентов, которые по состоянию здоровья отнесены к специальному учебному отделению (СУО), существенно растет.

Таблица – Количество студентов первого курса, отнесенных к специальному учебному отделению на начало учебного года [2, С. 84].

Факультет	2013/14 уч. год		2017/18 уч. год		2018/19 уч. год		2019/20 уч. год	
	Кол-во студентов	СУО, %						
АТФ	409	13,45	361	13,01	357	10,64	399	15,28
ФГДЭ	115	15,65	109	26,60	92	19,56	91	20,87
МСФ	235	14,04	218	25,68	201	25,87	225	26,22
МТФ	128	14,84	173	16,76	200	29,50	197	28,42
ФММП	280	19,64	268	16,79	189	14,81	243	20,98
ЭФ	322	15,84	364	19,78	337	20,47	339	23,30
ФИТР	306	20,26	286	26,22	294	29,59	336	30,95
ФТУГ	191	9,95	208	20,19	202	14,35	199	24,62
ИПФ	92	8,70	66	28,78	89	41,57	83	24,09
ФЭС	234	9,83	205	14,63	189	14,28	197	12,18
АФ	208	9,13	119	22,68	138	23,18	146	21,91
СФ	359	9,19	224	10,26	181	18,78	197	14,72
ПСФ	248	22,98	263	28,89	203	20,19	251	19,14
ФТК	267	7,12	176	14,01	161	15,52	186	11,29
СТФ	38	0,00	46	13,04	49	6,12	44	11,36
Всего	3432	13,72	3086	19,82	2882	20,29	3133	20,35

Творческие и креативные специальности тоже подвержены разным профессиональным заболеваниям. Это связано с особенностями рабочего процесса: долгое пребывание в статичном положении и монотонные повторяющиеся движения. А также зачастую к подобным последствиям могут привести неумение правильно организовывать рабочее место и пренебрежение к собственному здоровью. Для творческого человека жизненно необходимо сохранить возможность создавать прекрасное, поэтому студентов нужно обучать актуальным упражнениям и знаниям, которые помогут им сохранить свое здоровье в будущем.

По классификации заболевания людей творческих специальностей относят к четвертой группе. Она включает патологии, появляющиеся в результате перенапряжения. Это заболевания периферических нервов и мышц, координаторные невроты, заболевания опорно-двигательного аппарата, в нашем случае чаще всего возникающие от статических нагрузок [1, с. 1].

Вот некоторые из проблем, с которыми может столкнуться студент-дизайнер:

1. Боли в спине и шее из-за неправильной осанки и длительного сидения.
2. Синдром карпального канала и другие проблемы с запястьями и руками из-за повторяющихся движений и неправильной эргономики рабочего места.
3. Утомление глаз и головная боль из-за длительной работы за компьютером.
4. Повышенный уровень стресса и тревоги из-за сроков и требований проектов.

Для предотвращения неприятных последствий необходимо:

1. Создать эргономичное рабочее место: использовать удобное кресло, настроить высоту стола, расположение монитора и клавиатуры для минимизации напряжения на спине, шее и руках.
2. Проводить регулярные перерывы: делать упражнения для разминки, растяжку шеи, спины и рук каждый час, чтобы предотвратить напряжение и усталость.
3. Заботиться о глазах: делать перерывы для отдыха глаз, смотреть вдаль, делать упражнения для глаз, использовать антивспышечные фильтры на мониторе.
4. Поддерживать психологическое здоровье: практиковать методы релаксации, медитацию, заниматься спортом, общаться с коллегами.

Среди людей творческих профессий распространены заболевания – сколиоз, остеохондроз, туннельный синдром. Для их профилактики следует делать перерывы в работе и выполнять соответствующие упражнения.

Профилактика туннельного синдрома. Синдром запястного канала (синдром запястного канала, карпальный туннельный синдром) — это заболевание, при котором происходит защемление и воспаление срединного нерва. Синдром карпального канала сперва приводит к нарушению чувствительности рук человека, а в дальнейшем – к снижению их двигательной активности. Причиной данного заболевания становится сдавливание срединного нерва в анатомическом канале. Для его профилактики рекомендуется удержание правильной осанки в процессе работы, соблюдение всех правил выбора мебели и оргтехники. Выполнение ежедневной гимнастики рук, организация перерывов в процессе трудовой деятельности.

Профилактика сколиоза. Сколиоз – это боковое искривление позвоночника, при котором позвонки отклоняются в сторону. Сколиоз может быть вызван разными причинами. Для профилактики данного заболевания рекомендуется делать перерывы и специальную гимнастику (лечебная физическая культура).

Выводы. В исследовании установлена тесная взаимосвязь между физической подготовкой студентов и их здоровьем. Правомерен вывод о том, что большую часть профессиональных заболеваний можно избежать, если делать необходимые перерывы, а также выполнять специальные упражнения.

Литература:

1. Гусева, З. Д. Профессиональные заболевания у людей творческой специальности / З. Д. Гусева [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://scienceforum.ru/2023/article/2018032593?ysclid=lub6v8nppz159946812> . – Дата доступа : 02.03.2024

2. Квятковская, Н. А. Развитие координационных способностей с акцентом на внимание у студентов специального учебного отделения / Н. А. Квятковская // Мир спорта. – № 1. – 2020. – С. 83-86.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Клименко Д. С.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Обелевский А. А.*

Введение. Сердечно-сосудистые заболевания – острая проблема во всем мире. Согласно статистическим данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, в 2020 г. заболевания сердечно-сосудистой системы занимали первое место среди причин смертности населения. Наиболее распространенные формы в Беларуси: ишемическая болезнь сердца, инсульт, артериальная гипертензия, хроническая сердечная недостаточность.

Несмотря на продвижения в медицине, профилактика сердечно-сосудистых заболеваний продолжает оставаться приоритетной задачей общественного здравоохранения. Физическая активность, являясь неотъемлемым компонентом здорового образа жизни, играет важную роль в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

Цель исследования. Изучить влияние физической активности на сердечно-сосудистую систему, предоставить доказательства, подтверждающие пользу физической активности для здоровья сердца. Определить оптимальный уровень физической активности для поддержания работы сердца и сосудов.

Материалы и методы. В исследовании использованы:

– анализ литературы: изучение учебников, методических пособий, научных журналов, статей по данной теме;

– анализ статистических данных: проанализированы данные о смертности от заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также данные о распространении малоподвижного образа жизни;

– опрос: проведен среди студентов, в котором приняли участие 35 человек.

Результаты исследования. Сердечно-сосудистая система как жизненно важный компонент человеческого организма играет незаменимую роль в поддержании здоровья.

В настоящее время в мире наблюдается проблема низкой физической активности в связи с малоподвижным образом жизни. Работа в положении сидя

способствует повышению артериального давления и уменьшению диаметра артерий, увеличивая риск сердечно-сосудистых заболеваний. Отсутствие физической активности влечет за собой снижение тонуса сердечной мышцы, ухудшение кровообращения головного мозга [2]. Важно отметить, что образовательная деятельность также сопровождается низкой физической активностью и малоподвижным образом жизни, что может привести к заболеваниям разных систем организма, в том числе и сердечно-сосудистой системы. По результатам опроса, проведенного среди студентов, 47% опрошенных уже имеют такие проблемы.

Двигательная активность оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему и организм в целом. Регулярные физические упражнения повышают силу и эффективность работы сердца. Они улучшают кровообращение, увеличивают объем крови, который может перекачивать сердце за одно сокращение, укрепляют стенки сердца. Систематические и достаточные по интенсивности занятия физическими упражнениями, особенно спортом, через некоторый индивидуальный промежуток времени приводят к развитию экономизации деятельности сердца, причем не только при нагрузке, но и в покое. Сердце тренированного человека обладает большими резервами, чем сердце человека, не занимающегося систематическими физическими упражнениями [1, с. 94].

Спорт способствует также расширению сосудов и повышению их эластичности, что улучшает кровообращение и снижает риск заболеваний сердца и сосудов, таких как артериальная гипертензия и атеросклероз.

Согласно последним исследованиям, даже десятиминутная двигательная активность, состоящая из физических упражнений, может не только улучшить общее здоровье, но и снизить уровень холестерина в крови. Упражнения, например, интенсивная ходьба, бег или прыжки, активизируют обмен веществ и ускоряют обработку жиров в организме. Увеличенное потребление кислорода организмом приводит к извлечению из жировых депо липидов и их расщеплению в процессе обмена веществ [1, с. 95]. Тем не менее, чтобы оставаться здоровым, Всемирная организация здравоохранения рекомендует студентам заниматься физической активностью хотя бы 150-300 минут в неделю. К сожалению, опрос показал, что только 60% опрошенных студентов занимаются физической активностью в свободное от учебы время и лишь 45% из них делают это для поддержания здоровья.

Для снижения риска возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы необходимо выполнять кардиотренировки, которые также известны как аэробная физическая активность. Рекомендуется включать разные типы кардиотренировок, таких как бег, плавание, велоспорт, танцы. Перед началом тренировок крайне важно проконсультироваться с врачом, особенно при наличии проблем со здоровьем, в частности, с сердцем.

Выводы. Регулярная физическая активность – важная составляющая здорового образа жизни, способствуя общему благополучию организма. В частности, она играет важную роль в поддержании и улучшении здоровья сердечно-сосудистой системы. Включение спорта в повседневную жизнь

приносит неоценимую пользу для сердца и сосудов, помогая снизить риск развития заболеваний.

Литература:

1. Пономарева, И. А. П56 Физиология физической культуры и спорта: учебное пособие / И. А. Пономарева // Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2019. – 212 с.
2. Шкурпит, М. Н. Влияние сидячего образа жизни на организм и профилактические методы / М. Н. Шкурпит, Н. О. Поповян // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2016. – №. 27. – С. 131-132.

ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Козич Я. А.

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Стринкевич Н. М.*

Введение. За последнее время значительно снизилась двигательная активность молодежи и общий уровень здоровья молодого поколения, только около 45% студентов фармацевтического факультета Белорусского государственного университета относятся к основной группе здоровья. Обучающиеся в высших учебных заведениях имеют разные заболевания или отклонения, многие обучающиеся не владеют информацией о том, что им можно выполнять, в каком количестве и каким образом. Одно из наиболее практичных и менее опасных направлений физического воспитания – плавание, которое имеет не только оздоровительное влияние и закаливающий эффект, но и увеличивает двигательную активность, развивает физическую подготовленность в любом возрасте. В статье рассматриваются разные виды плавания и их влияние на организм обучающихся, а также оцениваются результаты проведенного опроса среди студентов.

Цель. Оценить и выявить значение плавания как эффективного средства укрепления здоровья студентов фармацевтического факультета Белорусского государственного медицинского факультета.

Материалы и методы исследования. Изучение разнообразных источников информации, анализ полученных сведений. Проведение опроса, статистическая оценка его результатов.

Результаты исследования. Плавание – одно из эффективных средств гармоничного физического развития студентов. Так как плавание – это активный вид спорта, а в сочетании со сбалансированным питанием и

закаливанием способствуют укреплению здоровья человека, поэтому активные занятия этим видом спорта в образовательных учреждениях – весьма перспективное и своевременное направление [1, с. 35, 78].

Плавание как учебный предмет – одна из важнейших дисциплин курса физического воспитания в высших учебных заведениях. Это самый эффективный вид физической активности в борьбе с лишним весом. Это связано с тем, что тело в воде вынуждено вырабатывать больше тепла, чтобы поддерживать оптимальную температуру, на этот процесс требуется большое количество энергии [2, с. 49, 50].

Плавание – особенный вид спорта, который практически не имеет противопоказаний. В данном виде спорта исключены травмы опорно-двигательного аппарата, растяжения, вывихи и переломы. Систематические занятия повышают устойчивость организма и являются средством к разным простудным заболеваниям.

Самое активное влияние плавание оказывает на мышцы спины. Регулярные занятия плаванием снимают болевые ощущения в районе поясницы, лопаток и шеи. В результате регулярных тренировок развиваются такие физические качества, как выносливость, ловкость, сила, скорость, гибкость. Подавляющее большинство упражнений, используемых во время тренировок на суше и в воде, способствует укреплению и формированию правильной осанки студента. Согласованные движения рук и ног параллельно с горизонтальным положением тела в воде приводят к значительной разгрузке позвоночника от веса собственного тела [2, с. 52-55].

Плавание положительно влияет на сердечно-сосудистую систему: повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объем сердца, возрастает интенсивность обменных процессов в организме человека. Учеными доказано, что у людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10-15 ударов в минуту меньше, обеспечивая при этом успокаивающее воздействие на нервную систему, повышая эмоциональную устойчивость и крепкий, спокойный сон. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность студентов.

Необходимо отметить доступность занятий плаванием, так как большинство современных образовательных учреждений имеют необходимые спортивные сооружения и бассейны. Важный аспект тренировочного процесса – это комплексное использование традиционных и новаторских подходов в учебном процессе, направленных на укрепление здоровья. Занятия по плаванию включены во многие учебные программы по физической культуре как отдельный модуль [5, с. 42-46].

На сегодняшний день существует 4 основных стиля спортивного плавания:

1) кроль – самый быстрый вид плавания, который характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами; каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, ноги при этом попеременно поднимаются и опускаются;

2) кроль на спине – стиль плавания, который визуально похож на

обычный кроль; спортсмен также совершает попеременные гребки руками с попеременным поднятием и опусканием ног, но плавает на спине и совершает пронос прямой рукой над водой;

3) брасс – вид плавания, в котором спортсмен лежит на груди, а руками и ногами выполняет симметричные движения в плоскости, которая параллельна водной поверхности;

4) баттерфляй – один из наиболее технически сложных и утомительных видов плавания; при передвижении баттерфляем спортсмен совершает широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, а ноги и таз совершают волнообразные движения; считается вторым по скорости после кроля [3, с. 27-33].

В современном мире плавание принято рассматривать как совокупность водных видов спорта, включая их стили. В связи с многообразием стилей плавания их можно объединить в определенные группы: оздоровительное, лечебное, спортивное. Так, например, функции и задачи оздоровительного плавания – гигиеническое, закаливающее, профилактическое, восстановительное, тонизирующее воздействие на организм. Лечебное – восстановительное, реабилитационное, тонизирующее воздействие. Спортивное – совершенствование своих физических показателей, формирование целеустремленности, воли, спортивного духа.

Занятия физической культурой и спортом на сегодняшний день общедоступны, приоритетны в современной системе образования. Каждый из нас выбирает свой путь, направленный на укрепление здоровья, совершенствование тела и души. Огромное количество современных исследований влияния физической нагрузки на организм человека, в том числе и по водным видам спорта, направлено на формирование навыков и умений в определенном виде спорта. В настоящее время разработано много тренировочных программ в разных видах спорта, в том числе по плаванию. Современные бассейны соответствуют строгим требованиям и стандартам. Ежегодно высшие учебные заведения готовят профессиональные тренерские кадры. Постоянно совершенствуются и апробируются современные методики тренировочного процесса [4, с. 24].

На базе фармацевтического факультета Белорусского государственного медицинского университета проведено исследование для определения заинтересованности студентов в занятиях плаванием. Объектом исследования стали обучающиеся 18-22 лет в количестве 90 человек. Предмет исследования – оценка их отношения к плаванию. Методом сбора социологической информации было анкетирование с использованием Интернет-ресурсов. Методом обработки социологической информации стал элементарный статистический анализ. Первый вопрос, который был задан респондентам: «Часто ли вы занимаетесь плаванием?». 55% опрошенных сообщили, что часто посещают занятия плаванием, 30% – редко, 15% – не посещают занятия плаванием (рис. 1).

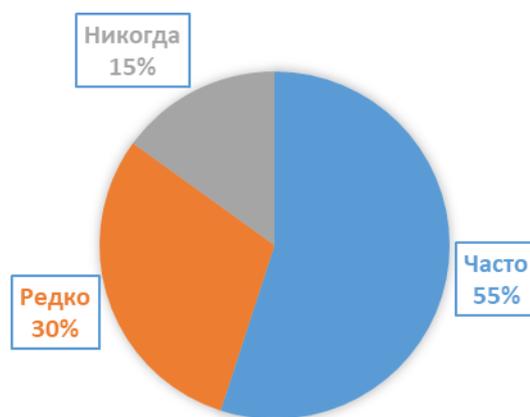


Рисунок 1. – Отношение студентов к занятию плаванием

Далее респондентам был задан такой вопрос: «Какую цель Вы преследуете, посещая занятия по плаванию?». 58% опрошенных ответили, что их цель – укрепление здоровья, 27% – улучшение умственной активности, 15% – не посещают.



Рисунок 2. – Цель посещения занятий по плаванию

«Помогли ли Вам занятия плаванием укрепить здоровье?»: 85% ответили положительно, 15% сказали, что нет.

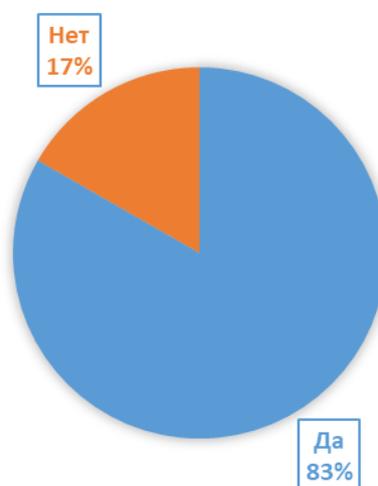


Рисунок 3. – Влияние занятий плаванием на здоровье студентов

Выводы. В исследовании установлено, что плавание – эффективное средство укрепления здоровья студентов. При плавании в работу включаются разные группы мышц, человек становится более гибким. Плавание – полезный вид спорта, однажды приобретенный навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь. Плавание оказывает хорошее влияние на здоровье человека и на его физическую подготовку. Надо заниматься плаванием, потому что оно не только поднимает настроение, но и улучшает общее состояние человека.

На основе исследования можно сделать вывод, что многие студенты хотят и занимаются плаванием, что способствует улучшению их здоровья, бодрости, умственной активности. Следовательно, плавание – один из эффективных методов физического воспитания и закаливания организма обучающихся в высшем учебном заведении.

Широкий спектр воздействия плавания – эффективное средство разностороннего физического развития и совершенствования организма студентов, а также средство укрепления здоровья, закаливания организма, привитие стойких гигиенических навыков и овладение жизненно-необходимыми навыками.

Литература:

1. Викулов, А. Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Владос-Пресс, 2004. – 367 с.
2. Егоров, В. Н. Фактологический аспект проблемы здоровье сбережения учащейся молодежи // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2013. – Вып. 1. – С. 49-55.
3. Егоров, В. Н. Парадигма комплексного исследования проблемы сохранения и укрепления здоровья студентов / В. Н. Егоров, Е. Д. Грязева // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2013. – Вып. 3. – С. 27-33.
4. Кашмина, Е. О. Дифференцированная методика физического воспитания студентов специальной медицинской группы на основе учета сезона года: автореф. дис. канд. пед. Наук / Е. О. Кашмина. – Тула, 2012. – 24 с.
5. Козина, Ж. Л. Инновационные технологии аквафитнеса игровой направленности с применением технических устройств в физическом воспитании студенток / Ж. Л. Козина, С. С. Ермаков, Т. А. Базылюк // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 1. – С. 42-46.

ПРОФИЛАКТИКА ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Королев Я. Р.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Снежницкий П. В., канд. пед. наук, доцент*

Введение. Ожирение и избыточная масса тела остаются нерешенной проблемой нынешнего поколения. Так, по данным Всемирной организации

здравоохранения, в 2010 г. в мире насчитывалось около 2,2 млрд человек, страдающих данным заболеванием. В Республике Беларусь ожирением страдает почти каждый четвертый. Об этом свидетельствуют результаты предварительного исследования, касающегося распространенности факторов риска возникновения неинфекционных заболеваний, проведенного Министерством здравоохранения Республики Беларусь совместно с ВОЗ в 2017 г. Со слов главного внештатного эндокринолога Министерства здравоохранения Республики Беларусь А. П. Шепелькевич, избыточную массу тела имеют 60,6% населения. У 25,4% обследованных установлено ожирение, среди которых висцеральное ожирение отмечено у 42,0% мужчин и у 63,5% женщин. Причем в возрасте старше 45 лет этот показатель увеличивается: среди мужчин висцеральное ожирение отмечается у 56,5% респондентов, среди женщин – у 82,4%. В группе 60-70 лет – 60,7% у мужчин и 88% у женщин.

Избыточный вес и ожирение остаются пятым по значимости фактором риска смерти в мире. По меньшей мере, 2,8 млн взрослых ежегодно умирают, имея в анамнезе избыточный вес и ожирение. Кроме того, избыточным весом и ожирением обусловлено 44,0% случаев диабета, 23,0% случаев ишемической болезни сердца и от 7,0 до 41,0% случаев некоторых видов злокачественных новообразований. С каждым годом происходит увеличение количества человек с избыточным весом и ожирением. Во многом это связано с нарушением энергетического баланса, обусловленного низким уровнем культуры движения и питания современного мирового сообщества. В таких случаях главным в практике врача остается установление правильной причины возникновения избыточной массы тела с использованием современных методов диагностики, назначить пациенту правильное лечение с помощью лечебной физкультуры, а также вовремя производить профилактику возникновения ожирения и избыточной массы тела.

Цель исследования. Изучение роли физической культуры и спорта в профилактике ожирения и избыточной массы тела на основе современных методов, форм и видов двигательной активности.

Материалы и методы. Материалы для исследования использовались из отобранных, согласно тематике, литературных источников на бумажных и электронных носителях в сети интернет. В качестве теоретических методов использовались анализ и сопоставление полученных сведений из литературных источников, а также результатов социологического онлайн-опроса (в качестве респондентов в опросе приняли участие 73 студента). На основе анализа была дана оценка рисков ожирения и появления избыточной массы тела в студенческой среде и определены пути их снижения.

Результаты исследования. Гендерная структура принявших участие в социологическом исследовании составила 82,2% женщин и 17,8% мужчин, большая часть которых получают образование (95,9% респондентов). Согласно результатам анкетирования, 91,8% респондентов находятся в возрасте 18-22 года. Средний показатель длины тела респондентов составляет: среди девушек – $170,3 \pm 8,6$ см, среди юношей – $181,6 \pm 6,4$ см. Средний показатель массы тела – $63,19 \pm 12,7$ кг (девушки $57,13 \pm 6,94$ кг и юноши $77,16 \pm 13,87$ кг).

Расчетное среднее значение индекса массы тела составило $21,07 \pm 2,08$ кг/м² (у девушек – $19,99 \pm 1,7$ кг/м², у юношей – $23,39 \pm 4,12$ кг/м²). Это свидетельствует об отсутствии проблем с лишним весом у респондентов (девушки имеют недостаточную массу тела, а индекс Кетле у юношей находится в пределах допустимых норм). Согласно ответам респондентов, при оценке двигательной активности в течение дня было установлено, что 64,4% из них ведут малоподвижный образ жизни (проходят от 5.000 до 10.000 шагов в сутки). Это свидетельствует о сниженном уровне двигательной активности в студенческой среде. Тем не менее, у 33,9% респондентов базовая локомоторная активность составляет более 10.000 шагов, а у 4,1% – более 18.000 шагов за день. При этом 2,7% делают меньше 4.000 шагов в день (можно предположить, что данная двигательная деятельность выполняется в границах помещений мест проживания и обучения).

Несмотря на вышеуказанные показатели шагометрии, большинство респондентов считают, что они ведут физически активный образ жизни (91,8%). Среди утверждающих это отмечают посещение спортзала 20,5%, занятий физической культурой – 76,7%, занимаются физическими упражнениями на дому 27,4%, а 5,5% респондентов занимаются профессиональными видами спорта в спортивной секции. При этом только 8,2% из опрошенных не имеют к физическим упражнениям никакого отношения. Среди наиболее двигательно-активных, отвечая на вопрос: «Каким видом спорта Вы занимаетесь?», 32,7% респондентов указали «фитнес», 25% – «йога», 13,5% – «танцы», 11,5% – «гимнастика», 7,7% – «волейбол», 3,8% – «плавание», 3,8% – «кроссфит», 1,9% – «легкая атлетика», 1,9% – «другие виды». Представленная картина свидетельствует о том, что среди студенческой молодежи каждый второй мотивирован на занятия специальной двигательной активностью, что позволяет говорить о высоком уровне привлеченности обучающихся к разным занятиям физической культурой в режиме дня как в университете, так и по месту жительства, а также в домашних условиях. Это становится основанием для разработки электронных учебно-методических комплексов для организации управляемой самостоятельной работы мотивированных студентов физическими упражнениями разной оздоровительной и тренировочной направленности на дому или по месту жительства.

Поскольку энергетический баланс организма человека в современном мире в развитых странах обеспечивается преимущественно за счет двигательной активности (объем питания в большинстве случаев не является проблемой), то при профилактике избыточной массы тела и ожирения людьми используются разные формы физической активности: утренняя гимнастика, зарядка, лечебная гимнастика, легкий (ближний) туризм, спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол и т. п.), спорт (плавание, гребля, коньки, велосипед). Утренняя гимнастика имеет цель общей тренировки организма в сочетании с его закаливанием. Утренний гимнастический комплекс содержит небольшое число физических упражнений (12-14), охватывает основные мышечные группы тела, несложный в выполнении. Упражнения лечебной

физической культуры преимущественно выполняются на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Продолжительность занятий составляет около 20 минут. Людям пожилого и старческого возраста, а также имеющим определенные двигательные ограничения, лечебную физическую культуру можно заменить прогулками на свежем воздухе. Лечебная физическая культура при ожирении и избыточной массе тела имеет цель повышения общей тренированности организма, усиления окислительно-восстановительных процессов, улучшения функций кровообращения, дыхания, нейросоматики и снижения веса. Обязательный компонент лечебной физической культуры при ожирении и избыточной массе тела – ходьба в разном темпе (обычная, усложненная или комбинированная), также может добавляться медленный бег. При незначительных двигательных ограничениях у занимающихся возможно применение спортивной ходьбы с изменением ритма в сочетании с обычными упражнениями для рук и туловища, а также дыхательными упражнениями. Кроме того, могут быть добавлены метательные упражнения в содержании низко динамичных подвижных или спортивных игр.

В последние годы широкое распространение получили упражнения со спортивным инвентарем (набивными мячами и гантелями), а также упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке). Обязательны в выполнении специальные упражнения для мышц брюшного пресса, однако их объем увеличивается постепенно. Могут рекомендоваться упражнения с гимнастической палкой, булавами, разными типами висов (обычных и смешанных) и упоров на гимнастической стенке. Могут быть рекомендованы для снижения избыточного веса людям второй половины зрелого возраста нагрузки малой и средней интенсивности, выполняемые более продолжительное время (не менее 0,5 часа). Однако для людей молодого и среднего возраста без выраженных отклонений со стороны сердечно-сосудистой системы (ССС), страдающих ожирением (I, II реже III степени), могут быть предусмотрены физические нагрузки большей интенсивности. В целом комплексное применение низких и умеренных физических нагрузок в режиме деятельности ССС при ЧСС 115 ± 15 уд/мин в зависимости от состояния здоровья и степени ожирения человека способно благоприятно повлиять на его метаболизм и снижение веса, что будет иметь выраженный оздоровительный эффект.

Выводы. Таким образом, в результате анализа литературных источников и результатов социологического исследования по оценке двигательной активности среди респондентов в течение дня установлено, что большинство студентов ведут малоподвижный образ жизни. Это свидетельствует о сниженном уровне двигательной активности в студенческой среде, что становится высоким риском появления избыточной массы тела и ожирения. Занятия спортом и продолжительные физические упражнения играют важную роль в сохранении нормального веса. Физические нагрузки способствуют нормализации нервных и эндокринных регуляций всех трофических процессов и систем в организме человека. Физическая культура способствует расслаблению центральной нервной системы. Выбирая правильные физические нагрузки, человек может влиять на содержание жира в своем организме.

Длительные умеренные физические нагрузки на выносливость увеличивают потребление энергии (в том числе за счет расщепления висцерального жира). Помимо того, занятия физической культурой положительно влияют на улучшение функций сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной и пищеварительной системы.

При профилактике избыточной массы тела и ожирения физическая культура играет важную роль, так как представляет собой патогенетический метод. При выполнении физических упражнений в положительную сторону меняется углеводный, жировой и водно-минеральный обмен. Положительные изменения жирового обмена более заметны при воздействии дыхательных нагрузок умеренной и средней интенсивности, нежели чем при кратковременных и тяжелых нагрузках.

Литература:

1. Беляков, Н. А. Ожирение / Н. А. Беляков, В. И. Мазуров. – СПб. : МАПО, 2003. – 520 с.

2. Гинзбург, М. М. Ожирение как болезнь образа жизни. Современные аспекты профилактики и лечения / М. М. Гинзбург, Г. С. Козупица, Г. П. Котельников. – Самара: Изд-во Самарского государственного медицинского университета, 1997. – 48 с.

3. Снежицкий, П. В. К вопросу о формировании двигательной культуры как основы здорового образа жизни населения Республики Беларусь в социальных и профессиональных сообществах / П. В. Снежицкий // Ученые зап.: сб. рец. науч. тр. // М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2018. – Вып. 21. – С. 87–94.

4. Снежицкий, П. В. Биосоциальный аспект двигательной культуры в генезисе здоровьесозидающей функции личности / П. В. Снежицкий // Мир спорта. – 2021. – № 3 (84). – С. 82-87.

ВЛИЯНИЕ ПРАКТИКИ ЙОГИ НА РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Куцко Д. Д.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Хонякова Т. В.*

Введение. Изучение данной темы обусловлено рядом ключевых факторов, важных как для медицинской науки, так и для общества в целом. В последние годы наблюдается возрастающий интерес к альтернативным методам лечения и поддержанию здоровья, среди которых йога занимает значительное место. Йога как комплексный подход к улучшению физического и психологического благополучия привлекает внимание исследователей и

практикующих за счет своей доступности и потенциальной эффективности в профилактике и лечении разных заболеваний. Менструальные расстройства, включая синдром предменструального напряжения (ПМС), дисменорею, а также другие заболевания женских репродуктивных органов, – распространенные проблемы, с которыми сталкиваются женщины детородного возраста. Эти состояния могут существенно снижать качество жизни, вызывая физические и психоэмоциональные нарушения. Несмотря на существующие методы лечения менструальных расстройств и заболеваний женских органов, многие из них имеют побочные эффекты или не обеспечивают желаемого результата. В этом контексте йога представляет собой мягкий и безопасный метод, который может использоваться как самостоятельно, так и в качестве дополнения к традиционной терапии. Улучшение репродуктивного здоровья женщин имеет важное социальное значение, поскольку способствует повышению качества жизни, снижению медицинских и социальных затрат, связанных с лечением репродуктивных расстройств [1].

Цель исследования. Изучить влияние практики йоги на женское репродуктивное здоровье студентов-медиков.

Материалы и методы исследования. Методами исследования были анализ и обобщение данных специальной литературы, электронных источников и документов.

Результаты исследования. Практика йоги оказывает значительное влияние на женское репродуктивное здоровье, в частности, на менструальный цикл и заболевания женских органов. Ряд исследований демонстрирует положительные эффекты йоги, включая улучшение психоэмоционального состояния, снижение боли и дискомфорта, а также общее улучшение качества жизни у женщин.

1. *Влияние на менструальный цикл.* Йога способствует нормализации менструального цикла за счет улучшения гормонального баланса и снижения уровня стресса. Исследование, проведенное Sarita Kanojia и коллегами, показало, что регулярная практика йоги приводит к уменьшению симптомов предменструального синдрома (ПМС), включая уменьшение боли, раздражительности и улучшение настроения. Это обусловлено воздействием йоги на эндокринную систему, которая играет ключевую роль в регуляции менструального цикла. В исследовании, проведенном с участием молодых здоровых женщин, исследовались эффекты интегрированной йоги на автономные функции и психологическое состояние во время обеих фаз менструального цикла. Участницы, практиковавшие йогу, занимались 35-40 минут в день, шесть раз в неделю в течение трех менструальных циклов. Результаты показали значительное уменьшение веса, частоты сердечных сокращений, систолического и диастолического артериального давления, а также снижение уровней тревоги, депрессии и улучшение общего самочувствия.

2. *Снижение симптомов ПМС и дисменореи.* Практика йоги оказывает анальгезирующее действие и способствует снижению симптомов ПМС и дисменореи. В исследовании, проведенном N. Yang и Sang-Dol Kim, было

обнаружено, что участие в программе йоги в течение 12 недель значительно снизило интенсивность менструальных болей и уровень менструального дистресса у студенток с первичной дисменореей. Это подтверждает гипотезу о том, что йога может быть эффективной альтернативой или дополнением к традиционным методам лечения дисменореи. Эти исследования иллюстрируют многоаспектное положительное воздействие йоги на женское репродуктивное здоровье. Они подчеркивают важность дальнейшего изучения йоги как потенциально эффективного и безопасного метода для улучшения женского репродуктивного здоровья, снижения симптомов менструальных расстройств и повышения качества жизни [2].

3. *Воздействие на заболевания женских органов.* Помимо влияния на менструальный цикл и симптомы ПМС, йога также может оказывать положительное влияние на лечение и профилактику заболеваний женских органов, таких как синдром поликистозных яичников (СПКЯ) и эндометриоз. Йога оказывает комплексное воздействие на женское здоровье через сочетание физических упражнений (асан), дыхательных практик (пранаямы) и медитации. Эти элементы вместе способствуют улучшению физического, психологического и эмоционального благополучия:

3.1. *Улучшение гормонального баланса.* Йога способствует нормализации работы эндокринной системы, что важно для поддержания гормонального баланса. Регулярная практика йоги может помочь стабилизировать уровень эстрогена и прогестерона, что положительно сказывается на менструальном цикле и облегчает симптомы менопаузы.

3.2. *Снижение уровня стресса.* Хронический стресс оказывает существенное влияние на гормональный баланс студентов-медиков, способствуя выработке кортизола – гормона стресса. Чрезмерное его количество может нарушать функционирование других гормонов. Практика йоги, особенно асаны, дыхательные упражнения (пранаяма) и медитация способствуют снижению уровня стресса и, как следствие, нормализации уровня кортизола.

3.3. *Улучшение функции щитовидной железы.* Асаны, направленные на шею и область горла, такие как позы рыбы (Мацьясана) или плуга (Халасана), могут улучшить кровообращение в области щитовидной железы, способствуя ее правильной работе. Это особенно важно, поскольку щитовидная железа регулирует метаболизм и энергетический баланс организма.

3.4. *Регуляция репродуктивных гормонов.* Йога может оказывать благоприятное воздействие на репродуктивную систему женщин, помогая регулировать менструальный цикл и снижая симптомы ПМС. Позы йоги, такие как Поза моста (Сету Бандхасана), Поза короля голубя (Эка Пада Раджакапотасана), и Вперед-наклонная поза (Пашчимоттанасана), играют значительную роль в стимулировании кровообращения в тазовой области и органах малого таза, что непосредственно влияет на репродуктивную систему. Эти асаны могут помочь в достижении лучшего баланса уровня эстрогена и прогестерона, тем самым содействуя регуляции менструального цикла и снижению симптомов ПМС.

3.5. *Воздействие на надпочечники.* Практика йоги помогает снизить нагрузку на надпочечники, которые производят не только кортизол, но и адреналин. Регулярные занятия йогой способствуют снижению уровня адреналина, что приводит к уменьшению чувства тревоги и напряжения. Особенно полезны позы и техники расслабления, которые способствуют снижению внутреннего тепла и улучшению эмоционального равновесия. Практика таких асан, как Поза скручивания на спине (Супта Мацьяендрасана) и Поза воробья (Гарудасана), может способствовать удалению токсинов и улучшению функционирования репродуктивных органов за счет массажа внутренних органов и стимуляции лимфатической системы. Практика пранаямы, такой как Капалабхати (шумное дыхание), не только улучшает оксигенацию крови, но и способствует балансировке энергетических каналов в теле, что может оказывать благоприятное воздействие на гормональный фон.

3.6. *Позитивное влияние на эндорфины.* Йога стимулирует выработку эндорфинов – "гормонов счастья", которые улучшают настроение и общее самочувствие, а также снижают ощущение боли. Это способствует созданию чувства релаксации и благополучия после занятий [3].

4. *Улучшение психологического состояния.* Практика йоги способствует выработке эндорфинов, улучшая настроение и борясь с депрессией и тревожностью. Медитация и глубокое дыхание помогают достичь состояния релаксации, снижая уровень стресса и его негативное влияние на здоровье.

5. *Укрепление мышц и улучшение гибкости.* Регулярная практика асан йоги оказывает комплексное воздействие на тело, акцентируя внимание на укреплении мышечного корсета, что важно для поддержания правильной осанки и профилактики болей в спине. Позы, такие как Планка (Фалакасана), Поза воина (Вирахадрасана) и Поза треугольника (Триконасана), целенаправленно работают на укрепление разных групп мышц, включая мышцы кора, ног и спины, способствуя улучшению осанки и укреплению мышечного баланса. Улучшение гибкости – еще одно ключевое преимущество практики йоги. Асаны, такие как Поза голубя (Капотасана), Перевернутая поза плуга (Халасана) и Поза собаки мордой вниз (Адхо Мукха Шванасана), эффективно растягивают мышцы, улучшая их эластичность и диапазон движений в суставах. Это не только способствует гибкости, но и предотвращает риск травм, улучшает кровообращение. Кроме того, выполнение балансирующих асан, таких как Поза дерева (Врикшасана) и Поза ворона (Бакасана), требует активации глубоких мышц и стабилизаторов, что укрепляет мускулатуру и улучшает координацию и равновесие [4, 5].

Выводы. Исследование подчеркивает значительное положительное влияние практики йоги на женское репродуктивное здоровье студентов-медиков, включая улучшение психоэмоционального состояния, снижение боли и дискомфорта в период менструального цикла, а также общее повышение качества жизни и двигательную активность. Практика йоги оказывает комплексное воздействие на женское здоровье через сочетание физических упражнений, дыхательных практик и медитации, что способствует улучшению гормонального баланса, снижению уровня стресса, улучшению функции

щитовидной железы, стабилизации уровня сахара в крови, регуляции репродуктивных гормонов и воздействию на надпочечники. Таким образом, йога представляет собой мягкий и безопасный метод, который может использоваться как самостоятельные занятия, так и в качестве дополнения к учебному процессу для улучшения женского репродуктивного здоровья, снижения симптомов менструальных расстройств и повышения качества жизни.

Литература:

1. Йога для управления стрессом: лучшие позы йоги для снятия стресса [Электронный ресурс]. <https://www.siddhiyoga.com/ru/yoga/benefits/yoga-for-stress-management>– Дата доступа: 13.01.2024.
2. Марцефей, А. А. Спорт в борьбе со стрессом / А. А. Марцефей, Д. В. Ковалева, Е. А. Конева и др. // Научные исследования и разработки 2019 года: Материалы международного научно-исследовательского конкурса. – Саратов: Общество с ограниченной ответственностью «Центр профессионального менеджмента «Академия Бизнеса»», 2019. – С. 144–148.
3. Синдром поликистозных яичников: причины, симптомы, лечение [Электронный ресурс]. Режим доступа: –<https://novosibirsk.mamadeti.ru/article/gynecology/polycystic-ovary-syndrome/> – Дата доступа: 13.01.2024.
4. Йога при первичной дисменорее [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://yogatherapia-conf.ru/articles/joga-pri-pervichnoj-dismenoree/> – Дата доступа: 14.01.2024.
5. Н. Хартфилд. Йога для снижения воспринимаемого стресса и боли в спине на работе / Н. Хартфилд, С. Бертон, Дж. Райкрофт-Малоун и др. // Медицина труда. – 2012. – Т. 62, – № 8. – С. 125-128.

СРЕДСТВА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ К ВРОЖДЕННОМУ ПОРОКУ СЕРДЦА ТЕТРАДА ФАЛЛО

Лагун Е. С.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Гулер В. В.*

Введение. В 21 веке заболевания сердечно-сосудистой системы становятся основной причиной смерти и инвалидизации населения во всем мире. Ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от сердечно-сосудистых заболеваний. Смертность от этих заболеваний в год по всему миру составляет около 31%.

Врожденные пороки сердца – весьма обширная и разнородная группа заболеваний сердца и крупных сосудов, сопровождающихся изменением кровотока, перегрузкой и недостаточностью сердца. Частота встречаемости врожденных пороков сердца высока и колеблется от 0,8 до 1,2% среди всех новорожденных.

Тетрада Фалло – наиболее распространенный врожденный порок сердца синего типа. В кардиологии он встречается в 12-14% случаев среди всех врожденных пороков сердца и составляет 50-75% цианотичных пороков [1].

Цель работы. Увеличить эффективность занятий физической культурой для людей с тетрадой Фалло.

Метод и организация исследования. При работе по данной теме использовались следующие методы: описательный метод, разработка упражнений, наблюдение за эффективностью упражнений.

Результаты и их обсуждение. Дети с врожденным пороком сердца значительно отстают от сверстников в физической активности. Их мышечная система развита слабо и снижена двигательная активность.

С возрастом ребенка увеличиваются степень сужения правого предсердно-желудочкового отверстия и просвета сосудов, фиброзно-мышечные дисплазии, сопротивление кровотоку. В результате развивающейся гипертрофии миокарда образуются вторичные мышечные сужения, уменьшаются диастолический, ударный и минутный объем сердца, коронарный кровоток, нарушаются сократительная функция миокарда, из-за чего требуется особая осторожность при физических нагрузках. Упражнения должны быть позволительными для сердца, чтобы не вызывать дополнительную нагрузку или риск осложнений [3].

Переносимость физической нагрузки весьма вариабельна у пациентов с тетрадой Фалло и зависит от выраженности стеноза легочной артерии. При относительно небольшой обструкции обычная нагрузка переносится удовлетворительно. С увеличением выраженности стеноза физическая работоспособность снижается. Одышка при напряжении более выражена, чем утомляемость [2].

Этот порок сердца протекает у всех по-разному, поэтому рекомендации по физической активности могут существенно различаться. Комплекс упражнений должен быть специально подобран врачом-физиотерапевтом или кардиологом. Программа физкультуры должна быть индивидуальной, учитывая особенности пациента и степень порока сердца.

В основном рекомендуются короткие и умеренные упражнения, которые не вызывают чрезмерного повышения сердечного ритма, укрепляют сердце и поддерживают общую физическую форму.

В занятия лечебной гимнастикой включаются упражнения для средних и крупных мышечных групп, упражнения с предметами (гантели, набивные мячи 1-1,5 кг) и сопротивлением, малоподвижные игры, игровые задания, ходьба, движения, сложные по координации, выполняемые с полной амплитудой. Число повторений составляет 8-12 раз. Данные упражнения стоит чередовать с упражнениями для мелких мышечных групп рук и ног и дыхательными упражнениями.

Применяются все основные исходные положения: стоя, сидя и лежа.

Кроме занятия лечебной гимнастикой используются утренняя гигиеническая гимнастика и дозированная ходьба. Дистанция ходьбы увеличивается с нескольких сот метров до 1-1,5 км, темп ходьбы до 70-80

шагов в минуту [5].

Отдельно можно выделить дыхательную гимнастику. Между количеством кислорода в крови и работоспособностью сердечно-сосудистой системы идет прямая зависимость. Такая гимнастика обеспечивает более полный приток крови к сердцу, нормализует частоту сердечных сокращений, ускоряет газообмен, кровь и клетки организма интенсивнее насыщаются кислородом, увеличивает объем легких, помогает избавиться от застойных явлений в легких.

Пациентам с тетрадой Фалло рекомендован следующий комплекс упражнений. Можно начать с *подготовительного упражнения «Вибрация»*. Это упражнение оказывает хорошее воздействие на сосуды нижних и верхних конечностей, улучшает упругость сосудов, повышает капиллярное кровообращение, выводится лишняя жидкость из организма, снимает отеки.

В положении лежа на спине поднять руки и ноги так, будто на них находится большой мяч. Движения выполняются так, как будто пытаются подбросить этот мяч вверх. Пальцы рук при этом расслаблены, но движения резкие. Остановка происходит не за счет торможения рук и ног, а за счет распрямления суставов. Во время "броска" появляется ощущение отлива крови от кончиков пальцев. Частота движений – около одного броска в секунду. После выполнения данного упражнения следует принять «позу отдыха» и восстановить дыхание. Упражнения выполнять 1-3 минуты.

Упражнение "Осознание дыхания". Исходное положение лежа на жесткой поверхности, глаза закрыты. При выполнении упражнения нужно расслабить мышцы как можно больше, затем обратить внимание на процесс дыхания. Вначале сконцентрироваться на выдохе. Воздух должен мягко и плавно освобождать легкие. Сделав таким образом 5 выдохов, переключаем внимание на вдох. Следим за поступающим воздухом на протяжении всего его "пути" прохождения в легкие организма. Упражнение следует выполнять 1-2 раза в день, продолжительность – не более 1 минуты.

Последнее упражнение «Кузнечик». Исходное положение лежа на животе, на жесткой поверхности. Ноги вместе, руки – вдоль тела, пальцы рук сжать в кулаки. Сделать глубокий вдох и завести кулаки под нижнюю часть живота, затем задержать дыхание и, опираясь на кулаки, поднимать поочередно сначала одну, затем другую ногу. Старайтесь находиться в таком положении как можно дольше. Далее вернуться в исходное положение, расслабиться, отдохнуть. Для начала достаточно 1 раза. На следующий день можно попробовать сделать его 2 раза и так далее, увеличивая число упражнений до тех пор, пока выполнение этого упражнения не будет вызывать у вас большого напряжения [4].

Вывод. Таким образом, изучив особенности врожденного порока сердца тетрада Фалло, рекомендуется для увеличения эффективности занятий физической культурой для людей с данной патологией подбирать комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей. Упражнения, описанные в данной статье, способствуют укреплению сердца и улучшению физического состояния человека с тетрадой Фалло.

Литература:

1. Балыкова, Л. А. Детская кардиология : учебное пособие / Л. А. Балыкова, Е. И. Науменко. – Саранск : МГУ им. Н. П. Огарева, 2021. – 232 с. – ISBN 978-5-7103-4210-7. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/311579> (дата обращения: 17.12.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Зиньковский, М. Ф. Врожденные пороки сердца / Под ред. А. Ф. Возианова. – К.: Книга плюс, 2008. – 168 с.
3. Мощич, П. С., Сидельников, В. М. Кривченя, Д. Ю. Кардиология детского возраста / Под ред. П. С. Мощича и др. - Киев : Здоров'я, 1986. – 398 с.
4. Постол, О. Л. Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре в транспортных вуза : учебное пособие / О. Л. Постол. – Москва: РУТ (МИИТ), 2021. – 55 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/269198> (дата обращения: 09.01.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Стасюк, О. Н. Основы массажа и физической реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы : учебное пособие / О. Н. Стасюк, С. Г. Фефелова. – Чита : ЗабГУ, 2018. – 155 с. – ISBN 978-5-9293-2206-8. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/271634> (дата обращения: 17.12.2023). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ

Лемешевская В. А.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Лапко Ю. А.*

Введение. Развитие здорового образа жизни среди студентов – важная задача, которая способствует укреплению здоровья и профилактике болезней у будущих специалистов. Из-за большой учебной нагрузки у студентов наблюдается высокий уровень стресса и гиподинамия, которая может приводить к возникновению заболеваний, таких как ожирение, болезни сердца и сосудов, диабет и депрессия. Эффективное развитие физической культуры и спорта среди студентов – важный фактор для формирования здорового и успешного поколения. В физической культуре существует множество разных видов занятий, и один из наиболее популярных и эффективных способов развития физических и психологических навыков – спортивные игры. Возможность играть и двигаться в свое удовольствие необходима для роста и развития нашего организма, а также для общего поддержания тонуса тела, необходимого для хорошего самочувствия и жизнедеятельности [1].

Цель исследования. Изучить педагогические преимущества

использования спортивных игр как элемента занятий физической культурой у студентов.

Материалы и методы. В работе в качестве основного метода использован анализ методической литературы. Анализировались данные литературы, раскрывающие суть и пользу спортивных игр.

Результаты исследования. Занятия физической культурой – неотъемлемая часть образовательного процесса в учреждениях высшего образования, где из-за больших объемов учебного материала у обучающихся наблюдается необходимость длительно соблюдать малоподвижную позу и проявлять пониженный уровень физической активности. Из-за учебной деятельности у студентов наблюдается значительная усталость и, как следствие, низкая мотивация к занятиям физической культурой.

Спортивные игры – это соревновательные виды спорта, которые включают физическую активность и требуют участия команд или индивидуальных игроков. Они основаны на определенных правилах и целях, их результаты определяются на основе достижений участников. Как утверждают специалисты, действенная форма, способная повысить мотивацию студентов к занятиям, – спортивные игры [2].

На занятиях студентам предлагается играть в футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис и т.д. Спортивные игры как элемент занятий физической культуры имеют много свойств, обуславливающих их достоинства перед классическими упражнениями:

1. Спортивные игры требуют от участников физической активности. Во время игры студенты должны двигаться, бегать, прыгать и выполнять разнообразные физические упражнения. Это помогает развивать физическую выносливость, силу, гибкость и координацию.

2. Спортивные игры обычно имеют соревновательный характер, где участники стремятся достичь определенного результата. Это своего рода азарт, способ отвлечься от рутинных мыслей, так как обычно игроки стремятся продумать стратегию, что стимулирует студентов к улучшению своих навыков и достижению лучших результатов.

3. Многие спортивные игры требуют сотрудничества и командной работы между участниками. Они должны работать вместе, чтобы достичь общей цели. Это развивает навыки командной работы, коммуникации и укрепляет взаимоотношения внутри учебных групп или между разными группами.

4. Спортивные игры требуют от участников стратегического мышления и принятия решений. Участники должны анализировать ситуацию, предвидеть действия соперников и принимать решения, которые помогут им достичь успеха в игре. Игроки часто должны принимать быстрые и обоснованные решения. Это помогает развить навыки принятия решений и умение действовать в сложных ситуациях. Все это помогает не думать о повседневных делах и учебе, а, значит, «разгружает голову».

5. Участие в спортивных играх помогает развивать социальные навыки, такие как командная работа, уважение к соперникам, спортивная этика и справедливость. Студенты учатся работать в команде, уважать правила игры и

проявлять спортивное поведение.

Существует большое количество спортивных игр, которые отличаются как используемым оснащением, так и структурой команды:

1) командные спортивные игры проводятся между двумя или более командами, где каждая из них стремится забить больше очков или достичь определенной цели; примеры командных спортивных игр включают футбол, баскетбол, волейбол, хоккей и регби;

2) индивидуальные спортивные игры, где каждый участник стремится достичь наилучшего результата; примеры индивидуальных спортивных игр включают легкую атлетику, теннис, гольф, плавание и бокс;

3) коллективные спортивные игры играют между двумя или более коллективами, где каждый коллектив стремится забить больше очков или достичь определенной цели; примеры коллективных спортивных игр включают крикет, поло и водное поло.

4) игры с мячом включают основной инструмент игры – мяч; мяч может быть использован для забивания голов, передачи между игроками или достижения определенной цели; примеры игр с мячом включают футбол, баскетбол, волейбол, гандбол и гольф;

5) игры с ракеткой; основной инструмент игры – ракетка; ракетка используется для удара по мячу или другому объекту; примеры игр с ракеткой включают теннис, настольный теннис, бадминтон и сквош;

б) игры с сеткой – игровое поле поделено сеткой, которая разделяет команды или участников; сетка используется для контроля мяча или другого объекта; примеры игр с сеткой включают волейбол, теннис, бадминтон и пляжный волейбол.

В целом участие в спортивных играх помогает развить физические и психологические навыки, которые могут быть полезными не только в спорте, но и в повседневной жизни. Поэтому регулярное использование спортивных игр рекомендуется всем, кто стремится к здоровому образу жизни и полноценному физическому развитию.

Выводы. Спортивные игры способствуют развитию физических, психологических и социальных навыков занимающихся. Они представляют собой активную форму занятий, расширяющие физические способности: координацию движений, силу, выносливость и гибкость. Современные исследования указывают, что спортивные игры имеют большое значение для физического развития и воспитания подрастающего поколения, а также вырабатывают умение взаимодействия с другими людьми. Спортивные игры также способствуют развитию психологических навыков: концентрации внимания, стратегическому мышлению, скорости принятия решений в условиях ограниченного времени. Они развивают смелость, настойчивость, командный дух и умение работать в коллективе. Использование спортивных игр на занятиях позволяет студентам стать более активными, здоровыми и уверенными в себе, а также развивают важные качества, необходимые для успешной жизни и работы в обществе.

Литература:

1. Литвинов, Е. Н. Подвижные игры в физическом воспитании. Спорт в школе / Е. Н. Литвинов // Первое сентября. – 2007. – № 14. – 42 с.
2. Кикотий, В. Я. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Под ред. В. Я. Кикотия, И. С. Барчукова. – Москва: Юнити. – 2017. – 288 с.

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК-ВЫПУСКНИЦ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Мельников А. П., Пырха Е. С.

Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь

Введение. Профессия врача принадлежит к числу наиболее сложных, напряженных и ответственных видов человеческой деятельности.

Она характеризуется большой умственной нагрузкой, требует внимания, высокой работоспособности и выносливости [3]. Эффективность и качество работы врача во многом зависит от состояния его здоровья, функциональной и физической подготовленности. На примере можно рассмотреть студенток – выпускниц стоматологического факультета, которые в ближайшем будущем станут квалифицированными специалистами, помочь им на основе полученных данных не усугубить свое состояние здоровья, а приумножить знания по физической культуре и применять их после выпуска. Работа врача-стоматолога подразумевает под собой продолжительное положение сидя, необходимость в концентрации внимания и развития мелкой моторики.

Один из факторов, которые помогают повысить профессиональную работоспособность, производительность труда, улучшить общее состояние и помочь в будущем не навредить, а помочь успешно овладеть профессией врача-стоматолога – регулярные занятия физической культурой и спортом.

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности, обогащающий индивидуальный фонд профессионально полезных двигательных умений и навыков, воспитания физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность [1].

Профессионально значимы следующие физические качества и показатели функционального состояния для стоматолога:

- выносливость (общая и силовая выносливость мышц туловища, плечевого пояса и верхних конечностей);
- координационные способности (быстрота перестройки двигательного действия, дифференцировка силовых параметров движения);
- сила нервной системы (темп, устойчивость моторного действия);
- тонкая моторика рук;

– функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы [2].

Цель исследования. Целью работы стала оценка уровня функциональной и физической подготовленности, физического развития студентов выпускного курса.

Материалы и методы. Для выяснения состояния исследовательской работы, ее значимости в аспекте теории и методологии физической культуры был проведен анализ научно-методической литературы. Для обоснования задач и выбора методов исследования изучалась литература по следующим отраслям науки: теории и методики физической культуры, педагогики, психологии, анатомии, физиологии, биомеханики и программных документов по организации физической культуры в учреждениях высшего образования в целом и в профессионально-прикладной подготовке студентов, в частности.

Методологической основой исследования были педагогическое тестирование, математический анализ результатов.

Исследование проводилось в сентябре 2023-2024 учебного года. В нем приняли участие 123 студентки 4 курса специальных медицинских групп (СМГ).

Анализ полученных данных показал, что функциональное состояние дыхательной системы измерялось как частота дыхания в минуту, в норме у 63,9% студенток; отклонение от нормы составило 36,1%. Судя по итоговым оценкам проб Штанге (оценивает уровень обменных процессов, адаптацию дыхательного центра к гипоксии и гипоксемии и состояние правого желудочка сердца) и Генчи (оценивает устойчивость организма к гипоксии, наличие изменений со стороны кардиореспираторной системы и системы крови), студентки 4 курса СМГ имеют хорошие показатели. Задержка дыхания на выдохе показала более 30 с (5 баллов) 45,5%, от 20 до 29 с – 40,3% студенток. На вдохе задержали дыхание более 40 с (5 баллов) 61,1% студенток и от 30 до 39 с – 35,6% девушек (таблица).

Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, оцениваемая по Н. Амосову, у большинства испытуемых находится на очень низком уровне. На 1 и 2 балла данный показатель был оценен у 24,1 и 33,8% студенток, соответственно. У 31,5% девушек данный показатель находится на удовлетворительном уровне, и лишь у 10,6% ЧСС находится в пределах 55-60 уд/мин, что характеризует экономичность работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Анализ реакции сердца на умеренную нагрузку применяемой пробой Мартине-Кушелевского показал отклонения от нормы у большинства студенток, что подразумевает резкий подъем пульса на 76% и более относительно состояния покоя (36,7%). У 35,7% зарегистрирован удовлетворительный результат, и лишь у 6,1% девушек сердце реагирует на нагрузку адекватно. Восстановление ЧСС у студентов показало на первой и второй минутах (31,6 и 30,2%, соответственно), на третьей минуте – у 19,7%, и у 18,5% студенток ЧСС не восстанавливается в течение 4-х минут отдыха.

Таблица – Уровень физического состояния студенток 4 курса СМГ (n=123) в 2023-2024 учебном году

Показатель	Балл				
	5	4	3	2	1
Функциональная подготовленность					
Частота дыхания, кол-во/мин	10-16 – 63,9%; 17-26 – 36,1%				
Проба Генчи, с	≥30	20-29	15-19	10-14	≤9
	45,5%	40,3%	13,2%	1,0%	0%
Проба Штанге, с	≥40	30-39	20-29	≤19	–
	61,1%	35,6%	2,2%	1,1%	0%
ЧСС в покое, уд/мин	55-60	61-65	66-75	76-85	≥86
	10,6%	9,3%	22,2%	33,8%	24,1%
Проба Мартине-Кушелевского, %	5-25	26-50	51-75	76-100	>101
	6,1%	21,6%	35,7%	19,7%	17,0%
Восстановление, мин	1-я	2-я	3-я	4-я	>4
	31,6%	30,2%	19,7%	4,8%	13,7%
Физическая подготовленность					
Силовая выносливость мышц пресса, кол-во раз	55	45	40	36	≤35
	45,5%	22,4%	8,2%	5,2%	18,7%
Силовая выносливость мышц спины, кол-во раз	65	55	45	40	≤39
	53,0%	21,7%	13,4%	6,3%	5,6%
Силовая выносливость мышц рук, кол-во раз	35	30	20	15	≤14
	51,6%	19,4%	25,0%	2,3%	1,8%
Силовая выносливость мышц ног, кол-во раз	40	35	30	25	≤24
	74,8%	10,7%	8,6%	3,2%	2,7%
Гибкость, см	25	15	10	5	0
	16,1%	41,9%	12,9%	22,6%	6,5%
6-минутный бег, м	1100	1000	900	800	700
	34,3%	24,0%	19,4%	12,0%	10,3%
Физическое развитие					
Рост/вес, см ² /кг	Норма 68,0%	Дефицит 26,3%	Предожирение 12,3%	Ожирение 1,4%	

Уровень физической подготовленности респондентов оценивался по результатам упражнений, характеризующих развитие общей, силовой выносливости и гибкости. Силовая выносливость мышц брюшного пресса оценивалась по количеству подниманий верхней части туловища из положения лежа на спине, согнув ноги в коленном суставе. Силовая выносливость мышц спины оценивалась результатом поднимания поочередно разноименных рук и ног в положении лежа на животе. Высший результат контрольных упражнений на развитие силовой выносливости мышц пресса и спины 45,5 и 53,0% студенток, соответственно, хорошие – составило 22,4 и 21,7% выпускниц. На «1» балл оценен результат 18,7% студенток в упражнении, характеризующем силовые способности мышц брюшного пресса, и 5,6% – мышц спины. Средние результаты отмечены в упражнении, характеризующем силовую выносливость

мышц рук (сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях): «3» балла – 25,0%, «4» балла – 19,4%, «5» баллов – 51,6%. Наиболее высокие показатели зарегистрированы в упражнении на силовую выносливость мышц ног (приседания из положения ноги врозь до прямого угла): «5» баллов – 74,8%, «4» балла – 10,7% и «3» балла – 8,6% студенток. Оценивая уровень развития общей выносливости студенток-выпускниц, можно сказать, что результаты лишь 58,3% из них оцениваются на 5 баллов и 4 балла. Оценка антропометрических данных показала, что лишь у 68,0% студенток соотношение массы тела и роста (индекс Кетле) находится в пределах нормы, 26,3% – имеют дефицит массы тела, 12,3% – предожирение и 1,4% – ожирение.

Делая вывод из полученных результатов исследования, можно отметить, что сердечно-сосудистая и дыхательная система находится в режиме напряжения, поэтому на занятиях по физической культуре следует уделить особое внимание улучшению функций кардиореспираторной системы. У студентов-выпускниц был обнаружен низкий уровень развития физических качеств. В первую очередь это касается общей и силовой выносливости основных групп мышц, развитие которых определяет фактор возникновения таких профессиональных заболеваний, как остеохондроз, осложнения сколиоза, варикозное расширение вен, радикулит и других. В связи с этим рекомендуется уже с первых курсов обучения осуществлять профилирование учебного процесса не только в плане развития необходимых в будущей трудовой деятельности физических качеств, но и в направлении профилактики профессиональных заболеваний.

Литература:

1. Голубев, И. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогических языковых вузов / И. П. Голубев. – М., 1982. – 64 с.
2. Пащенко, А. К. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогических вузов: (на примере Волгоградского гос. пед. ун-та): Дис. канд. пед. наук. Волгоград, 2004. – 200 с.
3. Пономарева, В. В. Методические аспекты совершенствования физического развития студентов // Здоровье студентов / Под ред. Н. А. Агаджаняна. – М.: РУДН, 1997. – С. 148 – 171.

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

Новицкая Д. С., Бондарук Д. А.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Карпович Т. Я.*

Введение. Физическая активность среди студентов может варьировать в зависимости от многих факторов, включая учебную нагрузку, образ жизни, доступ к спортивным учреждениям и местам для занятий спортом, а также личные предпочтения. Некоторые студенты могут активно заниматься спортом или

фитнесом, регулярно посещать тренажерные залы или участвовать в спортивных мероприятиях, в то время как другие могут предпочитать менее интенсивные виды физической активности, такие как прогулки или йога. Однако недостаток времени из-за учебы и других обязанностей часто становится причиной недостаточной физической активности среди студентов. Поскольку физическая активность – один из самых эффективных способов снятия стресса, то разные ее уровни могут влиять на стресс как положительно, так и отрицательно.

Цель исследования. Проанализировать уровень стресса среди студентов и определить его корреляцию с физической активностью с целью разработки эффективных стратегий управления стрессом на основе физической активности.

Материалы и методы. Анализ влияния физической активности на уровень стресса у студентов может включать следующие аспекты: 1. Изучение уровня физической активности студентов: оценка количества занятий физической культурой, наличие дополнительных занятий физической активностью. 2. Определение уровня стресса: использование стандартных психологических шкал оценки стресса для оценки психологического состояния студентов. 3. Сравнительный анализ: сопоставление уровня физической активности и уровня стресса для выявления возможной связи между ними. Исследование выполнялось при помощи онлайн анкетирования <https://docs.google.com/forms>, в котором принимали участие студенты медико-диагностического факультета в возрасте от 16 до 25 лет.

Результаты исследования. В результате анкетирования уровень физической активности распределился следующим образом: 17,7% респондентов посещают 1 занятие в неделю по физической культуре, 28,6% – 2 занятия в неделю, 40,4% посещают 1 занятие в неделю по физической культуре и дополнительные занятия физической активностью (факультативы, секции), 13,3% – посещают 2 занятия в неделю по физической культуре и дополнительные занятия физической активностью (факультативы, секции).

Уровень стресса среди студентов, изученный на основе психологической шкалы оценки стресса PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона, варьирует следующим образом: из 48 респондентов 35,4% имеют низкий уровень стресса, 33,3% – средний, 31,3% – высокий. Установлено, что 91,7% респондентов испытывают влияние физической активности на уровень стресса. Из них 90,9% отмечают улучшение состояния и снижение уровня стресса при достаточной физической активности.



Рисунок – Диаграмма распределения уровней стресса среди студентов

В свою очередь 9,1% отмечают тенденцию к ухудшению состояния и увеличение уровня стресса при достаточной активности. При сниженном уровне физической активности 93,2% отмечают отрицательное влияние на уровень стресса, 6,8% не отмечают изменений.

Физическая активность – эффективное средство для уменьшения стресса у студентов. Согласно результатам исследования, студенты, которые уделяют физической активности больше времени, имеют более низкие уровни стресса, чем те, кто уделяет физической активности меньше времени. Это объясняется тем, что физическая активность способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые помогают снять напряжение и улучшить настроение [1, с. 25].

Занятия физической культурой способствуют улучшению психического и физического самочувствия студентов. Студенты, которые посещают спортивные занятия, отмечают улучшение своего физического состояния, а также более высокую работоспособность и концентрацию во время учебы. Это связано с тем, что физическая активность способствует улучшению кровообращения и поступлению кислорода в мозг, что положительно сказывается на когнитивных функциях студента.

Занятия физической культурой способствуют улучшению социального взаимодействия студентов. Групповые занятия спортом создают благоприятную атмосферу для коммуникации и эмоционального контакта между студентами. Это помогает им разгрузиться от стресса и негативных эмоций, обрести поддержку и понимание со стороны сверстников [2, с. 43].

Выводы. Таким образом, на основании данного исследования можно сделать вывод о положительном влиянии занятий физической культурой на снижение уровня стресса у студентов. Физическая активность помогает им не только справиться с негативными эмоциями, но и улучшить свое физическое и психическое состояние, а также укрепить социальные связи.

Литература:

1. Гусев, Н. А. Особенности влияния физической культуры на психологическое здоровье студентов / Н. А. Гусев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2021. – № 2. – С. 25-31.

2. Ильин, Е. П. Психология спорта: учеб. пособие / Е. П. Ильин. – М., СПб., Н. Новгород, 2010. – 43 с.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ОСНОВНОЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Гриневецкая Д. Р., Полещук К. Ю.

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Стринкевич Н. М.*

Введение. Подготовка будущего специалиста требует большой кропотливой работы в части изучения профессиональных дисциплин, что

подразумевает малоподвижный образ жизни. Студента характеризуют такие качества, как: умение заниматься рутинной работой, быть усидчивым, концентрироваться и долго работать, находиться в постоянно напряженной умственной деятельности, быть готовым генерировать новые идеи. Все это оставляет свой отпечаток на здоровье. Поэтому для студентов необходимы программы физической подготовки.

Реализация программы физического развития, направленной на повышение двигательной активности студентов в процессе обучения в вузе, несомненно, будет способствовать укреплению академической мобильности, что в итоге благотворно скажется на успеваемости и достижении целей [2, с. 161].

Цель исследования. Изучить влияние двигательной активности на качество жизни студентов.

Материалы и методы. Анализ научно-методической литературы, онлайн-опросник и методы математической статистики.

Результаты исследования. Происходит значительное увеличение роли физической культуры в современном обществе в условиях технического прогресса. Так, задача физической культуры – повышение двигательной активности и эмоционального тонуса, она должна носить привлекательный характер для выработки полезных привычек по улучшению собственного здоровья [3, с. 376].

Согласно литературным источникам и ряду исследований, выявлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается здоровый стереотип поведения. Эти студенты коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, у них наблюдается высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им свойственны оптимизм, энергия, среди них много настойчивых, решительных людей, способных повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени, чем другим, присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы. Среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается осуществлять самоконтроль.

Таким образом, физическая культура – действенное средство формирования общей культуры личности студента, его жизненно важных общекультурных и профессиональных качеств, умений и навыков [1, с. 16].

Результаты исследования, основанные на данных онлайн-опросника, имеют следующие данные. Из 100 опрошенных студентов, являющихся обучающимися в БГМУ (разных курсов и факультетов), 55% отметили эмоциональный подъем, повышение продуктивности, повышение концентрации внимания после занятий физической культурой. 37% опрошенных не имеют явных изменений до/после физической активности. И лишь 9% студентов отмечают чувство усталости и апатии после физической нагрузки.

В связи с вышеперечисленным, можно отметить сопоставимость литературных данных с результатами онлайн-опроса.

Выводы. Двигательная активность положительно влияет не только на физическое состояние студентов, но и эмоциональное. В ходе исследования была выявлена прямая зависимость улучшения общего состояния студента от занятий физической культурой. Следует отметить, что физическая активность должна быть не только на учебных занятиях по физической культуре, но и мотивировать обучающихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное от учебы время.

Литература:

1. Григорович, Е. С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов. – 2014. – 352 с.
2. Кузнецова, М. И. Необходимость двигательной активности в период обучения в вузе студента архитектурного факультета / М. И. Кузнецова // E-Scio. – 2023. – № 4 (79). – С. 160-170.
3. Татарова, С. Ю. Мониторинг двигательной активности студентов в современных условиях / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров, В. А. Прошкина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – №. 10 (188). – С. 373-377.

ПРИМЕНЕНИЕ ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ИХ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Рыбалко Е. И.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Полубок В. С.*

Введение. Дыхание – важнейший фактор в сохранении здоровья и достижении спортивных результатов. Управляя дыханием, можно эффективно ускорять или замедлять обмен веществ и общий тонус организма.

Задержка дыхания на выдохе меняет циркуляцию крови, повышает концентрацию углекислого газа в крови, температуру тела, обмен веществ и потоотделение, уменьшает частоту сердечных сокращений (ЧСС), улучшает умственную деятельность, интуицию, пищеварение, работу желез внутренней секреции и нервной системы. В данной статье описан доступный в применении способ гипоксической тренировки посредством задержки дыхания на вдохе и выдохе как инструмент повышения работоспособности и развития выносливости.

Цель исследования. Изучить возможность применения задержки дыхания как инструмент, повышающий работоспособность и развивающий выносливость со щадящим воздействием на ЧСС со строгим ограничением времени при нагрузках во избежание негативных последствий.

Материалы и методы. Используя гипоксические пробы Штанге и Генчи (задержка дыхания на вдохе и выдохе по секундомеру), определяющие развитие выносливости, проведен эксперимент.

22 студентов (девушек и юношей), занимающихся в секции по армрестлингу, поделили их на две группы (экспериментальную и контрольную) по 11 человек со средним уровнем спортивной подготовленности. Сделали предварительные замеры в пробах Штанге, среднеарифметические показания в контрольной группе составили 57 сек, в пробах Генчи 30 секунд. В экспериментальной группе – 52 сек в пробах Штанге и 26 сек в Генчи, что подтвердило одинаковый уровень физической подготовленности у студентов. Эксперимент продолжался три месяца. За это время экспериментальная группа выполняла упражнения с задержкой дыхания на вдохе и выдохе, регламентированные по времени 25 и 10 секунд максимально в коридоре выполнения, а контрольная группа тренировалась в обычном режиме.

Упражнения для экспериментальной группы:

1. Студенты выполняли подтягивания с задержкой дыхания на вдохе (10-15 сек).

2. Студенты выполняли вис на согнутых руках на выдохе (20-25 сек).

Упражнение 2

1. Студенты выполняли жим лежа со штангой на вдохе (20-25 сек).

2. Студенты выполняли сгибание рук, стоя со штангой на выдохе (10-15 сек).

Упражнение 3

1. Студенты выполняли борьбу за стол на руках на вдохе (20-25 сек).

2. Студенты выполняли статическое удержание в захвате на выдохе (10-15 сек).

Наблюдения во время эксперимента, касающегося экспериментальной группы:

Быстрая утомляемость, более обильное потоотделение, более продолжительные паузы на отдых. Нарушение вестибулярной устойчивости и равновесия не наблюдалось, как и изменений в других психомоторных реакциях: внимание, координация, реакция.

В заключительной фазе эксперимента для достоверности влияния задержки дыхания на развитие функциональной выносливости и общей работоспособности повторно проведены замеры в пробах Штанге и Генчи.

Результаты исследования. Результат в пробах имеет превосходство по среднему арифметическому в контрольной группе на 5 и 4 секунды.

После трех месяцев гипоксических тренировок показатели экспериментальной группы выросли по отношению к собственным вводным результатам в среднем до 1 минуты 34 секунд (Штанге) и до 56 секунд (Генчи).

По завершении эксперимента были взяты пробы аналогично вводным. Средний результат времени задержки дыхания у контрольной группы изменился на 8-6 секунд в пробах Штанге и Генчи по отношению к собственным результатам (1 минута 5 и 36 секунд), а результаты экспериментальной группы по отношению к собственным выросли на 42

секунды и 30 секунд (Штанге и Генчи).

Выводы. В результате проведенного эксперимента средние показатели проб Штанге и Генчи группы, в которой проводились гипоксические тренировки, выросли по отношению к контрольной группе, что свидетельствует о позитивном влиянии упражнений на общую работоспособность и выносливость со щадящим воздействием на ЧСС. Задержка дыхания на вдохе и выдохе применима в тренировочном процессе как инструмент, вырабатывающий волевые способности и повышающий работоспособность и выносливость. Дальнейшее изучение тренировок на задержке дыхания требует углубленного медицинского контроля.

Литература:

1. Биктимирова, А. А. Применение кардиореспираторного нагрузочного тестирования в спортивной медицине / А. А. Биктимирова, А. С. Рылова, А. С. Самойлов // Практическая медицина. Современные вопросы диагностики. – 2014. – № 3 (79). – С. 50-53.

2. Рямова, К. С. Особенности дыхания митохондрий при гипоксии и ацидозе / К. С. Рямова, А. С. Розенфельд // Вестник ЮУрГУ : Интегрированная физиология. Образование, здравоохранение, физическая культура. – 2008. – Вып. 16 – № 19 – С. 31-33.

3. Черкасов, Р. М. Инновационные методы развития выносливости / Р. М. Черкасов // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2016. Т. 8. – № 3/1. – С. 209-212.

4. Шелков, М. В. Влияние гипоксической тренировки на показатели гомеостаза у конькобежцев в подготовительном периоде / М. В. Шелков, Ф. А. Щербина, М. В. Баканов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – Т. 7-1. – С. 84-86.

СРАВНЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МАССАЖА И РАСТЯЖКИ КАК СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Санцевич А. А.

Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь

Введение. Эффективность тренировки зависит в первую очередь не от объема и интенсивности нагрузок, а от структуры занятия, а именно от гармоничного чередования нагрузки и отдыха. В достижении определенных спортивных результатов важную роль играет комплекс восстановительных мероприятий. В зависимости от применяемых методов восстановления организма может наблюдаться как положительный эффект – рост работоспособности, так и отрицательный – сохранение переутомления и медленное восстановление энергетических ресурсов. Таким образом, важно

выявить объективную пользу и возможный вред наиболее распространенных методов восстановления после занятий – массажа и растяжки.

Цель исследования. Сравнение эффективности массажа и растяжки в качестве распространенных методов восстановления организма после физической нагрузки; изучение влияния массажа и растяжки на скорость восстановления мышц, снижение болевых ощущений и улучшение общего состояния организма.

Материалы и методы. Для сравнения методов был проведен обзор существующих научных исследований на тему восстановления после тренировок с использованием массажа и растяжки. Доступная литература предоставляет некоторое количество исследований, подтверждающих позитивное влияние массажа и растяжки на ускорение процесса восстановления после интенсивных нагрузок, однако также выделяет и некоторые их недостатки, описанные в данной работе.

Результаты исследования. Для полноты понимания преимуществ и недостатков сравниваемых методов в работе будут рассмотрены такие темы, как: физиологические основы восстановления после тренировок, механизмы утомления мышц и тканей в процессе физической активности; роль массажа и растяжки в ускорении процессов восстановления, оказываемое влияние на биохимию мышечных тканей.

В результате занятий спортом и выполнения физических упражнений повышается активность обменных процессов в организме. При регулярном повторении нагрузок возникает кумулятивный тренировочный эффект, развивается долгосрочная адаптация, активизируется синтез нуклеиновых кислот и белков, что приводит к развитию и совершенствованию опорно-мышечного аппарата. Если же нагрузка превышает предельно допустимый уровень, происходит срыв адаптации и развивается состояние перетренированности и утомления мышц. Механизмы развития состояния переутомления обусловлены мощностью, длительностью, интенсивностью и объемом переносимых нагрузок.

Физиологически утомление организма происходит из-за изменений в эндокринной и вегетативной нервной системе, что приводит к снижению доставки кислорода к работающим мышцам, ухудшению эффективности энергообмена и, как следствие, накоплению продуктов метаболитов в мышцах. На развитие утомления влияет повышение температуры тела: кровь приливает к коже, работающие мышцы недополучают кислород, в результате чего образуется больше молочной кислоты. Комбинация нарушений функций организма приводит к общему снижению работоспособности нервно-мышечной системы и оценивается человеком как «усталость».

После окончания физической работы деятельность физиологических систем, обеспечивающих возможность ее выполнения, постепенно уменьшается и достигает рабочего уровня. Этот процесс называется восстановлением. На протяжении его количественные показатели работы системы кровообращения и дыхания возвращаются к исходным параметрам, удаляются продукты метаболизма, восполняются энергетические субстраты,

пластические вещества (белки и др.), ферменты. В этот период происходят также процессы, обеспечивающие повышение работоспособности организма, то есть имеет место явление суперкомпенсации.

Выбор физических средств восстановления в соответствии с их эффективностью и скоростью реабилитации систем организма позволяет выбирать необходимые интервалы отдыха между повторными упражнениями, занятиями, добиться запланированного следового тренировочного эффекта.

Ниже будет приведен разбор и анализ преимуществ и недостатков рассматриваемых методов:

1. Данные о положительном влиянии растяжки для выведения молочной кислоты подтверждают имеющиеся в литературе сведения о том, что физические упражнения, выполняемые с интенсивностью 30-40% от мощности работы на уровне МПК, способствуют более быстрому удалению лактата.

Основываясь на некоторых научных работах, выполнение упражнений на растягивание способствует релаксации, снятию нежелательно высоких уровней напряжения в мышцах. Во время расслабления уровень энергозатрат в мышцах существенно снижается, кровоснабжение и артериальное давление нормализуется, токсические побочные продукты не накапливаются в клетках.

Однако в некоторых исследованиях критикуется влияние эффектов растягивания на боли, спастичность и травматизм. Слишком частые занятия растяжкой могут приводить к чрезмерной подвижности суставов. Поэтому сейчас принято следовать общим проверенным принципам: после физической нагрузки оптимально выполнять статические растягивания, а в перерывах между упражнениями – динамические [1]. Некоторые исследователи вовсе опровергают положительное влияние растягиваний, предлагая как более эффективный вариант восстановления массаж или активный отдых с динамическими упражнениями.

2. Среди преимуществ массажа выявлено, что его применение в большей мере ускоряет восстановление ЧСС, способствует ликвидации микротравм и более быстрой регенерации мышечной ткани, пораженной DOMS (синдром отсроченной мышечной боли). Массаж стимулирует отток венозной крови и лимфы, усиливает кожное дыхание, повышает эластичность связок и мышц, оказывает общее успокаивающее влияние на нервную систему. Отдельные массажные движения, в частности, вибрации, положительно влияют на восстановление иммунных функций организма [2].

Использование пассивного отдыха по эффективности восстановления физиологических функций показывает наименее эффективный результат в сравнении с предыдущими методами [3].

Выводы. В ходе научной работы проанализирована научная литература, касающаяся процессов психологического и физического восстановления организма человека при использовании растяжки и спортивного массажа. Установлено, что оба метода вносят разные положительные эффекты в процесс восстановления организма.

Основываясь на мнении авторов научных источников, можно сделать вывод, что в большинстве случаев применение массажа будет более

эффективно, чем растягивания. Положительное влияние массажных техник многократно подтверждено в результате разных исследований, испытуемыми в которых были как профессиональные спортсмены, так и спортсмены-любители. В то же время польза растягиваний после тренировок оценивается как крайне низкая, а в части рассмотренных работ растягивания признаны неэффективными и в некоторых случаях даже вредоносными для опорно-мышечного аппарата.

Литература:

1. Зорина, А. С. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма / А. С. Зорина, И. С. Москаленко, Ю. И. Логинов // Символ науки. – 2017. – Т. 3. – № 4. – С. 136-140.

2. Масликов, А. А. Эффективность отдельных приемов спортивного массажа в восстановительном периоде спортсменов / А. А. Масликов, Г. П. Петров // Физкультура, спорт, здоровье. – 2016. – С. 168-173.

3. Мирзаев, Д. А. Роль растягивания мышц в физической культуре // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 1 (4). – С. 85-91.

ПРОБЛЕМА СНИЖЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Стасюкевич К. В.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Попко Л. Ф.*

Введение. Первые глобальные тенденции недостаточной двигательной активности показывают, что необходимы срочные меры по повышению уровня физической активности среди подростков. Исследование, подготовленное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и опубликованное в журнале *The Lancet Child & Adolescent Health*, показывает, что показатели физической активности более 80% посещающих школу подростков в мире – 85% девочек и 78% мальчиков – находятся ниже рекомендованного уровня (не менее одного часа в сутки) [3]. Данное исследование показывает актуальность проблемы, описываемой в статье

Цель исследования. Изучить проблему снижения активности молодежи

Материалы и методы. В исследовании использованы теоретический анализ и обобщение данных литературных источников. Проведен опрос среди людей от 17 до 22 лет.

Результаты исследования. В информационной эпохе сложно представить жизнь без использования электронных носителей. Они предоставляют человеку широкий спектр возможностей передавать и принимать информацию за короткий промежуток времени. На сегодняшний день каждый человек, который

живет в развитой стране, гарантированно использует такие технологии.

В свое время электронные носители радикально изменили представления людей о том, какими возможностями может обладать смартфон, для каких задач его можно использовать. Он позволил во многом облегчить нашу жизнь, дал человеку возможность узнать множество новостей из любого уголка мира, прослушать песню понравившегося исполнителя, написать любимому человеку, находясь в сотнях километров от него.

Такой технический прогресс привел к тому, что молодежь все чаще ведет малоподвижный образ жизни, что отрицательно сказывается на состоянии их здоровья: снижается внимание, увеличивается время мыслительных операций, что в последующем будет сказываться на их учебной деятельности.

Важно понимать, что активность играет важную роль в поддержании здорового образа жизни. Двигательная активность – естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. Это неотъемлемая часть образа жизни и поведения человека, зависит от организации физического воспитания, морфофункциональных особенностей, типа нервной системы, количества свободного времени, мотивации к занятиям, доступности спортивных сооружений и мест отдыха [2]. Она должна стать неотделимой частью жизни студента, так как физическая нагрузка способствует не только укреплению здоровья, но и повышению работоспособности.

В настоящее время система вузовского образования обеспечивает двигательную активность студентов двумя плановыми занятиями по физической культуре в неделю. В то же время потребность молодого организма в движениях соответствует 10.000 шагов в сутки.

Поэтому для привлечения студентов активно двигаться и заниматься физическими упражнениями в университете проводятся спортивные праздники, спортивно-массовые мероприятия. Такие праздники не требуют от участников специальной физической подготовки, так как главная задача – пропаганда здорового образа жизни, вовлечение студенческой молодежи в спортивную жизнь. Они включают большое разнообразие разных подвижных игр, конкурсов, показательные выступления из разных видов спорта.

В последнее время большое место в университете занимает учебно-тренировочная работа в разных спортивных секциях. Такие секции помогают развивать студенческий спорт, внедрить здоровый образ жизни. Кроме того, они служат методом воспитания полезных двигательных навыков и умений, приобщения студентов, преподавателей и сотрудников к физической культуре и спорту, повышения уровня их физической подготовленности, стимулирует интерес к дальнейшим занятиям физическими упражнениями и спортом. К тому же они создают условия для состязательной деятельности с учетом интересов и подготовленности занимающихся.

Важно обратить внимание на виды двигательной активности, которые можно внедрить в повседневную жизнь. Например, ходить пешком или кататься на роликах вместо использования общественного транспорта. Можно посоветовать проводить больше времени на свежем воздухе, заниматься

подвижными играми. Важнейшее достоинство подвижных игр в том, что в своей совокупности они исчерпывают все виды естественных движений человека: ходьбу, бег, прыжки, борьбу, лазанье, метание, бросание и ловлю, упражнения с предметами, поэтому признаны самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания детей [1]. Такие игры помогают справляться с психическими нагрузками.

Среди прохожих был проведен опрос с целью выявить, как часто молодежь занимается двигательной активностью в течение недели? В нем приняли участие 70 чел. от 17 до 22 лет. Результаты опроса показали, что 52% занимаются спортом более 3 раз в неделю, 2-3 раза в неделю занимаются 28% и лишь 20% ответили, что занимаются 1 раз в неделю.

Отмечена также тенденция снижения активности студентов старших курсов. Так, 55% студентов первых курсов занимаются физической активностью 3 раза в неделю, а студенты старших курсов – лишь 13%.

Параметры мыслительной деятельности находятся в прямой зависимости от уровня физической подготовленности (память, мышление, внимание и др.). Доказано, что люди, которые ведут достаточно активный образ жизни, живут гораздо дольше и отличаются силой своего здоровья. В старости их обходят стороной опасные заболевания, например, атеросклероз, ишемия или гипертония.

Результаты научных исследований показывают, что у людей, которые мало двигаются, повышается риск развития заболеваний органов пищеварения, они также часто страдают от мочекаменной болезни, неврозов и ожирения.

Ограничение физической активности приводит к потере минералов и активному выводу кальция через мочу. Все это отрицательно сказывается на здоровье детей. В дальнейшем происходят изменения в стенках сосудов и сердце, к концу недели студенты испытывают учащенное сердцебиение при нагрузках и негативные реакции на физические упражнения.

Организм может полноценно выполнять свои функции только при адекватных нагрузках. Живые ткани имеют свойство восстанавливаться после физических нагрузок при помощи тех веществ, которые поступают с питанием. У молодежи при нагрузках активизируется обмен веществ, процессы обновления и восстановления идут скорее. Если же адекватных нагрузок нет, процессы самовосстановления минимальны, постепенно начинает страдать здоровье.

Однако для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности, а, значит, для этого необходимо вести индивидуальный хронометраж двигательной активности студентов на основе индивидуального тестирования. Необходимо научиться определять индивидуальный двигательный режим школьника, способствующий повышению функционирования его организма как источника индивидуализации здорового образа жизни [1].

Для увеличения физической активности у молодежи рекомендуется применить следующие меры:

- сформировать устойчивый интерес к физической активности;
- выработать привычку заниматься физической культурой в домашних

условиях;

- использовать музыкальное сопровождение во время выполнения физических упражнений;
- поддерживать благоприятную атмосферу на занятиях;
- сформировать осознанное отношение к своему физическому совершенствованию;
- пропагандировать активный образ жизни на высшем уровне, включая национальных, городских и местных лидеров как средство достижения здоровья;
- поддерживать интерес студента к здоровому образу жизни;
- использовать разные методы, приемы, средства на занятиях физической культуры.

Выводы. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что двигательная активность – важная часть в жизни студентов. Она становится значимым аспектом функционирования организма. Решение проблемы двигательной активности студентов целесообразно осуществлять путем включения в образовательную и повседневную деятельность разнообразных форм физкультурных занятий разной направленности.

Литература:

1. Гончарова, В. С. Физическая культура как компенсатор снижения физической активности в современном обществе / В. С. Гончарова // Интерактивная наука. – 2022. – С. 74-75.

2. Рубцова, И. В. Оптимальная двигательная активность: учеб. пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, Е. В. Алаторцева, Я. В. Готовцева. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2007. – 23 с.

3. Согласно новому исследованию ВОЗ, большинство подростков в мире ведут малоподвижный образ жизни, что ставит под угрозу их сегодняшнее и будущее здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk> – Дата доступа: 26.12.2023.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕРВОКУРСНИЦ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Юденко А. Н.

*Минский государственный лингвистический университет, Минск, Беларусь
Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Юшкевич Т. П., д-р пед. наук, профессор*

Введение. Физическое воспитание оказывает универсальное влияние на организм. В учреждениях высшего образования оно способствует всестороннему развитию личности, улучшению здоровья, совершенствованию

физического развития, двигательной подготовленности, воспитанию волевых и нравственных черт характера студентов [1].

Систематическое использование физических нагрузок в соответствии с полом, возрастом, состоянием здоровья и интересом – один из обязательных факторов здорового образа жизни. Для наиболее эффективного использования средств и методов в учебном процессе по физической культуре необходимо иметь информацию о физическом и функциональном состоянии занимающихся [2, 3].

Для поддержания высокого уровня образовательного и воспитательного процесса современной молодежи необходимо знать исходный уровень здоровья первокурсников.

Цель исследования. Оценить уровень здоровья студенток основного учебного отделения с помощью морфологических и функциональных показателей.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие 40 студенток 1 курса 2023-2024 учебного года Минского государственного лингвистического университета, согласно медицинским справкам распределенные в группы основного учебного отделения.

Для оценки физического здоровья первокурсниц использовались пять морфологических и функциональных показателей: массо-ростовой индекс Кетле ($IK = \text{кг}/\text{м}^2$), индекс Робинсона ($IP = ЧСС \times САД / 100$), индекс Скибинского ($IS = 0,01ЖЕЛ \times ЗД / ЧСС$, где ЗД – задержка дыхания), индекс мощности Шаповаловой ($ИШ = \text{масса тела (г)} / \text{длина тела (см)} \times КП / 60$, где КП – количество подъемов туловища за 60 с), индекс Руфье ($I = 4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200 / 10$). Интегральный показатель – уровень физического здоровья – оценивался по сумме формализованных оценок пяти морфологических и функциональных показателей, представленных в таблице [4].

Таблица – Формализованная оценка морфологических и функциональных показателей девушек (в баллах)

Девушки, 17-18 лет	Баллы				
	1	2	3	4	5
Оценка индекса Кетле	<271	272-292	293-349	350-422	>422
Оценка индекса Робинсона	<71	72-86	87-107	108-127	>127
Оценка индекса Шаповаловой	<130	131-220	221-271	272-329	>329
Оценка индекса Руфье	>16	11-15	8-10	6-8	<5
Оценка индекса Скибинского	<619	620-913	914-1470	1471-2017	>2017

Результаты исследования. По результатам анализа индекса Кетле (соотношение массы тела и роста) у 32% студенток наблюдается дефицит массы тела, 52% имеют нормальный показатель, а 16% имеют избыток массы тела.

Оценка энергопотенциала организма, осуществляемая с помощью индекса Робинсона, который характеризует систолическую работу сердца, является косвенным показателем потребления кислорода миокардом. Отличный результат функциональных резервов сердечно-сосудистой системы зарегистрирован у 12% студенток, хороший – у 32%, средний – у 16% и плохой – у 32%. Признаки нарушения регуляции деятельности сердечно-сосудистой системы зарегистрированы у 8% первокурсниц.

У большинства студенток (76%) функциональные резервы дыхательной и сердечно-сосудистой системы находятся на удовлетворительном уровне. У 20% первокурсниц неудовлетворительный результат индекса Скибинского. И лишь 4% обследованных девушек имеют хорошие показатели резерва кардиореспираторной системы.

Для определения уровня физической подготовленности первокурсниц рассчитан индекс Шаповаловой, который характеризует развитие силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса.

Отличный и хороший уровень развития данных качеств зарегистрирован у 16 и 24% студенток, соответственно. Одинаковые показатели зарегистрированы на удовлетворительном и неудовлетворительном уровнях по 24%, соответственно, и 12% обследованных имеют очень плохой результат индекса Шаповаловой.

Проба Руфье представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15 условных единиц. Хорошая работоспособность зарегистрирована лишь у 8% студенток, удовлетворительная у (40%), слабая работоспособность по 40%, соответственно, и неудовлетворительная у 12% первокурсниц.

После оценки каждого из избранных в исследовании показателей рассчитывается общая сумма баллов, по которой определяется уровень физического здоровья. Уровень здоровья оценивался как низкий при сумме баллов от 2 до 7, ниже среднего – от 8 до 10, средний или пограничный между здоровьем и болезнью – от 11 до 15, выше среднего – от 16 до 20, высокий – от 21 до 25.

Выводы. Анализируя полученные данные, можно сделать следующий вывод. На основании изучения физического состояния студенток выяснено, что большинство первокурсниц основного учебного отделения имеют средний (48%) и ниже среднего (32%) уровень здоровья, низкий показатель зарегистрирован у 9%, и только у 11% оценивается как высокий уровень здоровья. Кроме общей оценки уровня физического здоровья, необходимо учитывать и каждый показатель, так как это дает возможность определения «слабых мест» в функционировании систем организма отдельного студента. По результатам индекса Кетле 52% студенток в исследуемой группе имеют показатель нормального соотношения массы и роста. Но, так как почти треть группы имеет дефицит массы тела, следует рекомендовать акцентировать их внимание на теме правильного питания и формирования фигуры средствами физического воспитания. У 76% первокурсниц функциональные возможности

органов дыхания и кровообращения находятся на удовлетворительном уровне (индекс Скибинского), а у 20% – на неудовлетворительном. В данном случае им следует порекомендовать тренировку с циклической нагрузкой в аэробном режиме энергообеспечения (ходьба, бег, плавание, лыжи).

Оценка индекса Шаповаловой, кроме развития двигательных качеств (силы, быстроты и выносливости), свидетельствует о функциональных возможностях кардиореспираторной системы, поэтому в случае его низкого значения можно порекомендовать физические упражнения, направленные на укрепление костно-мышечного аппарата и кардиореспираторной системы.

Студентам, имеющим низкие показатели индекса Руфье (недостаточный уровень адаптации резервов сердечно-сосудистой и дыхательной системы, что ограничивает их физические возможности), необходимо уделять больше внимания аэробным нагрузкам.

Литература:

1. Пономарева, В. В. Физическая культура и здоровье / В. В. Пономарева. – М. : ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 352 с.

2. Ишмухаметов, И. Б. Динамика показателей физического состояния студентов – будущих педагогов / И. Б. Ишмухаметов // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 5. – С. 72–75.

3. Юденко, А. Н. Особенности функционального состояния организма при занятиях фитнес-йогой / А. Н. Юденко, В. Г. Калюжин // Физиологические механизмы адаптации организма человека к факторам среды : материалы I междунар. науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых ; Челябинск, 27 мар. 2019 г. / ФГАОУ ВО «Уральский гос. ун-т физ. культуры»; редкол.: Н. П. Петрушкина, О. А. Макунина, Е. В. Звягина, И. Ф. Харина. – Челябинск, 2019. – С. 175–178.

4. Бабенко, Т. И. Экспресс-оценка физического здоровья школьников, условий их обучения и воспитания: методические рекомендации / Т. И. Бабенко, И. И. Каминский. – Ростов н/Д, 1995. – 32 с.

БАСКЕТБОЛ 3×3 КАК НОВАЯ ФОРМА СОРЕВНОВАНИЙ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Южик А. В.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Хоняков А. Н.*

Введение. Вначале баскетбол 3×3 называли стритболом (от англ. Streetball). Впервые он появился в США в 50-х годах XX века, в нищих кварталах дети и подростки играли в разновидность баскетбола на улице. В то время игроки NBA пользовались необычной популярностью, имея баснословные гонорары, они были виртуозами баскетбола. Для многих уличный баскетбол был возможностью в

будущем стать профессиональным баскетболистом. В каждой команде играли по три человека, игра осуществлялась на одно кольцо, часто правила игры могли быть по договоренности игроков, и судейство осуществлялось ими же.

Первый организованный турнир по стритболу прошел в Нью-Йорке в 1956 г., его провел большой любитель баскетбола и ветеран второй мировой войны Голькомб Ракер. В дальнейшем это будет престижнейший турнир по баскетболу 3×3, в котором примут участие игроки со всего мира, а «Ракер парк» место, где он проводился, площадкой № 1 для стритбаскетболистов. В 70-е годы почти в каждом дворе Америки был баскетбольный щит с кольцом, а уличный баскетбол становился все более популярным.

1991 г. связан с развитием стритбола на улицах Европы, тогда организатором и пропагандистом этой игры стал известный спортивный бренд «Adidas». Первый турнир прошел в Париже, а затем в Мадриде, Берлине, Стокгольме, Цюрихе и Вене. Год спустя игра охватила турнирами всю Европу. В 2004 г. компания «Adidas» стала проводить финальные игры, куда приглашались команды-победители в своих странах. Далее раскруткой этого вида спорта стала заниматься фирма спортивной амуниции «AND1», которая заключала контракты с ведущими игроками баскетбола 3×3, рекламирующими ее продукцию. Эти игроки показывали виртуозное шоу с удивительным владением мячом и игровыми взаимодействиями, впоследствии видеодиски с выступлениями игроков баскетбола 3×3 стали самыми продаваемыми среди спортивных DVD. Баскетбол 3×3 пришел в страны СНГ в 1993 г., в парке А. М. Горького г. Москвы прошли первые соревнования. Далее популярность баскетбола 3×3 расширилась, были проведены турниры в Санкт-Петербурге, Самаре и Краснодаре. В 2002 г. компания «Reebok» построила центр уличного баскетбола в Москве, где каждый год проводятся турниры. В 2003 г. прошел открытый чемпионат Москвы, где участвовали команды Москвы, Краснодара, Ставрополя, Перми, Сочи, Новороссийска, Санкт-Петербурга. В 2006 г. создана Ассоциация уличного баскетбола (АУБ) России. Она организует и проводит официальные турниры, в которых принимают участие миллионы спортсменов. Сейчас функционирует свыше пяти тысяч центров для игры в баскетбол 3×3. С 2010 г. АУБ стала партнером международных баскетбольных федераций FIBA и FIBA Europe, и, соответственно, участником международных соревнований по уличному баскетболу.

В 2012 г. в Афинах прошел дебютный чемпионат мира по баскетболу 3×3, где участвовали мужские, женские и смешанные команды. Сборная Сербии победила сборную Франции в финале среди мужчин, а бронзовую медаль завоевала сборная Украины.

Французская команда также заняла второе место среди женщин, а украинцы стали третьими в смешанных командах. Сборная США победила в женском чемпионате, бронзу получила Австралия. В смешанной команде победила Франция, обыграв Аргентину в финале.

В 2014 г. чемпионат мира по стритболу прошел в Москве, где в мужском турнире участвовали 24 коллектива, разбитых на четыре группы по шесть команд. Российская сборная выиграла бронзовые медали, победив Литву. В решающем

матче за золото победу одержала команда Катара, обыгравшая сборную Сербии.

В целом сборная Сербии – самая титулованная среди мужчин, с шестью победами из восьми чемпионатов мира. У женщин чаще всего побеждали американские команды с тремя победами. Смешанный зачет проводился только один раз на первом чемпионате мира по стритболу.

В 2021 г. баскетбол в формате 3×3 сделал дебют на Олимпийских играх в Токио. Среди мужчин выступили восемь команд, которые сыграли в одной группе. Два лучших коллектива получили прямые путевки в полуфинал, еще четыре прошли в 1/4 финала. Сборная Сербии имела преимущество и выиграла все семь матчей, а Япония продолжила участие в плей-офф по разнице мячей.

В полуфинале сербы уступили россиянам, а в финале российская команда проиграла Латвии. У женщин в финале золото завоевали американки, победив россиянок. Этот захватывающий турнир показал, что баскетбол 3×3 привлекает внимание и становится популярным форматом среди баскетбольных фанатов и спортсменов. Такие соревнования на Олимпийских играх способствуют дальнейшему развитию и популяризации этой захватывающей дисциплины.

Проведение соревнований по баскетболу 3×3 в рамках крупных игровых событий в последние годы способствует его быстрой популяризации. Республика Беларусь всегда была известна как многосторонняя спортивная держава, поэтому появление данного нового вида спорта требует объективной оценки положения страны на международной арене.

Начало соревнований по стритболу в Беларуси можно отнести к проведению чемпионата Европы среди юношей и девушек до 18 лет в Минске в 2015 г. Обе команды показали хорошие результаты: девушки завоевали серебряные медали, а юноши заняли четвертое место. До ЧЕ U-18 летом 2015 г. стартовал 1-й сезон Национальной лиги по баскетболу 3×3 «Palova», где приняли участие 120 мужских и женских команд. Однако, несмотря на удачный старт, популяризация стритбола в Беларуси замедлилась на протяжении трех лет из-за отсутствия у профессиональной сборной стритболистов, не участвовавших в международных соревнованиях.

Впервые в истории белорусского баскетбола состоялся крупный международный турнир по баскетболу 3×3 «Palova.Snowball» в торговом центре «Столица» в январе 2018 г., соревнования стали традиционными и проводятся каждый год. В этом же году Международная федерация баскетбола обязала все сборные стран принимать участие в квалификационных турнирах для континентальных первенств. Это стало решающим моментом и национальные команды Беларуси официально начали участвовать в соревнованиях по баскетболу 3×3. Их первым турниром стал чемпионат во французском городе Пуатье в июле 2018 г. В дальнейшем мужская и женская сборные Беларуси будут принимать участие в многочисленных мировых турнирах.

Проведение официальных турниров по баскетболу 3×3 под эгидой ФИБА, включая чемпионаты мира, чемпионаты мировых зон, мировые туры и матчи всех звезд 3×3, стало ключевым моментом в уточнении и установлении четких правил игры в этом формате. Основные отличия правил баскетбола 3×3 от традиционного баскетбола следующие:

- единственная корзина и специальная маркировка на площадке, включая линии штрафных бросков, дугу для двухочковых бросков и полукруг под корзиной, где не считаются фолы столкновения;
- отсутствие тренера в составе команды, не допускается его удаленное влияние с трибун;
- определение команды, владеющей мячом в начале игры или овертайма, посредством подбрасывания монеты;
- за успешный бросок внутри или за пределами дуги начисляется одно или два очка, соответственно;
- игровое время составляет 10 минут или до набора 21 очка с остановкой игровых часов при штрафных бросках и при мертвом мяче;
- в овертайме побеждает первая команда, набравшая два очка;
- отсутствие ограничения по количеству персональных фолов игрока;
- при насчитывании 6 фолов команда получает штрафные броски, а при 10-м и последующих фолах – право на владение мячом;
- после каждого забитого мяча игра возобновляется из-под корзины;
- установлено правило пассивной атаки с ограничением на ведение мяча внутри дуги;
- каждая команда имеет право на один 30-секундный тайм-аут по запросу любого игрока, когда мяч мертвый.

Цель исследования. Выявить влияние баскетбола 3×3 на физическое и психологическое здоровье студентов, а также определить уровень спортивной активности и мотивации к занятиям спортом среди этой аудитории.

Материалы и методы. Материалы для исследования были отобраны из открытых литературных источников на бумажных и электронных носителях. В качестве методов использовался анализ прошедших накануне соревнований по баскетболу 3×3 между факультетами ГрГМУ.

Результаты исследования. В прошедшем турнире приняли участие по две мужских и женских команды лечебного факультета и по одной команде каждого пола педиатрического, медико-диагностического, медико-психологического факультетов и факультета иностранных учащихся. Команда состояла из трех основных и одного запасного игрока. Всего в соревнованиях приняли участие 48 студентов.

По результатам соревнований победителем среди мужских команд стала первая команда лечебного факультета, второе место заняла вторая команда лечебного факультета, а баскетболисты медико-психологического факультета стали третьими. Среди команд женского пола победу одержала сборная педиатрического факультета, команда факультета иностранных учащихся заняла второе место, а первая команда лечебного факультета – третье.

По окончании турнира студенты получили уникальный и захватывающий спортивный опыт. Ребята показали свои навыки взаимодействия с партнерами, научились совместно принимать решения, контролировать свои эмоции, сохранять спокойствие и концентрацию в стрессовых ситуациях. Каждый студент был готов работать над собой и преодолевать трудности для достижения поставленных целей.

Таким образом, прошедший турнир стал не только площадкой для спортивных достижений, но и ценным источником уроков и навыков, которые студенты могут применить не только на спортивной арене, но и в повседневной жизни.

Выводы. В результате анализа прошедшего в ГрГМУ турнира и данных, содержащихся в открытых литературных источниках, было выявлено следующее.

– Участие в массовом студенческом спорте играет важную роль в формировании личности студентов и способствует их физическому и психологическому развитию. Развитие массового студенческого спорта и эффективное использование его потенциала – приоритетное направление деятельности спортивных руководителей в высших учебных заведениях. Массовый студенческий спорт предлагает студентам возможность принимать участие в соревнованиях разного уровня и развивать свои спортивные навыки.

Организация студенческих спортивных соревнований по разным видам спорта, включая игровые, – важный момент в стимулировании участия студентов. Игровые виды спорта, такие как баскетбол 3×3, могут привлечь студенческую молодежь своей динамичностью и способностью создавать захватывающие моменты во время игры. Разработка системы соревнований, позволяющей объединить игроков разного уровня подготовки, способствует участию более широкого круга участников и стимулирует конкурентность.

С развитием баскетбола 3×3 в будущем действительно можно ожидать увеличения его популярности и распространенности среди студентов. Этот вид спорта предоставляет возможность играть в баскетбол в непринужденной обстановке и на свежем воздухе, что делает его привлекательным для разных возрастных групп и уровней подготовки. Возможно, что с течением времени баскетбол 3×3 действительно станет более популярным и мы увидим его включение в спортивные программы школ и университетов.

Литература:

1. История баскетбола 3×3 в Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://belarus.basketball/sorevnovaniya/2016-06-09-23-18-27/istoriya-basketbola-3kh3?ysclid=ltgdyai0pr576996103>. – Дата доступа: 10.03.2024.

2. История развития стритбола в мире [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://belarushockey.com/hockey_and_life/articles/istorija-razvitija-stritbola-v-mire/?ysclid=ltivksbvb177747288. – Дата доступа: 10.03.2024.

3. Леньшина, М. В. История развития и современные результаты нового олимпийского вида спорта – баскетбол 3х3 / М. В. Леньшина, Р. И. Андрианова // Олимпизм: истоки, традиции и современность : Сб. науч. ст. Всероссийской с международным уч. очной науч-практ. конф. / Воронежский гос. инст. физ. культуры; редкол.: Г. В. Бугаев (гл. ред.) [и др.]. – Воронеж, 2018. – С. 149-154.

4. Навойчик, А. А. Состояние и перспективы развития стритбола в Беларуси по итогам анализа международных соревнований 2018 года / А. А. Навойчик, В. В. Храмов, В. П. Навойчик // Мир спорта. – 2019. – № 1 (74). – С. 32-37.

РАЗДЕЛ 4
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ
В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ

ПОДБОР ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Анципович Е. А.

Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Совпель Е. В.

Введение. Двигательная культура – это комплекс понятий, относящихся к физической активности человека, его двигательным навыкам, способностям, знаниям и пониманию в области физической культуры и спорта. Она включает не только физическое выполнение движений, но и их осознанное восприятие, а также знание основных принципов здорового образа жизни.

Цель исследования. Изучить возможность подбора индивидуальной программы упражнений для студентов с отклонениями на основе медицинских показаний и коммуникации с преподавателями физического воспитания.

Материалы и методы. В исследовании использована информация разных статей на тему «Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем».

Результаты исследования. В статье указаны нормы физической нагрузки для студентов с отклонениями по состоянию здоровья, необходимость прохождения ежегодного мониторинга здоровья в учреждениях медицинского контроля.

На сегодняшний день самая важная и наиболее актуальная проблема – состояние и поддержание здоровья как студентов, так и всей молодежи. Проводя анализ и опираясь на данные ежегодного мониторинга здоровья, мы можем видеть неблагоприятную тенденцию снижения общего состояния здоровья, снижение иммунитета, снижение физической активности у молодого поколения.

По результатам анкетирования только 22% студентов считают, что их здоровье осталось прежним к 4 курсу, в то время как 78% отмечают ухудшение, связанное в основном с высокой нагрузкой, как физической, так и умственной. Однако сами студенты часто не придают должного значения здоровому образу жизни, проявляя пассивность и низкий уровень потребности в заботе о собственном здоровье. Это отчасти связано с недостаточным осознанием важности здоровья, а впоследствии все чаще можно встретить студента, обращающегося за медицинской помощью и дальнейшей реабилитацией в виде оздоровительных массажей и лечебной физической культуры. На увеличение уровня студентов с отклонениями по состоянию здоровья влияют несколько

других факторов, таких как генетический фактор, загрязнение окружающей среды и неправильный стиль жизни молодых людей. Эти факторы могут взаимодействовать и усиливать друг друга, создавая более благоприятные условия для развития отклонений по состоянию здоровья среди студентов. Важно учитывать их при разработке программ и мероприятий, направленных на поддержку здоровья студентов.

Плавно переходя к работе со студентами с ослабленным здоровьем, следует отметить, что она требует больше времени и отдачи как от студента, так и от преподавателя. Тут стоит обратить внимание на несколько факторов, а именно: учитывать их индивидуальные потребности, установить открытую и доверительную коммуникацию, обеспечение безопасной среды для занятий, установить необходимый контроль нагрузок, поддерживать мотивацию и стремление студентов заниматься двигательной активностью и подбор комплексной программы, основываясь на регулярном мониторинге и медицинских показаниях.

Какие же упражнения мы можем рассматривать в рамках подбора индивидуальной программы? Здесь важно учитывать конкретные потребности и ограничения каждого студента, но можно составить общий набор упражнений. К ним относятся: ходьба или бег на беговой дорожке, степ-аэробика, велотренажер, использование легких гантелей или гантелей с низким весом для упражнений на укрепление мышц верхней части тела, простые упражнения на равновесие, упражнения для улучшения дыхательной функции, включение растяжки и упражнений на гибкость, в программу, также рекомендуют плавание или водные аэробные упражнения, занятия йогой, пилатесом.

Необходимо отметить необходимость регулярного прохождения мониторинга здоровья в медицинских учреждениях, так как студенты с отклонениями в состоянии здоровья с большей вероятностью могут получить травму при выполнении упражнений. Для каждого период между обследованиями может разниться, но чаще всего он составляет от месяца до полугода.

Следует отметить, что участие в создании индивидуальной программы принимает не только врач и преподаватель, но и сам студент. Преждевременно обговорив условия, студент может заниматься наиболее понравившимися упражнениями, не принося при этом вреда здоровью и улучшая состояние здоровья.

Важно также регулярно оценивать прогресс студентов и вносить коррективы в программу упражнений в соответствии с их потребностями и возможностями.

Выводы. При изучении статьи установлено, что существует несколько вариантов подбора индивидуальной программы для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Литература:

1. Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах: учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова

[и др.]. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2022. – 36 с. – ISBN 978-5-8158-2299-3. – С.5-27

2. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие / Е. С. Ванда, Т. А. Глазько. – Минск: БГМУ, 2016. – 152 с. ISBN 978-958-567-422-2. – С. 73-81.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВОЙ АЭРОБИКИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА У СТУДЕНТОВ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ

Борисовец А. В.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Астрейко Н. Н.*

Введение. Силовая аэробика сочетает силовую нагрузку для укрепления мышц и аэробную – для сжигания жира. Это направление присутствует в разных программах тренировок. Мы разработали комплекс упражнений, который подходит для использования студентами с отклонениями в состоянии здоровья. В комплексе преобладают упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. В настоящее время, когда заболевания опорно-двигательного аппарата занимают первое место среди всех заболеваний у студенческой молодежи, создание и укрепление мышечного корсета особенно актуально. Важно это для старшеклассников и студентов, которые проводят большую часть времени за партами и компьютерами, что ведет к искривлению позвоночника. Сколиоз – одно из наиболее распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у студентов. В данном исследовании мы рассмотрим возможности улучшения осанки и эффективности использования силовой аэробики.

Цель исследования. Изучение теоретических основ силовой аэробики и ее влияния на укрепление мышечного корсета; разработка программы занятий силовой аэробикой для студентов с нарушением осанки; проведение экспериментального исследования эффективности силовой аэробики в укреплении мышечного корсета студентов; разработка рекомендаций по организации самостоятельных занятий силовой аэробикой для студентов с нарушением осанки.

Материалы и методы. В исследовании использованы научные статьи, педагогические наблюдения и эксперименты. Проведена сравнительная оценка результатов тестирования физических качеств студентов, что позволило сделать вывод об эффективности использования силовой аэробики в укреплении мышечного корсета и улучшении осанки студентов.

Результаты исследования. В ходе изучения материалов была разработана программа занятий силовой аэробикой и проведен комплекс упражнений со студентами по улучшению осанки и укреплению мышц

брюшного пресса и спины. В исследовании принимали участие 28 студентов, из них 20 девушек и 8 юношей. Все студенты занимаются в группе специального медицинского отделения 2 раза в неделю. На протяжении трех месяцев они выполняли разработанный комплекс упражнений силовой аэробики. До начала исследования и после него испытуемым было предложено выполнить несколько упражнений для определения силы мышц брюшного пресса и мышц спины:

1. Поднимание туловища из положения лежа на 45 градусов, руки за голову, за 30 секунд.
2. Поднимание прямых ног из положения лежа, за 30 секунд.
3. Поднимание туловища назад из положения лежа, руки за голову, за 1 минуту.
4. Удержание в упоре лежа «планка» (максимально в секундах).

Ниже приведены диаграммы, отражающие результаты до начала исследования, а также после его проведения (рис. 1 и 2).

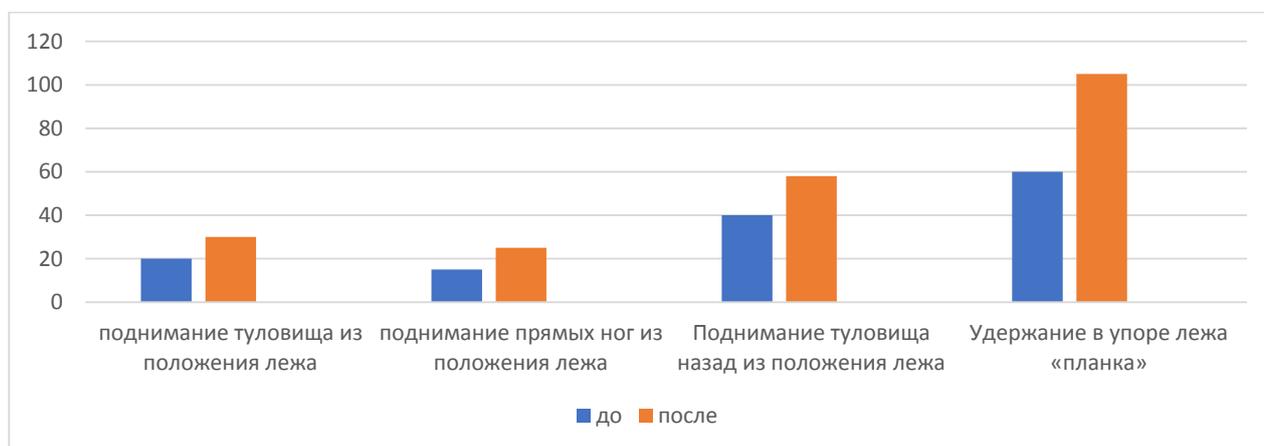


Рисунок 1. – Результаты юношей до и после исследования

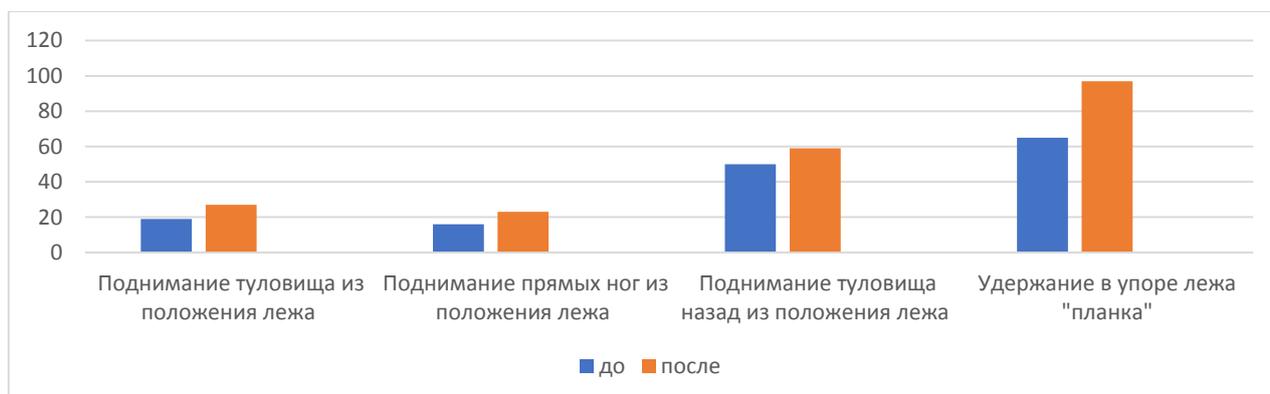


Рисунок 2. – Результаты девушек до и после исследования

Таким образом, результаты проведенного исследования подтверждают эффективность использования силовой аэробики для укрепления мышечного корсета студентов и улучшения их осанки. Силовая аэробика позволяет не

только укрепить мышцы, но и развить координацию движений, гибкость и выносливость, что важно для поддержания здоровья и нормальной жизнедеятельности студентов. Однако для достижения максимального результата необходимо заниматься каждый день самостоятельно.

При проведении обследования в группе у 8 (32%) студентов впервые диагностирован сколиоз, из них: 3 (12%) юноши и 5 (20%) девушек. Согласно опросу, лишь 28% студентов знали об осложнениях их заболевания, при том, что 18 (72%) чел. не обладали нужными сведениями. Из этих данных следует, что студенты, знающие о своем диагнозе, не придерживаются данных им рекомендаций, а также то, что студенты не знают о прогрессирующих последствиях игнорирования их заболевания. [1]

Для повышения интереса студентов к физической культуре постоянно используются новые фитнес-технологии, одно из направлений – аэробика. Оздоровительная аэробика появилась в Беларуси в 1992 г. и сразу же завоевала популярность. В настоящее время существует множество фитнес-клубов. Но люди, имеющие отклонения в состоянии своего здоровья, должны четко знать, какие упражнения им показаны и необходимы, а какие противопоказаны. Наша задача, чтобы каждый студент освоил необходимый именно ему комплекс упражнений и таким образом имел возможность улучшить свое здоровье, самочувствие и трудоспособность.

Выводы. В исследовании установлено, что силовая аэробика может быть эффективным средством для укрепления мышечного корсета студентов с нарушением осанки, особенно в сочетании с другими видами физической активности. Необходимо отметить, что разработанный комплекс упражнений значительно повысил силовые возможности студентов. А самостоятельные занятия силовой аэробикой могут стать альтернативой посещению спортивных залов и фитнес-клубов, обеспечивая регулярное выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки. Кроме того, использование силовых упражнений позволяет студентам развить общую физическую подготовку, улучшить показатели силы и выносливости, а также повысить уровень здоровья и работоспособности.

Литература:

1. Мисун, А. Л. Анализ осанки и состояния позвоночника студентов / А. Л. Мисун, М. Л. Гапанович [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://rep.bsatu.by/bitstream/doc/16437/1/Misun-A-L-Funkcionalnaya-ocenka-vneshnego-dyhaniya-studentov-pri-fizicheskoy-nagruzke.pdf>. – Дата доступа : 25.03.2024.

2. Летуwnик, С. Укрепляем мышцы спины / С. Летуwnик, Ю. Фрайвальд // Пер. с нем. Е. Тычина. – Мн.: ООО «Попурри», 2004. - 144 с. с ил. – (Серия «Здоровье в любом возрасте»).

СОВРЕМЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Вашкевич К. С.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Садовникова В. В., канд. пед. наук, доцент*

Введение. Одна из основных функций высшего профессионального образования – подготовка будущих специалистов к жизни. Этой функцией в 21-м веке может быть участие в обществе, насыщенном информацией, в котором знания рассматриваются как основной источник социокультурного и политико-экономического развития стран и народов. Данная функция образования способствовала изменению самой структуры образования, сделав процесс обучения более продуктивным и создав среду для совместного обучения. Возросшее использование компьютерных технологий мотивирует студентов и преподавателей, а также повышает производительность и облегчает обучение. Считается, что серьезный сдвиг парадигмы в методах обучения отражает проблемы, существующие в современном обществе. Чтобы студент был конкурентоспособен на профессиональном рынке, учреждения образования больше не могут полагаться только на традиционные образовательные стратегии.

Цель исследования. Проанализировать использование современных стратегий образования, применяемых для студентов, относящихся по состоянию здоровья к группе лечебной физической культуры.

Материалы и методы исследования. В исследовании используется анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме актуализации физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Результаты исследования. Физическая культура – неотъемлемый аспект культуры как совокупности достижений человечества в производственном, общественном и духовном отношении. В контексте современной модели образования она составляет часть системы социально-гуманитарной подготовки специалиста с высшим образованием. Для улучшения качества образования студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и относящихся по состоянию здоровья к группе лечебной физической культуры, была создана учебная программа, направленная на приобретение знаний о средствах физической культуры оздоровительно-профилактической направленности и освоение на практике умений применения средств физической культуры для обеспечения полноценной жизнедеятельности с учетом имеющихся заболеваний (группы заболеваний). Для обеспечения образовательного процесса у студентов, относящихся по состоянию здоровья к группе лечебной физической культуры, в Белорусском государственном университете применяется образовательная платформа Moodle. Использование информационно-коммуникативных технологий в рамках эффективной практики обучения на платформе Moodle облегчает процесс получения знаний

и умений, благодаря чему студенты осваивают область содержания на более глубоком уровне. Преподаватели используют технологии для создания насыщенной среды, используют технологии для работы, демонстрируя доказательства концептуального понимания, которые невозможно вспомнить. Технологии используются для предоставления студентам возможности применять знания в контексте реального мира и участвовать в исследовании. Технология интеграции в образовании практикуется с учетом человеческих возможностей. Использование информационных и коммуникационных технологий в процессе обучения – это не просто использование гаджетов, а системный подход к учебным процессам. В результате применения учебной платформы можно увидеть определенные закономерности [4, с. 121; 5, с. 3].

Студенты активно используют информационно-коммуникационные технологии для того, чтобы: участвовать в революции средств массовой информации, глубоко влияющих на то, как они думают об информационных технологиях и используют их; совершенствовать способы обучения с помощью новых методов обучения; расширять возможности и навыки применения полученных знаний в реальной ситуации; работать в группах для совместного обучения; выработать навыки самообучения в своем собственном темпе и в свое время; учиться с преподавателем, а не с его помощью; развивать привычки к поисковому обучению (самообучению); использовать необходимую информацию в нужное время для достижения определенной цели; просматривать и исследовать качественные данные; обмениваться опытом обучения и информацией с другими студентами и преподавателями [2, с. 144].

Соответственно, преподавателю в процессе использования образовательной интерактивной платформы необходимо: представить изучаемый материал в более интересной и привлекательной форме; помогать студентам в поиске качественного материала; наилучшим образом использовать время; проводить индивидуальное обучение; направлять студентов на совместную учебную деятельность; готовить учебные материалы для студентов, а не вести обучение в обычных ситуациях; диагностировать проблемы обучающихся в процессе обучения и помогать им их преодолевать; решать проблемы учащихся, касающиеся обучения [3, с. 327].

В результате использования образовательной платформы можно отметить, что в процессе образования студентов, относящихся по состоянию здоровья к группе лечебной физической культуры, делается больший акцент на деятельности обучающихся, чем на деятельности преподавателя [1, с. 42].

Выводы. Современные стратегии образования включают совместную учебную деятельность, поиск информации и проведение исследований. Однако, чтобы облегчить использование этих методов, учреждения образования должны внедрять технологии, которые следует использовать в качестве инструмента для улучшения образовательного опыта обучающихся путем создания разных методов для удовлетворения особых потребностей, а также обучения студентов управлению информацией и предоставления возможностей для развития высшего образования путем перехода на новый уровень навыка мышления.

Литература:

1. Вашкевич, К. С. Использование информационно-коммуникационных технологий в физическом воспитании / К. С. Вашкевич // Формирование культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студенческой молодежи: матер. II Междунар. науч.-практ. интернет-конф., 23–24 марта 2023 г., Минск, Беларусь / БГУ, фак-т. социокульт. коммуникаций, каф. экологии человека ; редкол.: И. В. Пантюк (отв. редактор) [и др.]. – Минск: БГУ, 2023 г. – С. 39-42.
2. Глазко, Т. А. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб. пособие для студентов учреждений высшего образования по специальности «Физическая культура» / Т. А. Глазко и [др.]. – Минск: МГЛУ, 2017. – 300 с.
3. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания: учеб. для ин-тов и фак. физ. культуры / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 486 с.
4. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учеб. пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. – 2-е изд., испр и доп. – М. : Юрайт, 2020. – 246 с.
5. Физическая культура (для групп лечебной физкультуры): учебная программа учреждения ВО по учебной дисциплине для всех специальностей первой ступени высшего образования. Регистрационный № УД-12035/уч. [Электронный ресурс] / Масловская Ю. И., Овсянкин В. А., Грачева О. С. 2023. – Режим доступа: <https://elib.bsu.by/handle/123456789/299404>.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПРОЛАПСЕ МИТРАЛЬНОГО КЛАПАНА

Гайнулина Е. В., Шкляр Л. А.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Балог З. З.*

Введение. Пролапс митрального клапана (ПМК) – это сердечная патология, при которой в полость левого предсердия во время систолы провисают одна или две створки митрального клапана. Это одна из самых распространенных клапанных аномалий. Обнаруживается данный синдром у 6,4% населения разных возрастных групп. Распространенность синдрома у детей составляет 3,0-13,98%. ПМК обычно выявляется в возрасте 7-15 лет и становится причиной ограничений двигательной активности человека [1].

Цель исследования. Изучить причины развития пролапса митрального клапана, а также определить средства его профилактики и физической реабилитации.

Материалы и методы исследования. В основу исследования положены общепринятые теоретические методы: обобщение, анализ и синтез научно-методической литературы, а также педагогический эксперимент с применением

ежедневного комплекса физических упражнений в недельном цикле занятий.

Результаты исследования. Проплапс митрального клапана возникает в следующих случаях: при дегенерации створок клапана (растягиваются и расширяются за счет истончения коллагенового слоя и увеличения мукоидного вещества) или при дегенерации хорд (хорды становятся более тонкими и длинными). Частые причины пролапса митрального клапана [2].

- 1) врожденный порок сердца;
- 2) перебои в сокращениях левого желудочка;
- 3) эндокардит, миокардит, перикардит;
- 4) ишемическая болезнь сердца;
- 5) гипертрофическая кардиомиопатия;
- 6) ревматизм;
- 7) заболевания соединительной ткани;
- 8) травмы сердца.

Выделяют врожденную (первичный ПМК) и приобретенную (вторичный ПМК) формы ПМК. Первый характерен для новорожденных, второй – для лиц старше 35 лет. Врожденный ПМК – это следствие врожденной дисплазии соединительной ткани, которая развилась у новорожденного в период внутриутробного развития. Причиной диспластического процесса становится перенесение беременной женщиной бактериальных, вирусных или грибковых инфекций, токсических поражений организма и системных заболеваний. Часто ПМК – осложнение синдрома Марфана, синдрома Элерса-Дагдлса, несовершенного остеогенеза и ряда других генетических патологий. Приобретенный ПМК – это вторичный пролапс митрального клапана, развивается за счет острых и хронических заболеваний, которые перенес пациент [3], например: ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, ревматизм, системная красная волчанка, миокардит, гипертиреоз и т. д. Дефекты клапанных створок могут развиваться в результате тяжелых травм грудной клетки, полученных человеком в дорожно-транспортном происшествии и подобных ситуациях.

Профилактикой возникновения заболевания выступают медикаментозные (валериана, зверобой, пустырник, препараты магния) и немедикаментозные (умеренная физическая активность, рациональное питание и отказ от вредных привычек) средства.

По мнению современных авторов (Дубровский В. И., 1999; Клеменов А. В., 2006; Парийская Т. В., 2011), физические нагрузки пациентам с пролапсом митрального клапана необходимы, но уровень их зависит от особенности течения заболевания и двигательного режима, который назначен пациенту. При наличии данного заболевания наиболее популярны следующие средства физической реабилитации: ходьба, бег, плавание и лечебная физическая культура (ЛФК) [1, 2, 3, 4].

В результате анализа учебно-методической литературы, а также коллективной практической апробации на занятиях по физической культуре в университете нами разработан комплекс физических упражнений для ежедневных занятий в недельном цикле, который может способствовать

восстановлению организма при данном заболевании. Он включал [5, 6] ежедневную (понедельник-воскресение) оздоровительную гимнастику при ЧСС 120 ± 10 уд/мин (10-15 мин) при произвольном темпе выполнения, которая включает:

- дыхательную гимнастику (1 мин);
- медленные повороты, вытягивания и наклоны головы вправо-влево в стороны, вперед-назад (1-2 мин);
- круговые движения перед и назад, вместе и поочередно кулаками, предплечьями, плечами (кисти к плечам), руками и т.п. (1-2 мин);
- круговые движения тазом и туловищем в стойке ноги врозь руки на пояс (1 мин);
- повороты туловища влево и вправо (1 мин)
- наклоны вперед, в стороны и прогибы назад (1 мин);
- выпады вперед, в стороны и назад (1 мин);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа от подоконника ($\frac{1}{2}$ мин);
- поднимание туловища из положения лежа на спине ($\frac{1}{2}$ мин);
- приседания ($\frac{1}{2}$ мин);
- имитацию движений ног при езде на велосипеде из исходного положения лежа на спине, ладони на пол (1 мин);
- ходьбу, бег и прыжки на месте со скакалкой (1 мин);
- медленную ходьбу по кругу (1 мин);
- дыхательную гимнастику (1 мин).

Понедельник: активная скандинавская ходьба при ЧСС 130 ± 10 уд/мин (не менее $\frac{1}{2}$ часа).

Вторник: активная пешая прогулка при ЧСС 110 ± 10 уд/мин (не менее $\frac{3}{4}$ часа).

Среда: посещение бассейна с преодолением дистанции вольным стилем (при неумении плавать с доской для плавания) до 200 м при ЧСС 130 ± 10 уд/мин (не менее $\frac{1}{2}$ часа).

Четверг: активная скандинавская ходьба при ЧСС 130 ± 10 уд/мин (не менее $\frac{1}{2}$ часа).

Пятница: разминка голеностопа и легкий бег при ЧСС 125 ± 10 уд/мин (не менее $\frac{1}{3}$ часа).

Суббота: активная скандинавская ходьба при ЧСС 130 ± 10 уд/мин (не менее $\frac{1}{2}$ часа).

Воскресенье: активная пешая прогулка при ЧСС 110 ± 10 уд/мин (не менее $\frac{3}{4}$ часа).

Данный еженедельный двигательный режим был рекомендован обучающимся 2-го курса педиатрического факультета, занимающимся в специальной медицинской группе в количестве 12 чел. и имеющим заболевание ПМК.

При анализе результатов педагогической диагностики до и после применения указанного комплекса физических упражнений в осеннем семестре с сентября по декабрь на фоне улучшения общего самочувствия произошло урежение ЧСС (на 8,7%) и снижение АД (на 5,3%). Это позволяет нам говорить

о наличии тенденции к улучшению показателя функций сердечно-сосудистой системы и требует дальнейшего изучения влияния рекомендованного двигательного режима при его индивидуализации соответственно функциональным показателям обучающихся.

Выводы. Проплапс митрального клапана – достаточно распространенная патология для людей всех возрастов, имеющая как врожденную, так и приобретенную форму. Тем не менее, для того чтобы предотвратить в будущем неблагоприятные осложнения, следует формировать двигательный режим человека на основе умеренных физических нагрузок и ЛФК продолжительностью не менее ½ часа, а также обращать внимание на темп и правильность выполнения рекомендованных физических упражнений.

Литература:

1. Стручкова, В. И. Справочник по клинической хирургии / В. И. Стручкова. – Москва: Медицина, 1967. – 520 с.
2. Парийская, Т. В. Детское сердечко / Парийская Т. В. – 2011. – с.15.
3. Клеменов, А. В. Первичный пролапс митрального клапана / Клеменов А. В. – 2006. – 72 с.
4. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура / Дубровский В. И. – 1999. – с. 149.
5. Снежицкий, П. В. Проблемы формирования культуры здоровья у студентов медицинских учреждений высшего образования / П. В. Снежицкий // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии : материалы XIV Междунар. научн. конф., Гродно, 9 нояб. 2022 г. / Гродн. гос. ун-т ; редкол. : А. К. Лушневский [и др.]. – Гродно, 2022. – С. 202 – 207.
6. Снежицкий, П. В. Двигательно-деятельностное наполнение образовательного процесса учреждений высшего образования / П. В. Снежицкий, М. П. Снежицкий // Перспективы развития высшей школы : материалы XV Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: В. К. Пестис [и др.]. – Гродно : ГГАУ, 2022. – С. 204 – 209.

РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ

Гуриева К. Ю.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Судак С. Ф., ст. преподаватель*

Введение. Реабилитация студентов с отклонениями в состоянии здоровья при помощи физической культуры – важная задача современного образования. Физические отклонения могут иметь разное происхождение: травмы, заболевания, врожденные аномалии и другие факторы. Обеспечивая развитие

опорно-двигательного аппарата, укрепляя здоровье, повышая работоспособность организма, физическая культура способствует сглаживанию и преодолению множества отклонений, поскольку именно движение осуществляет непосредственно связь студента с окружающим миром, что лежит в основе развития его психических взглядов и организма в целом. Специалисты в области физического воспитания давно работают над проблемой организации и построения учебных занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья, но единой системы не найдено, возникают разногласия и неоднозначность толкования по данным вопросам.

Цель исследования. В данной работе рассматривается роль двигательной культуры в реабилитации студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Материалы и методы. Научные статьи и учебные пособия за последние 10 лет, а также электронные ресурсы.

Результаты исследования. Направленность занятий по физической культуре, проводимых с этим контингентом студентов, определяется состоянием здоровья, психофизическим развитием и профессиональной деятельностью, т. е. системой занятий, оказывающих видимый оздоровительный и тренировочный эффект, направленных на постепенное повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – комплекс мероприятий, направленных на восстановление и укрепление здоровья человека с помощью физических упражнений. Это одно из важных звеньев медицинской реабилитации, которое включает устранение и/или смягчение последствий заболеваний, травм и хирургических вмешательств. ЛФК – отличный помощник в восстановлении двигательных функций, укреплении мышц и связок, улучшении кровообращения и обмена веществ, повышении иммунитета, а также в предотвращении развития заболеваний и поддержании пациентов в комфортной психологической обстановке.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это система физического воспитания и реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья. Она направлена на улучшение физического состояния и качества жизни людей с инвалидностью, а также на обеспечение равных возможностей для участия в спортивных мероприятиях.

Цель адаптивной физической культуры заключается в том, чтобы помочь людям с ограниченными возможностями здоровья достичь максимального уровня физической активности и здоровья. Она также способствует социализации и интеграции инвалидов в общество, повышению их самооценки и уверенности в своих силах.

Студенты с отклонениями в состоянии здоровья – главный объект воздействия в адаптивной физической культуре, реабилитационные функции имеют важное значение. Коррекционная функция – одна из важных функций АФК. Она направлена на создание условий и обеспечение работы по лечению и коррекции как основных, так и сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений в состоянии здоровья занимающихся. Компенсаторная функция

направлена на работу с людьми, у которых какой-либо орган или система повреждены или утрачены навсегда. Такие повреждения организма, как потеря конечности, зрения, слуха, разрыва спинного мозга, нарушения интеллекта, восстановить невозможно. Тут адаптивная физическая культура дает курс на возможность компенсации потерянных функций путем максимального использования оставшихся органов и систем. Профилактическая функция АФК предусматривает использование доступных физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов для противодействия гиподинамии и гипокинезии, которые негативно воздействуют на человека с отклонениями в состоянии здоровья. Главное препятствие для реализации профилактической функции – закоренелый психологический стереотип, что человеку, который болен или имеет поражение, необходимо прежде всего обеспечить хирургическое и фармакологическое лечение, а также полное отсутствие какой-либо физической нагрузки. Это имеет место быть только в случае острых стадий болезни, но совершенно неприменимо при развитии хронических заболеваний, наличии травм и повреждений в стадии ремиссии.

В современной практике адаптивного физического воспитания для решения основных и специальных задач применяется огромное множество разных физических упражнений. Например, разные виды ходьбы и бега, подскоки. Также применяются общеразвивающие упражнения, которые могут включать использование гимнастических палок, обручей, мячей с разными параметрами, гантелей и других снарядов. Кроме того, проводятся разные упражнения для формирования правильной осанки, укрепления сводов стопы и развития мышц тела. Компенсаторные изменения приобретают дыхательная и сердечно-сосудистая система. Преодоление препятствий, упражнения на расслабление и развитие мелкой моторики также входят в программу. Специальные упражнения направлены на улучшение функционирования глазных мышц, кровообращения и аккомодационной способности глаза, развитие зрительного восприятия. Кроме того, плавание и лыжная подготовка успешно используются в практике АФК.

Выводы. Таким образом, реабилитация студентов с физическими отклонениями посредством физической культуры – важная задача, которая требует индивидуального подхода, специальных упражнений и тренажеров, регулярных медицинских осмотров и поддержки со стороны общества. Это поможет студентам восстановить свое здоровье, повысить качество жизни и успешно продолжать свое образование.

Литература:

1. Козлова, О. А. Адаптивная физическая культура: учебн. пособие / О. А. Козлова, Е. Ю. Коротаева. – Москва : Пропект, 2019. – 64 с.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебн. пособие / С. П. Евсеев. – М : Спорт, 2016. – 616 с.
3. Нургалиев, Сабит. Наиболее эффективные формы адаптивной двигательной рекреации, способствующие выработке стойкого интереса к занятиям адаптивной физической культурой и привлечению лиц с

ограниченными возможностями здоровья к регулярной двигательной активности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pandia.org/text/82/163/6452.php> . – Дата доступа: 15.02.2024

ЧАСТОТА ВСТРЕЧАЕМОСТИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Колбышевская М. С.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Обелевский А. А.*

Введение. На сегодняшний день нарушение осанки – одна из самых распространенных патологий в студенческой среде. «Осанкой» в научной терминологии принято называть естественное положение тела, при котором человек стоит без напряжения мышц и особых усилий [1, с. 21].

Различают нарушение осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях:

1. В сагиттальной плоскости нарушение осанки характеризуется изменением физиологических изгибов позвоночника. При их увеличении различают такие виды осанки, как сутулая, круглая, кругловогнутая и плоская спина.

2. Во фронтальной плоскости асимметричное положение частей туловища и конечностей относительно вертикальной оси: асимметрия линии надплечий, грудных желез. При осмотре сзади – смещение линии остистых отростков от вертикали и углов лопаток относительно друг друга [1, с. 21].

Сколиоз – это заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся многоплоскостной деформацией позвоночника. Различают следующие формы сколиоза в зависимости от его этиологии и патогенеза: врожденный, неврогенный, статический и идиопатический. Около 75% в структуре всех сколиозов составляет идиопатический сколиоз [1, с. 24].

Значительный объем учебной информации, приобретаемой студентами в университете, приводит к увеличению времени, затрачиваемого на самостоятельную подготовку, что ведет к длительному пребыванию за партой или компьютерным столом. Этот образ жизни способствует функциональной гипотрофии мышц и вымыванию кальция из костной ткани, что в свою очередь может привести к развитию сколиоза и ухудшению состояния организма в целом, включая сердечно-сосудистую и дыхательную систему [1, с. 40].

В процессе формирования физической нагрузки требуют решения следующие задачи:

1. Уменьшение степени прогрессирования болезни.
2. Укрепление мышечно-связочного аппарата с целью формирования мышечного корсета при сколиотической болезни.
3. Формирование навыка правильной осанки.

4. Улучшение функционального состояния дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной системы и других систем.

5. Оказывать общеукрепляющее, оздоровительное воздействие на организм в целом [1, с. 25].

Цель исследования. Проведение исследования на наличие и разнообразие вариантов нарушения осанки и сопутствующих ей заболеваний в студенческой среде и выявление оптимальных подходов к применению физической нагрузки.

Материалы и методы. Для изучения проблемы нарушения осанки среди студентов и заболеваний, сопутствующих сколиозу, было проведено анкетирование. Анкета составлена на специальной интернет-платформе, включает 10 вопросов с предложенными или открытыми вариантами ответов. На вопросы анкеты ответили 448 студентов из четырех университетов: Белорусский государственный университет, Белорусский государственный медицинский университет, Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, Белорусский государственный университет пищевых технологий.

Таблица 1 – Количество респондентов из разных учебных заведений

Количество студентов	Учебное заведение			
	БГУ	БГМУ	ГРГУ	БГУТ
В %	19,6	12,5	36,6	31,3
В цифрах	88	56	164	140

Результаты исследования. Возраст студентов, принявших участие в опроснике, от 17 до 20 лет. Количество респондентов мужского пола составило 102 чел., женского пола 346 человек. Из 448 у 264 чел. были выявлены нарушения осанки (сколиоз – 72,8%, сутулость – 9,5%, кифоз – 6,8%, лордоз – 4,8% , сколиоз и кифоз – 6,1%) (рис. 1).

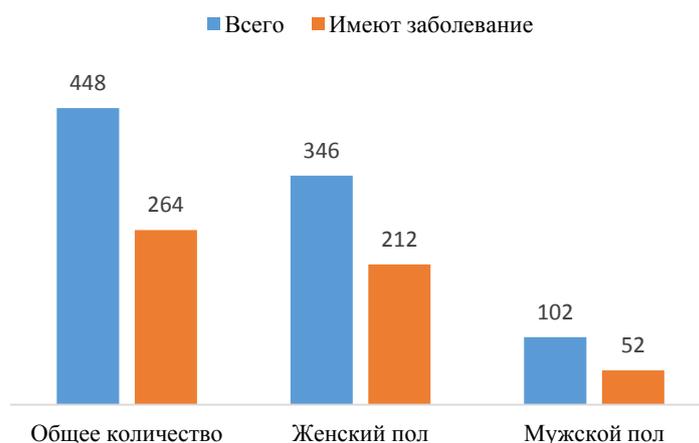


Рисунок 1. – Количество студентов, имеющих нарушения осанки

Анализ опроса студентов, у которых имеются нарушения осанки, позволил выявить наличие сопутствующих заболеваний. Так, из 180 опрошенных с нарушением осанки у 67,9% были выявлены нарушения

зрения (близорукость, дальнозоркость, астигматизм). Заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) имеют 6% испытуемых (хронический гастрит).

В ходе опроса респондентов выяснилось, что за период обучения в университете у 44,6% ухудшилось зрение, 42% отметили учащение приступов головной боли, 42,5% указали на проблемы с болями в спине и ухудшение осанки. На основании проведенного опроса среди студентов были получены данные об оценке собственной физической активности (рис. 2).

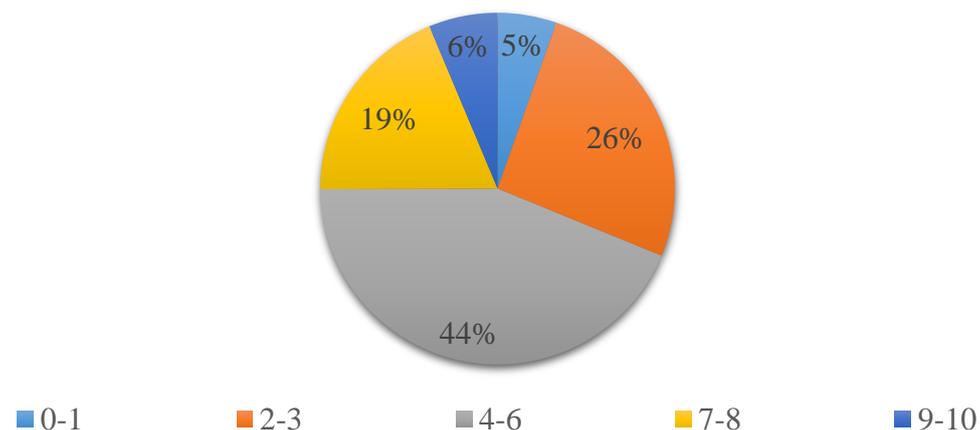


Рисунок 2. – Оценка респондентами своей физической активности

Из проведенного опроса следует, что спортивная ходьба – наиболее популярный вид физической активности среди респондентов (46.1%), за ней следует йога или растяжка (41.6%) и пилатес (40.9%), силовые тренировки предпочли 31,3% студентов.

Выводы. Учитывая высокий процент студентов, страдающих нарушениями осанки, необходимо скорректировать традиционные подходы к осуществлению физической нагрузки. Например, ограничить быстрый бег по асфальтированной дороге (допускается бег по резиновому или грунтовому покрытию). Упражнения, выполняемые на одной ноге (приседания, выпады), могут привести к неравномерному распределению веса на тазовую область. Рекомендуется также избегать занятий такими видами спорта, как футбол, волейбол и бадминтон, из-за высокой травматичности во время резких поворотов корпуса. Некоторые гимнастические элементы также следует исключить из занятий из-за повышенной опасности получения травм (например кувырки) [2, с. 355].

Основной акцент в корригирующей гимнастике для пациентов со сколиозом делается на комплексе упражнений, способствующих развитию силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса, ягодичных мышц, а также мышц плечевого пояса и верхних конечностей. Предпочтение стоит отдавать упражнениям в облегченных исходных положениях, снимающих вертикальную статическую нагрузку на позвоночник: лежа на животе и спине, стоя в упоре на коленях. Из двух традиционных типов специальных упражнений (асимметричных и симметричных) предпочтение рекомендуется отдать симметричным, обеспечивающим выравнивание силы мышц спины при

сохранении срединного положения позвоночного столба [1, с. 21].

Плавание и физические упражнения в воде рекомендуются при нарушениях осанки, так как укрепляют мышечный корсет. Стоит отметить, что наиболее подходящий стиль – брасс, а вот кроля лучше избегать [3, с. 75].

На основании данных, полученных в результате опроса, можно рекомендовать внедрение специализированных программ по спортивной ходьбе, йоге и пилатесу, так как они пользуются наибольшей популярностью у опрашиваемых.

Литература:

1. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата / Е. С. Ванда, Т. А. Глазько. – 2016. – С. 3-84.

2. Зинченко, Д. С. Занятие физическими упражнениями при сколиозе //Форум молодых учёных. – 2021. – №. 6 (58). – С. 351-355.

3. Налимова, М. Н. Особенности занятий физической культурой при сколиозе / М. Н. Налимова, Е. С. Гнедова // Вестник науки. – 2019. – Т. 2. – №. 9. – С. 72-77.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ И ЛЕЧЕБНОЙ ГРУПП ГРГМУ

Ильючик Т. И., Мотуз Е. П.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Ильяева Л. И.*

Введение. В настоящее время стал общеизвестным факт положительного влияния систематической физической тренировки на сердечно-сосудистую систему (ССС). Явным показателем переносимости физической нагрузки выступает прежде всего состояние ССС. В течение учебного года в Гродненском государственном медицинском университете студенты испытывают влияние множества факторов, которые оказывают отрицательное воздействие на состояние их здоровья. Причинами стрессовых ситуаций становятся большое количество изучаемого материала, а также на старших курсах возникает необходимость совмещать учебу с работой, что приводит к увеличению нагрузки и часто становится причиной заболеваний ССС, нарушения режима труда, отдыха и питания, значительная гиподинамия.

Установлено, что рост заболеваемости студентов происходит на основе заметного снижения уровня их физического развития, что негативно отражается на продуктивности учебного процесса, а в дальнейшем – и на трудовой деятельности [1]. Поэтому было принято решение проанализировать состояние ССС студентов специальной медицинской и лечебной групп в ГрГМУ.

Цель исследования. Оценить функциональные показатели ССС у

студентов ГрГМУ специальной медицинской и лечебной групп разных факультетов до и после выполнения физических упражнений.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе УО «ГрГМУ». В нем использованы теоретические и экспериментальные методы: анализ научно-популярной литературы, оценка физических нагрузок на систему кровообращения была проведена с помощью применения функциональных проб (нагрузочных тестов). Одна из главных задач использования нагрузочных тестов – оценка физических нагрузок на систему кровообращения среди студентов медицинского университета и ее резервов с помощью тестирования системы кровообращения. Исследовательская база была сформирована на электронных носителях в «Microsoft Excel», а статистические расчеты и диаграммы выполнены с помощью компьютерной программы «Statistica».

Частота сердечных сокращений – это количество сердечных сокращений в течение одной минуты. ЧСС зависит от таких факторов, как возраст, пол, условия окружающей среды, положение тела, подвержена суточным колебаниям. Чтобы дать функциональную оценку сердечно-сосудистой системе и определить гемодинамические показатели, необходимо сначала провести анализ частоты сердечных сокращений в покое и после нагрузки. Оценка полученных значений ЧСС проводят в соответствии со специальными значениями. По мнению академика Амосова, по ЧСС в положении сидя можно дать предварительную оценку состоянию ССС. Если у мужчины ЧСС реже 60 ударов в минуту – отлично, реже 65 – хорошо, 65-75 – посредственно, чаще 75 – плохо. У девушек и юношей значения показателей необходимо увеличить примерно на 5-10 ударов. [3] Измерив ЧСС в состоянии покоя, мы получили результаты: 4,3% имеют значение ниже нормы (брадикардия) – 72,85% в норме, 22,85% имеют значения выше нормы, что свидетельствует о наличии тахикардии. При проведении исследования мы учитывали, что нельзя проводить измерение сразу после еды, физического напряжения или волнения. Перед исследованием необходимо несколько минут посидеть спокойно, восстановить дыхание и пульс. Показатели АД записываются так: АДС – артериальное давление систолическое, АДП – артериальное давление пульсовое (это разница АДС и АДД в мм рт. ст.). Проанализировав полученные данные, можно сказать, что артериальное давление систолическое в норме у 76,8%, артериальное давление диастолическое в пределах нормы у 81,8% исследуемых и у 53,8% нормальное пульсовое давление.

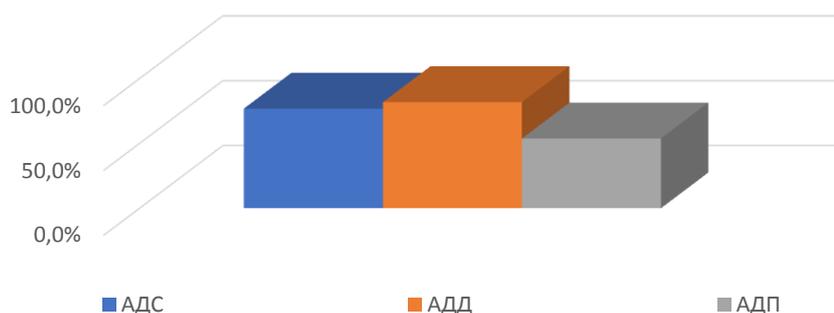


Рисунок 1. – Показатели артериального давления у обследованных студентов

Для изучения резервов мощности системы кровообращения используется Индекс Руфье (ИР).

Вначале испытуемые подсчитывали ЧСС в состоянии покоя. Затем выполнили дозированную физическую нагрузку, которая заключается в том, что испытуемый делает 30 приседаний за 45 секунд, затем дважды последовательно проводили подсчет пульса. Первый в покое, второй раз сразу же после приседаний в течение 15 секунд. Третий подсчет производили в течение 15 последних секунд первой минуты восстановительного периода.

Расчет индекса Руфье:

$$ИР = (4 \times (П1 + П2 + П3) - 200) / 0,$$
 где:

П1 – ЧСС в покое;

П2 – сразу после нагрузки;

П3 – ЧСС в первые 15 секунд в конце первой минуты восстановления.

Далее производят оценку полученного индекса в соответствии со шкалой.

Неудовлетворительный результат, или плохая работа сердца, возможно, тяжелая сердечная недостаточность – более 15. Плохой результат, или сердечная недостаточность средней степени тяжести, – 10-15. Средняя работоспособность, недостаточности нет – 7-9. Хороший результат, хорошая работоспособность – 3-6 (норма). Отличный результат, отличная работа сердца – 0-3 (норма) (рис. 2.).

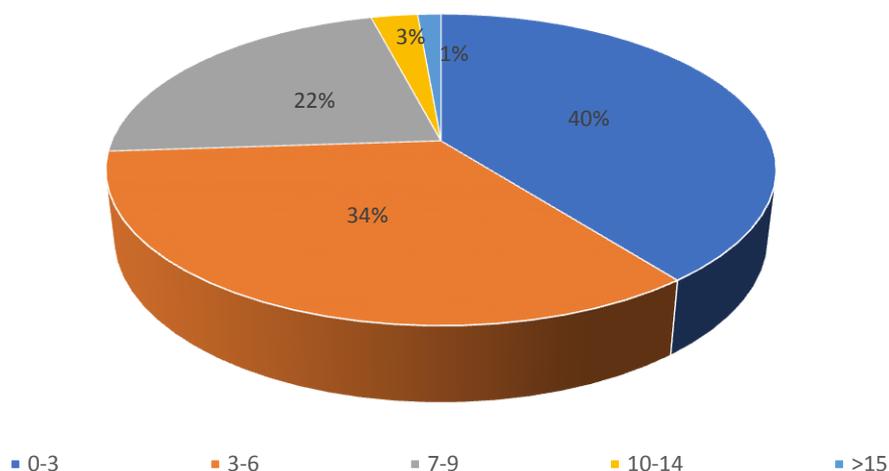


Рисунок 2. – Оценка индекса Руфье

Результаты, которые мы получили, показали, что хорошая работоспособность наблюдается у 40% испытуемых, у 56% работоспособность средняя, сердечная недостаточность у 4%.

Далее нам необходимо было измерить минутный объем кровообращения (МОК) – минутный объем крови – это количество крови, выбрасываемое каждую минуту из сердца в аорту. Расчет проводится по формуле Лимбе-Штрандера, рассчитывается на основании экспериментальных данных.

Последовательность расчета была следующей:

1. ПАД (пульсовое давление) = АДС – АДД мм рт. ст.
2. САД (среднее давление) = (АДС + АДД): 2 мм рт. ст.

3. РАД (редуцированное давление) = (ПАД × 100): САД мм рт. ст.

4. МОК = РАД × ЧСС (мл.в минуту).

У здоровых лиц в состоянии покоя МОК колеблется в пределах 3-5 литров. У женщин этот показатель обычно ниже приблизительно на 20%. Минутный объем крови показал хорошие результаты: у 83% минутный объем крови в норме, у 11% МОК ниже нормы, у 6% – выше нормы.

Функциональные возможности системы кровообращения и организма в целом наиболее четко отражаются в биологической реакции приспособления к физической нагрузке. После максимально переносимой нагрузки МОК (в зависимости от уровня здоровья) может увеличиваться несколько раз. Эта кратность и характеризуется как резервы здоровья. Стандартная физическая нагрузка заключается в 30-ти глубоких приседаниях в течение 45 секунд. МОК – резервы вычисляются по следующему алгоритму:

1. МОК 1 – в состоянии покоя.

2. МОК 2 – сразу же после стандартной физической нагрузки (после подсчета ЧСС и АД).

3. Вычисление МОК «резерва» подсчитывается по формуле:

МОК 2/МОК 1 = «резерв функции».

Путем математических расчетов мы получили следующие результаты: у 26% исследуемых МОК-резерв в норме, у 74% МОК ниже нормы.

При выполнении физических нагрузок несколько понижается плотность капилляров, а их диаметр увеличивается на 10-13%. Огромное значение имеют физические упражнения и в улучшении движения крови по венам. Физические нагрузки – одна из разновидностей стрессоров [4]. Посильные нагрузки способствуют развитию второй стадии адаптации организма – повышенной устойчивости. Доказано, что при этом возникает устойчивость как к специфическим раздражителям (физическим упражнениям), так и к неспецифическим (неблагоприятным факторам окружающей среды: жаре, холоду, перепадам атмосферного давления, а также многообразному нервно-эмоциональному напряжению).

Выводы. Заметное влияние оказывают занятия физической культурой на сосудистую систему: увеличивается емкость и эластичность сосудов, уменьшается периферическое сопротивление крови. Улучшение сосудистой системы благотворно сказывается на артериальном давлении.

Кроме того, регулярные занятия физической культурой способствуют повышению кислородной емкости крови, возрастанию ее иммунологической активности, улучшению работы, свертывающей и антисвертывающей систем крови. При биохимических изменениях, происходящих в мышцах и сосудах в результате выполнения физических упражнений, организм усиленно потребляет холестерин. Это способствует нормализации жирового обмена и в некоторой степени – предупреждению атеросклероза. Напряженная умственная работа, малоподвижный образ жизни, вредные привычки вызывают повышение тонуса и ухудшение питания стенок артерий, потерю их эластичности, что может привести к стойкому повышению в них кровяного давления и в конечном итоге к гипертонической болезни.

Таким образом, мы видим, что физические нагрузки благоприятно влияют на кровеносную систему, улучшая и совершенствуя ее работу. Чтобы быть здоровым, крепким, выносливым и разносторонне развитым человеком, необходимо активизировать кровообращение с помощью физических упражнений, например, «мельница», отжимания от стены, приседания, полусолнышко, жим гантелей. Особенно полезное влияние на кровеносную систему оказывают занятия циклическими видами упражнений: бег, плавание, бег на лыжах, на коньках, езда на велосипеде.

Литература:

1. Мельник, С. Н. Состояние центральной гемодинамики молодых людей в зависимости от типа кровообращения при физических нагрузках. Проблемы здоровья и экологии / С. Н. Мельник, Е. С. Сукач, О. Г. Савченко. – М., 2014; с. 116–120.
2. Снежицкий, П. В. Двигательная культура: генезис, состояние, проблемы : монография / П. В. Снежицкий. – Гродно : ГГАУ, 2022. – 299 с.
3. Макарова, Н. В. Структурно-функциональные изменения сердечно-сосудистой системы при занятиях спортом. Якутский медицинский журнал. 2007; с. 44-46.
4. Деманова, И. Ф. Оценка состояния здоровья и физического развития студентов [Текст] / И. Ф. Деманова, И. А. Кузнецов, А. В. Деманов, П. А. Крупнов, Ю. В. Климова // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 6. – С. 251.

СОВРЕМЕННАЯ ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ ТРАВМАТИЗМА

Королев Я. Р.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Снежицкий П. В., канд. пед. наук, доцент*

Введение. Травматизм остается одной из основных социально-медицинских проблем в большинстве развитых стран мира. Несмотря на успехи, достигнутые посредством внедрения реабилитационных программ в области лечения пострадавших и снижения летальности, значительная распространенность травматизма в Республике Беларусь связана с недостаточной эффективностью профилактических усилий общества и системы здравоохранения в вопросах снижения риска получения травм населением в процессе бытовой, производственной и досуговой сфер деятельности. Недостаточный учет социально-экономических и климатогеографических факторов, а также демографических особенностей сельских и городских регионов становятся причинами снижения эффективности проводимых профилактических мероприятий.

Количество несчастных случаев травматизма в мире со смертельным исходом ежегодно превышает 125 млн 220 тысяч случаев и постоянно увеличивается. За данный период в мире было также зарегистрировано более 521 млн случаев травматизма, не приведших к смерти. Последствия травм и несчастных случаев составляют значительную часть в общей структуре первичной инвалидности среди взрослого населения Республики Беларусь (более 6%). В январе-июле 2022 г. в трудовых организациях Республики Беларусь в результате несчастных случаев на производстве пострадали 917 работников, из которых 81 погиб. Из указанного количества 92 чел. травмированы в результате дорожно-транспортных происшествий из 20 погибших. Несмотря на снижение общего уровня частоты производственного травматизма в 2022 г. с 23,0 до 19,9 баллов, летальность по причине несчастных случаев на производстве выросла в 2 раза.

Среди регионов Республики Беларусь по показателям травматизма в 2020 г. лидировал г. Минск (8461 на 100 тыс.), на втором месте – Могилевская область (7136 на 100 тыс.) и на третьем – Гродненская область (6741 на 100 тыс.). В большинстве случаев причины повреждений – падение из-за обледенения пешеходных дорог. Первое место занимают ушибы и повреждения связок (36,9%), второе – переломы разных локализаций (22,3%), третье-четвертое – травмы кистей рук и переломы позвоночника (10,7%), пятое – вывихи (10,6%), шестое – раны (8,8%). Больше всего встречаются переломы лучевой и плечевой костей, голеностопа, средней трети голени, медиальной и латеральной лодыжек, повреждения черепа и шейки бедра. Большинство из них заживает в течение 6 недель, но после снятия гипса начинается реабилитация по восстановлению после перелома. Реабилитация необходима, чтобы вернуть подвижность и гибкость суставам, снять отек и болевой синдром, а также избежать негативных последствий для организма. Согласно статистике, операции дают 20-45% успеха по восстановлению функций после сложного перелома, остальное – результат грамотной реабилитации.

В качестве методов реабилитации последнее время широкое распространение получило кинезиотейпирование. Тейпирование – эффективная техника для лечения, профилактики и уменьшения болей при травмах и заболеваниях опорно-двигательной системы. Оно может быть использовано как для лечения спортивных травм, так и для устранения боли в связках, мышцах и суставах. Сегодня тейпирование – распространенный и доступный «инструмент» в руках современных ортопедов и физиотерапевтов, которые используют его для снижения нагрузки на мышцы, создания благоприятных условий для регенерации тканей, исправления осанки и улучшения кровообращения. Метод наложения тейпов заключается в наклеивании специальной эластической ленты на кожу. Она оказывает на мышечную, сосудистую, нервную и соединительную ткань особое воздействие, которое зависит от способа наложения тейпа. Кинезиотерапия направлена на обеспечение физиологических движений суставов и мышц при активации процессов восстановления. В результате мы получаем лечебный эффект – купирование боли. Это происходит за счет того, что тейп берет на себя часть

нагрузки связок и мышц, а также улучшает лимфоток и кровообращение под кожей. Кинезиотерапия может быть наиболее эффективным методом для снижения болевых явлений при использовании его в качестве дополнительной терапии.

Цель исследования. Изучить и выявить наиболее современные, популярные и наиболее используемые методы профилактики и реабилитации при травматизме, а также выявить их место в ведении пациентов травматологического профиля. Показать значение реабилитации в полноценном лечении травм опорно-двигательного аппарата.

Материалы и методы. Материалы для исследования были отобраны из открытых литературных источников на бумажных и электронных носителях, а также результатов анкетирования. В качестве методов использовались обобщение, сопоставление и анализ литературных и нормативных источников, а также результатов социологического исследования.

Результаты исследования. По результатам опроса, наиболее частые причины травматизма и посттравматических патологических осложнений: неаккуратность во время досуговой и бытовой двигательной активности, отказ от использования специальных защитных приспособлений во время занятий физическими упражнениями, а также несвоевременное обращение к врачу и самолечение. В приоритете в основу знаний о профилактике травматизма респондентами положены: разминка перед занятиями физической активностью и выбор правильной спортивной обуви и одежды, соответствующих метеорологическим условиям.

Ведущие методы реабилитации после легких травм и переломов: лечебная физическая культура (ЛФК), физиотерапия, диетотерапия, психотерапия и рефлексотерапия. Программа реабилитации поврежденной части тела составляется в зависимости от: общего состояния пациента, нервно-психического статуса, способа иммобилизации, точности сопоставления, величины костной мозоли, повреждений соседних нервов и сосудов.

Реабилитационные мероприятия начинают с назначения ЛФК (с первых суток поступления в лечебно-профилактическое учреждение). Противопоказания к ЛФК: общее тяжелое состояние пациента, признаки интоксикации, устойчивый болевой синдром, повышенный риск кровотечения. Основные направления лечения с помощью метода ЛФК: лечение положением, идеомоторные упражнения; общеразвивающие упражнения для здоровых конечностей, динамические упражнения для суставов, ходьба при травмах верхних конечностей, ходьба на костылях при повреждении нижних конечностей, изометрические упражнения для неповрежденной и травмированной конечности, дыхательная гимнастика. При выполнении упражнений ЛФК не допускается игнорирование усиления болей. Упражнения выполняются первый раз под контролем инструктора ЛФК, затем самостоятельно 2-3 раза в день.

Среди физиотерапевтических воздействий самое часто встречаемое и одно из самых эффективных – массаж. Массаж назначают с 3-4 дня после травмы (для здоровой части тела 10-20 минут + сегментарно-рефлекторный

массаж). Каждый день, начиная с 2-5 минут, постепенно увеличивая сеанс до 10-20 минут. Массаж поврежденной конечности может проводиться при любом виде иммобилизации (гипс, вытяжение). Когда острые реактивные явления проходят при травме, вибрационный массаж проводят вдоль больной конечности со стороны подошвы. При закрытых переломах массаж проводят на всех стадиях его заживления, начиная со 2-3 дня после перелома. При увеличении времени консолидации перелома назначают механическую вибрацию в области перелома 2-3 раза ежедневно. При наложенном гипсе для этого прорезают окошечко. При повышении тонуса мышц на поврежденной конечности уменьшают время проведения массажа, увеличивают частоту поглаживающих и вибрационных приемов, снижают общую интенсивность процедуры.

Со второго или третьего дня после травмы может назначаться низкочастотная магнитотерапия и ультравысокочастотная терапия (УВЧ) в слаботепловых дозировках – электроды располагаются поперечно в травмированной области. Электрофорез анальгетиков, кальция и фосфора на травмированную область. Рекомендуются также проведение теплолечения: парафиновые и озокеритовые аппликации. В комплексе со средствами физиотерапии применяются методики физической реабилитации с постепенным увеличением двигательной нагрузки. Пассивные и активно-пассивные упражнения, выполняющиеся с минимальной скоростью и амплитудой движения до болевых ощущений (15-30 минут), позднее при необходимости может добавляться механотерапия (тренажеры).

В последнее время в реабилитационных центрах набирает популярность методика кинезиотейпирования, основанная на кожно-мышечном рефлексе. Преимущества данного метода – постоянное воздействие на мышечную систему, в том числе и ночью. При ношении тейпов человек не испытывает никакого дискомфорта, движения может выполнять в полном объеме, без ограничений. Применение тейпирования может совмещаться с другими восстановительными методами для повышения реабилитационных возможностей. Тейпы прикрепляются на срок до 5 суток. Таким образом, данная процедура становится финансово выгодной. Актуальность тейпов сохраняется и в восстановительную фазу после травм при повышенных нагрузках, что особо важно для людей, занимающихся физическим трудом. Тейпы, нанесенные на кожу, это своего рода маркеры, благодаря которым повышается чувствительность отдельных элементов, мышц, связок, благодаря чему человеку, использующему тейпы, легче следить за ними. Кинезиотейпирование – действующая и хорошо зарекомендовавшая себя методика для снятия боли и ускорения реабилитации при разных мышечных и суставных травмах опорно-двигательного аппарата.

Выделяют две основные методики тейпирования: фиксационная и лимфодренажная. Фиксационная методика помогает сохранять правильное положение мышц и суставов (заменяя ортопедические ортезы), активно используется сразу после снятия гипса. Лимфодренажный способ улучшает кровообращение и лимфообращение, помогает справиться с отеками конечностей.

Выводы. В результате анализа данных, содержащихся в открытых литературных источниках, и социологического исследования, было установлено, что наиболее частые причины травматизма и посттравматических патологических осложнений следующие:

– неаккуратность во время досуговой и бытовой двигательной активности, игнорирование во время занятий физическими упражнениями специальных предохраняющих и фиксирующих средств (наколенники и налокотники), а также несвоевременное обращение к врачу и самолечение после получения травмы;

– приоритетными и популярными наиболее часто используемыми респондентами современными методами профилактики и реабилитации при травматизме отмечены: разминка перед занятиями физической активностью; выбор правильной спортивной обуви и одежды, соответствующих метеорологическим условиям; кинезиотейпирование, Что также подтверждается результатами социологического опроса, который показал, что занимающиеся спортом люди для профилактики травматизма часто пользуются кинезиотейпами;

– реабилитация после травм – это необходимое условие восстановления утраченных функций, при этом надо помнить, что при неверном использовании средств реабилитации, их неправильной дозировке и назначении не вовремя, в частности, ЛФК, повышается риск развития осложнений. С другой стороны, запоздалая реабилитация в неполном объеме может привести к инвалидности.

Литература:

1. Клиническое руководство по кинезиологическому тейпированию / под ред. М. С. Касаткина. – М., 2017. – 336 с.

2. Снежицкий, П. В. К вопросу о формировании двигательной культуры как основы здорового образа жизни населения Республики Беларусь в социальных и профессиональных сообществах / П. В. Снежицкий // Ученые зап. : сб. рец. науч. тр. // М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2018. – Вып. 21. – С. 87–94.

3. Снежицкий, П. В. Биосоциальный аспект двигательной культуры в генезисе здоровьесозидающей функции личности / П. В. Снежицкий // Мир спорта. – 2021. – № 3 (84). – С. 82–87.

4. Хабриев, Р. У. Современное состояние проблемы травматизма. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины / Р. У. Хабриев [и др.] // Здоровье и наука. – 2017. – № 2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sovremennoesostoyanie-problemy-travmatizma.pdf>. – Дата доступа: 01.02.2024.

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ БЕЗОПАСНЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Кузьмич А. А., Воравко В. А.

*Белорусский государственный медицинский университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Стринкевич Н. М.*

Введение. Любая работа, прежде всего умственная, неэффективна, если выполняется в условиях хронического перенапряжения. Вследствие гиподинамии у молодых людей возникают дегенеративно-дистрофические изменения позвоночника и со временем развивается преждевременное старение внутренних органов и систем. Известно, что стрессы также оказывают негативное воздействие на состояние здоровья человека [1].

Соответственно, возрастает и значение физической культуры как средства оптимизации режима жизни, укрепления здоровья студентов, активного отдыха, сохранения и повышения уровня работоспособности на долгое время при условии систематичности занятий. Большого внимания заслуживает организация и методика проведения учебных занятий по физическому воспитанию со студентами, имеющими ослабленное здоровье и начальные формы его нарушений, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) [2].

Цель исследования. Выделить основополагающие принципы безопасного и эффективного физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Материалы и методы. В работе использовали нормативные правовые акты, регулирующие вопросы физического воспитания в Республике Беларусь (в том числе Государственную программу «Физическая культура и спорт» на 2021-2025 гг.), диссертации, научные статьи, учебные пособия, журналы. Применяли логико-теоретические методы исследования: анкетирование, целенаправленную аналитическую компиляцию данных, анализ, синтез, обобщение.

Результаты исследования. Проведено исследование в форме анкетирования среди студентов Белорусского государственного медицинского университета, Витебского государственного медицинского университета, Гродненского государственного медицинского университета, Гомельского государственного медицинского университета, Белорусского государственного экономического университета, Белорусского государственного технологического университета. Объектом исследования стали студенты в количестве 162 человек. Предметом исследования выступила группа по физической культуре и наличие отклонений в состоянии здоровья. Методом обработки социологической информации был статистический анализ.

На вопрос о группе здоровья по физической культуре 42,6% опрошенных сообщили, что имеют подготовительную группу, 39,5% – основную, 13% – СМГ, 2,5% – ЛФК, 2,5% – полное освобождение (рис. 1).

Ваша группа по физкультуре:

162 ответа

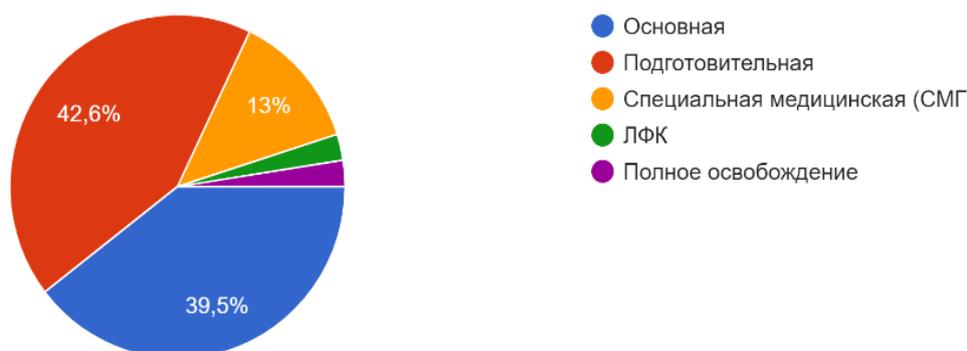


Рисунок 1. – Соотношение групп здоровья

Далее была установлена доля определенных заболеваний среди опрошенных. По результатам опроса получены следующие данные: 75,3% опрошенных не имеют хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, 23,5% – хронический гастрит, 4,2% – другие заболевания (в т. ч. панкреатит, ГЭРБ, язвенная эрозия, дуоденит и др.) (рис. 2).

Есть ли у Вас хронические заболевания желудочно-кишечного тракта?

162 ответа

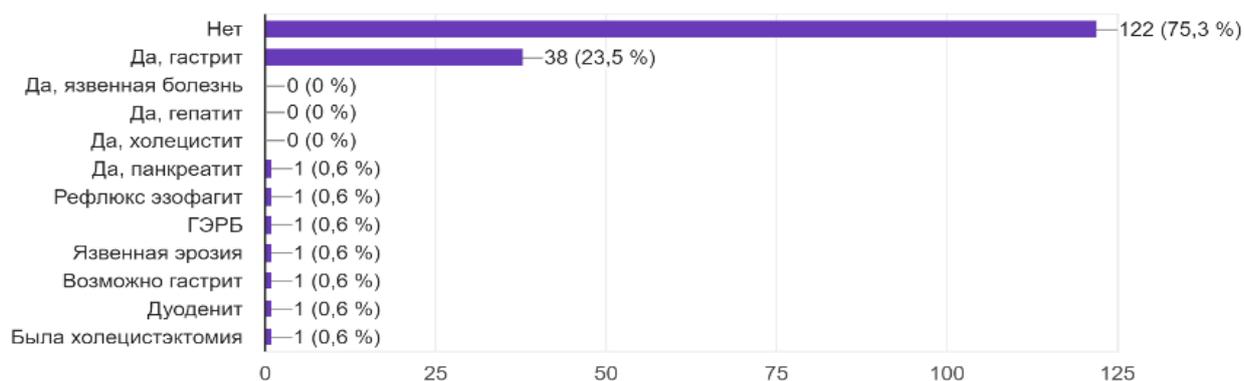


Рисунок 2. – Соотношение заболеваний желудочно-кишечного тракта у опрошенных студентов

44,7% респондентов не имеют хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, 45,3% опрошенных имеют сколиоз (16,8% – сколиоз первой степени, 12,4% – сколиоз второй степени, 3,1% – сколиоз третьей степени, 13% не знают степени сколиоза), 18,6% – плоскостопие (рис. 3).

Есть ли у Вас хронические заболевания опорно-двигательного аппарата?

161 ответ

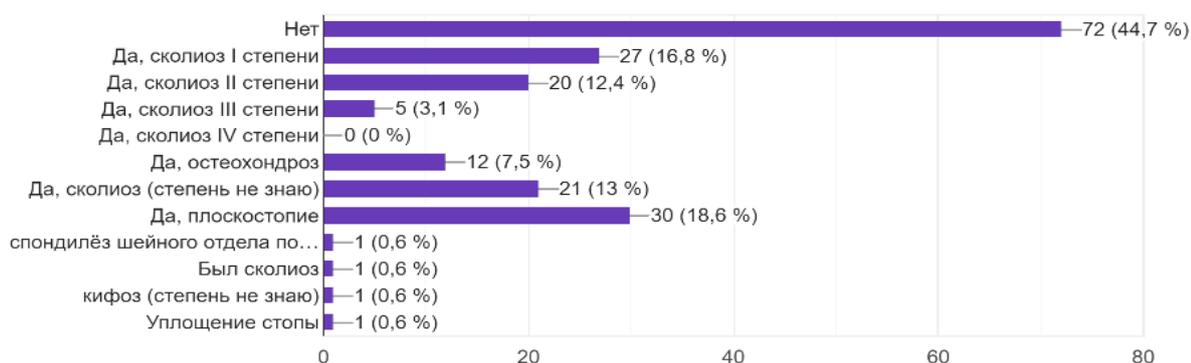


Рисунок 3. – Соотношение заболеваний опорно-двигательного аппарата у опрошенных студентов

72,8% опрошенных не имеют заболеваний сердечно-сосудистой системы, 8% – имеют пролапс митрального клапана, 6,8% – тахикардию, 4,9% – брадикардию, 3,7% – нарушения проводимости, 3,1% – артериальную гипотензию, 2,5% – артериальную гипертензию (рис. 4).

Есть ли у Вас хронические заболевания сердечно-сосудистой системы?

162 ответа

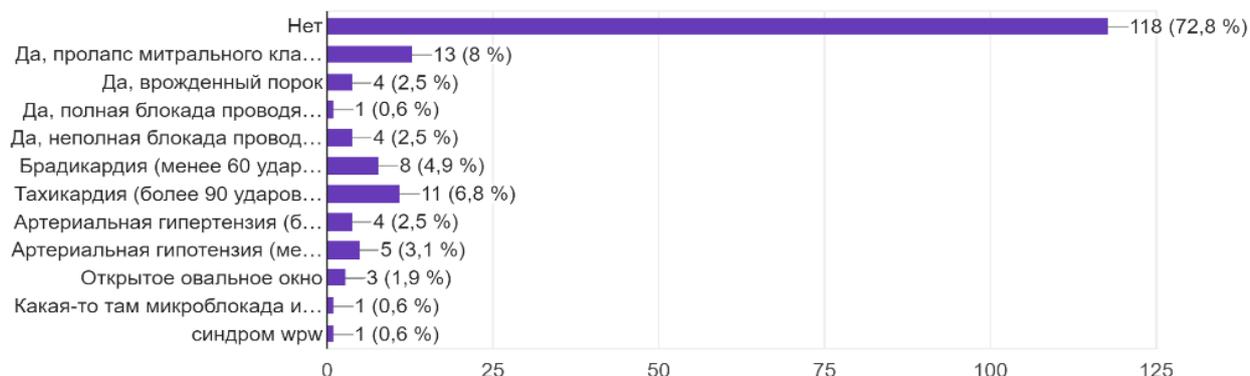


Рисунок 4. – Соотношение заболеваний сердечно-сосудистой системы у опрошенных студентов

Организация и методика проведения занятий в СМГ имеют свои особенности. Во-первых, это необходимость заниматься вместе студентам разного пола, функционального состояния и разных диагнозов. При проведении занятий в такой группе важно учитывать отклонения в здоровье студентов. Преподавателю необходимо знать основу патологии, особенности влияния физических нагрузок на организм, обеспечить индивидуальный подход, адаптировать организм студентов к физическим нагрузкам, подобрать упражнения в соответствии с их функциональным состоянием.

Во-вторых, каждому студенту с отклонениями в состоянии здоровья необходимы определенные медицинские знания для правильного понимания и

выполнения рекомендаций преподавателя и врача. Разного рода функциональные расстройства, осложнения после перенесенных заболеваний и травм, а отсюда и ограниченная двигательная активность непосредственно отражаются на работоспособности студента, его настроении, активном участии в общественной и производственной работе.

В рамках учебных занятий со студентами, столкнувшимися с разными отклонениями в состоянии здоровья, крайне важно осуществлять систематическое и последовательное изучение всего учебного материала с учетом повторений. Этот подход обусловлен тем, что регулярные занятия и повторение упражнений способствуют совершенствованию приспособительных реакций организма, расширению его функциональных возможностей и формированию устойчивых навыков.

Занятия для студентов с отклонениями в физическом состоянии здоровья базируются на следующих принципах:

1. Индивидуализация и дозировка лечебных физических упражнений в соответствии с состоянием здоровья, уровнем физического развития и возрастными особенностями студентов.

2. Системность воздействий физических упражнений с обеспечением определенного подбора лечебных упражнений, последовательность их применения и постепенности увеличения нагрузок.

3. Цикличность выполнения физической нагрузки при чередовании с отдыхом.

4. Разнообразие и новизна в подборе и применении лечебных физических упражнений.

5. Всестороннее воздействие на организм занимающихся студентов.

6. Длительное применение лечебных упражнений, так как восстановление нарушенных функций основных систем организма занимающихся возможно лишь при условии длительного повторения упражнений.

Изучение техники выполнения упражнений требует строгого соблюдения постепенного усложнения структуры движений. Во время проведения занятий увеличение нагрузки происходит посредством темпа и амплитуды движений, подбора физических упражнений и количества их повторов, длительности выполнения одного повтора, степени мышечного напряжения, эмоционального фактора (поскольку наиболее полезна мышечная работа, выполняемая на фоне положительного эмоционального фактора).

Упражнения на выносливость, помимо благоприятного влияния на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, также служат основой тренировочного процесса. А упражнения на силу и быстроту следует вводить в занятие вначале с осторожностью, по мере адаптации занимающихся к нагрузкам. Большое число специальных упражнений, влияющих на определенные группы и системы организма, – особенность занятий в СМГ. В таких группах также применяют упражнения из разных видов спорта [3].

Студенты СМГ должны находиться под постоянным медицинским наблюдением до перевода их в другую медицинскую группу. Главная задача контроля в СМГ – содействие правильному физическому воспитанию в

зависимости от характера нарушений в состоянии здоровья с последующим переводом студентов в подготовительную или основную медицинскую группу [2].

Преподавателю следует также проинформировать студентов о том, что для успешной коррекции гиподинамических состояний важна оптимизация рациона питания и психоэмоционального состояния. Например, у лиц с дефицитом динамических нагрузок отмечается превышение поваренной соли в суточном рационе питания. С увеличением физических нагрузок в виде небыстрого бега у 49% студентов отмечено появление одышки, при этом артериальное давление и частота сердечных сокращений зарегистрированы в пределах физиологических норм [4].

Физические упражнения необходимо подбирать, исходя из уровня физической подготовки, особенностей физических возможностей, а также возраста студента. Форсирование тренировки с целью достижения результатов высокого уровня недопустимо.

Оптимальная организация физической активности студентов с отклонениями в состоянии здоровья не только способствует улучшению их физического состояния, но и коррекции нарушений двигательной сферы, а также обеспечивает социализацию личности студента в высшем учебном заведении [2].

Выводы. Таким образом, в работе были представлены в систематизированном и обобщенном виде важнейшие принципы осуществления физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем: принципы индивидуализации, системности, цикличности, новизны, всестороннего воздействия, длительного повторения, а также приведены теоретические основы индивидуального подхода психологического и технического характера к осуществлению физических упражнений в группе СМГ.

Литература:

1. Борисова, Н. Ю. Особенности занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы / Н. Ю. Борисова, Т. Н. Галкина, Я. Е. Якимова. – Текст : непосредственный // Актуальные вопросы современной педагогики : материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Самара, март 2016 г.). – Самара: ООО «Издательство АСГАРД», 2016. – С. 248-251. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://moluch.ru/conf/ped/archive/188/9798/>. Дата доступа : 11.03.2024.

2. Малозёмова, О. Ю. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / О. Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.

3. Петрушевич, Е. И. Физическая культура в специальных медицинских группах : курс лекций / Е. И. Петрушевич, М. А. Карелин. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2022. – 60 с.

4. Потешкина Н. Г. Избыточное потребление соли: распространенность и последствия для здоровья человека (обзор литературы) // Вестн. РГМУ. 2013. № 2. – С. 29–33.

СРЕДСТВА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ВРОЖДЕННОМ ПОРОКЕ ТЕТРАДА ФАЛЛО

Лагун Е. С.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Гулер В. В., преподаватель*

Введение. В 21-м веке заболевания сердечно-сосудистой системы становятся основной причиной смерти и инвалидизации населения во всем мире. Ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от сердечно-сосудистых заболеваний. Смертность от этих заболеваний в год по всему миру составляет около 31%.

Врожденные пороки сердца – весьма обширная и разнородная группа заболеваний сердца и крупных сосудов, сопровождающихся изменением кровотока, перегрузкой и недостаточностью сердца. Частота встречаемости врожденных пороков сердца высока и колеблется от 0,8 до 1,2% среди всех новорожденных.

Тетрада Фалло – наиболее распространенный врожденный порок сердца синего типа. В кардиологии он встречается в 12-14% случаев среди всех врожденных пороков сердца и составляет 50-75% цианотичных пороков [1].

Цель исследования. Увеличить эффективность занятий физической культурой для людей с тетрадой Фалло.

Материалы и методы. При работе по данной теме использовались следующие методы: описательный метод, разработка упражнений, наблюдение за эффективностью упражнений.

Результаты исследования. Дети с врожденным пороком сердца значительно отстают от сверстников в физической активности. Их мышечная система развита слабо и снижена двигательная активность.

С возрастом ребенка увеличиваются степень сужения правого предсердно-желудочкового отверстия и просвета сосудов, фиброзно-мышечные дисплазии, сопротивление кровотоку. В результате развивающейся гипертрофии миокарда образуются вторичные мышечные сужения, уменьшаются диастолический, ударный и минутный объем сердца, коронарный кровоток, нарушается сократительная функция миокарда, за счет чего требуется особая осторожность при физических нагрузках. Упражнения должны быть позволительными для сердца, чтобы не вызывать дополнительную нагрузку или риск осложнений [3].

Переносимость физической нагрузки весьма вариабельна у пациентов с тетрадой Фалло и зависит от выраженности стеноза легочной артерии. При относительно небольшой обструкции обычная нагрузка переносится удовлетворительно. С увеличением выраженности стеноза физическая работоспособность снижается. Одышка при напряжении более выражена, чем утомляемость [2].

Данный порок сердца протекает у всех по-разному, поэтому рекомендации по физической активности могут существенно различаться.

Комплекс упражнений должен быть специально подобран врачом-физиотерапевтом или кардиологом. Программа физкультуры должна быть индивидуальной, учитывая особенности пациента и степень порока сердца.

В основном рекомендуются короткие и умеренные упражнения, которые не вызывают чрезмерного повышения сердечного ритма, укрепляют сердце и поддерживают общую физическую форму.

В занятия лечебной гимнастикой включаются упражнения для средних и крупных мышечных групп, упражнения с предметами (гантели, набивные мячи 1-1,5 кг) и сопротивлением, малоподвижные игры, игровые задания, разные виды ходьбы. Движения, сложные по координации, выполняемые с полной амплитудой. Число повторений составляет 8-12 раз. Данные упражнения можно чередовать с упражнениями для мелких мышечных групп рук и ног, дыхательными упражнениями.

Применяются все основные исходные положения: стоя, сидя и лежа.

Кроме занятия лечебной гимнастикой, используются утренняя гигиеническая гимнастика и дозированная ходьба. Дистанция ходьбы увеличивается с нескольких сот метров до 1-1,5 км, темп ходьбы до 70-80 шагов в минуту [5].

Отдельно стоит выделить дыхательную гимнастику. Между количеством кислорода в крови и работоспособностью сердечно-сосудистой системы идет прямая зависимость. Такая гимнастика обеспечивает более полный приток крови к сердцу, нормализует частоту сердечных сокращений, ускоряет газообмен, кровь и клетки организма интенсивнее насыщаются кислородом, увеличивает объем лёгких, помогает избавиться от застойных явлений в легких.

Пациентам с тетрадой Фалло рекомендован следующий комплекс упражнений. Надо начать с подготовительного упражнения «Вибрация». Это упражнение оказывает хорошее воздействие на сосуды нижних и верхних конечностей, улучшает упругость сосудов, повышает капиллярное кровообращение, выводится лишняя жидкость из организма, снимает отеки.

В положении лежа на спине поднять руки и ноги так, будто на них находится большой мяч. Движение выполняется так, как будто пытаются подбросить этот мяч вверх. Пальцы рук при этом расслаблены, но движения резкие. Остановка происходит не за счет торможения рук и ног, а за счет распрямления суставов. Во время «броска» появляются ощущения отлива крови от кончиков пальцев. Частота движений около одного броска в секунду. После выполнения данного упражнения следует принять «позу отдыха» и восстановить дыхание. Упражнение выполнять 1-3 минуты.

Упражнение «Осознание дыхания». Исходное положение лежа на жесткой поверхности, глаза закрыты. При выполнении упражнения нужно расслабить мышцы как можно больше, затем обратить внимание на процесс дыхания. Вначале сконцентрироваться на выдохе. Воздух должен мягко и плавно освобождать легкие. Сделав таким образом 5 выдохов, переключаем внимание на вдох. Следим за поступающим воздухом на протяжении всего его «пути» прохождения в легкие. Упражнение следует выполнять 1-2 раза в день, продолжительность – не более 1 минуты.

Последнее упражнение «Кузнечик». Исходное положение лежа на животе, на жесткой поверхности. Ноги вместе, руки вдоль тела, пальцы рук сжать в кулаки. Сделать глубокий вдох и завести кулаки под нижнюю часть живота, затем задержать дыхание и, опираясь на кулаки, поднимать поочередно сначала одну, затем другую ногу. Старайтесь находиться в таком положении как можно дольше. Далее вернуться в исходное положение, расслабиться, отдохнуть. Для начала достаточно 1 раза. На следующий день можно попробовать сделать его 2 раза и так далее, увеличивая число упражнений до тех пор, пока выполнение этого упражнения не будет вызывать у вас большого напряжения [4].

Выводы. Таким образом, изучив особенности врожденного порока сердца тетрада Фалло, рекомендуется для увеличения эффективности занятий физической культурой для людей с данной патологией подбирать комплекс упражнений с учетом индивидуальных особенностей. Упражнения, описанные в данной статье, способствуют укреплению сердца и улучшению физического состояния человека с тетрадой Фалло.

Литература:

1. Балыкова, Л. А. Детская кардиология : учебное пособие / Л. А. Балыкова, Е. И. Науменко. – Саранск : МГУ им. Н.П. Огарева, 2021. – 232 с.
2. Зиньковский, М. Ф. Врожденные пороки сердца / Под ред. А. Ф. Возианова. – К.: Книга плюс, 2008. – 1168 с.
3. Мощич, П. С. Кардиология детского возраста / Сидельников В. М., Кривченя Д. Ю.; Под ред. П. С. Мощича [и др.]. – Киев : Здоровье, 1986. – 398с.
4. Постол, О. Л. Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре в транспортных вуза : учебное пособие / О. Л. Постол. – Москва : РУТ (МИИТ), 2021. – 55 с. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://e.lanbook.com/book/269198>– Дата доступа : 09.01.2024.
5. Стасюк, О. Н. Основы массажа и физической реабилитации при заболеваниях сердечно-сосудистой системы : учебное пособие / О. Н. Стасюк, С. Г. Фефелова. – Чита : ЗабГУ, 2018. – 155 с. – [Электронный ресурс].– Режим доступа ISBN 978-5-9293-2206-8.// [Электронный ресурс].– Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/271634> – Дата доступа : 17.12.2023

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ШЕЙКИ БЕДРА

Ланьца И. С.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Кандаракова Н. А.*

Введение. Переломы шейки бедренной кости у детей и подростков остаются актуальной проблемой в связи с риском и частотой возникновения тяжелых осложнений, таких как асептический некроз головки бедренной кости,

являющийся причиной деформирующего коксартроза и ранней инвалидизации ребенка. Данный вид травмы составляет примерно 1% от всех переломов костей скелета в детском возрасте. В 80% случаев причиной перелома шейки бедренной кости служит тяжелая травма, однако у 15% пациентов перелом происходит при неадекватной травме в случае физиологически нормальной активности ребенка. При переломах шейки бедра без стабильного остеосинтеза консолидация костных отломков наступает крайне редко, а длительный период иммобилизации в ходе консервативного лечения сопровождается риском развития осложнений, обусловленных гиподинамией [2, с. 63]. Важное звено в реабилитации при данной патологии – использование средств лечебной физической культуры (ЛФК).

Цель исследования. Изучить необходимость и возможность использования специально направленных упражнений на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы. Предложить варианты упражнений с учетом противопоказаний и ограничений к физической нагрузке при патологических переломах шейки бедра.

Материалы и методы. Анализ научно-методической литературы; клинические примеры хирургического лечения 5 детей в возрасте от 10 до 17 лет с разными типами переломов шейки бедренной кости. Всем пациентам в зависимости от типа перелома проведена закрытая репозиция с остеосинтезом фрагментов металлоконструкциями.

Результаты исследования. Регулярное выполнение упражнений ЛФК способствует улучшению кровоснабжения и трофики в костной, хрящевой и мышечной ткани, увеличивает биоэлектрический потенциал мышц и их сократительные свойства, предотвращает развитие мышечной гипотрофии, что благотворно влияет на процесс эффективной консолидации в зоне перелома и восстановление утраченных функций конечности [4, с. 78].

В данной работе представлен комплекс упражнений ЛФК общего и специального характера, направленный на постепенную разработку поврежденного сустава, укрепление организма в целом, профилактику послеоперационных гипостатических осложнений.

Для улучшения подвижности тазобедренных суставов рекомендуем следующие специально направленные упражнения на улучшение:

- 1) трофики суставной сумки;
- 2) упругости связок и других поврежденных тканей, окружающих сустав;
- 3) функции сустава (подвижности, опорной, статической и рессорной);
- 4) тонуса мышц, окружающих сустав;
- 5) эластичности обслуживающих их мышц и связок.

Перечисленные функции решаются двумя методами – многократные движения (до 50 раз и более) в суставах во всех плоскостях с максимально безболезненной амплитудой, упражнения выполнять в течение 1-3 минут из положения, при котором обеспечивается растяжение разных окружающих сустав мышц и связок. Критерий для оценки интенсивности растяжения – боль.

Данная методика и комплекс физических упражнений были предложены студентам специальных медицинских групп, которые имели ограниченную

подвижность в тазобедренных суставах. Предлагаем примерный комплекс физических упражнений для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.

Комплекс физических упражнений для увеличения подвижности и амплитуды движений в тазобедренных суставах:

Упр. 1 – И. П. лежа на спине, ноги вытянуты на полу. Правая нога слегка согнута в колене и наклонена в правую сторону. Выполняя упражнения, необходимо повернуть внутрь правую стопу, поворачивая при этом голень внутрь и продолжать это движение до тех пор, пока в результате его не начнет слегка подниматься над полом вся нижняя часть ноги.

Правое колено опустится вправо, в то время как стопа будет совершать движение вверх и немного влево, как бы «черпая» что-то. Положите стопу обратно на пол. Повторить 7-10 раз.

Упр. 2 – И.П. лежа на спине. Выполняя данное упражнение, необходимо скользящим движением отвести правую стопу в правую сторону, давая правому колену опуститься внутрь и влево. Развернуть правую стопу, поворачивая голень наружу и поднимая стопу кверху и несколько вправо, давая колену опуститься с одновременным небольшим движением внутрь. Затем опустить стопу на пол. Повторить 7-10 раз.

Упр. 3 - И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены. Выполняя упражнения, поворачивая во внутрь правую стопу, поднять ее кверху с одновременным движением вовнутрь. В это время правое колено опустить наружу и одновременно поднять часть спины. Вытянуть ногу, а затем развернуть правую стопу, одновременно перемещая ее кверху и наружу. В это время правое колено опускается вовнутрь, а правая половина спины поднимается. Затем необходимо выпрямить ногу и снова повернуть стопу вовнутрь. Медленно повторить 7-10 раз.

Упр. 4 – И.П. лежа на спине, ноги выпрямлены. Для выполнения нашего упражнения необходимо развернуть левую стопу вовнутрь, поворачивая голень вовнутрь. Продолжать это движение до тех пор, пока нижняя часть ноги не начнет слегка приподниматься над полом. Левое колено опустится книзу и влево. Нога будет совершать как бы «черпающее» движение вверх и немножко вправо. Поставить ногу обратно на пол. Повторить 7-10 раз.

Упр. 5 – И.П. лежа на спине. Выполняя данное упражнение, необходимо скользящим движением переместить левую стопу влево, одновременно давая левому колену опуститься с поворотом вовнутрь и вправо. После этого надо развернуть левую стопу, повернуть голень наружу и поднять стопу кверху, немного влево, давая колену опуститься книзу и вовнутрь.

Рекомендуется сочетать физические упражнения с массажем и ваннами. Кроме того, на занятиях во всех основных положениях (стоя, сидя, лежа) выполнять общеукрепляющие упражнения для здоровых конечностей и туловища, разные дыхательные упражнения, а также упражнения с расслаблением мышц [3, с. 130].

Для студентов, как для еще растущего организма, двигательная активность, которая лежит в основе занятий физической культурой, – один из

основных факторов, влияющих на уровень метаболических процессов и состояние костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем [1, с. 480].

Выводы. Переломы шейки бедренной кости подлежат хирургическому лечению в связи с высоким риском возникновения асептического некроза головки бедренной кости. При корректном техническом исполнении возможно достижение длительного стабильного положительного функционального и рентгенологического результата в отдаленном периоде.

Изучив комплекс упражнений при данной патологии, можно отметить, что лечебная физкультура представляет собой обязательный компонент комплексного лечения, так как ее применение способно не только восстановить утраченные функции конечности, но и благотворно влиять на разные системы организма по принципу моторно-висцеральных рефлексов [4, с. 78].

Литература:

1. Азаренкова, Н. Р. Двигательная активность как необходимость для студентов / Н. Р. Азаренкова // Молодой ученый. – 2020. – № 20 (310). – С. 480-481.

2. Бортулёв, П. И. Результаты лечения детей с переломами шейки бедренной кости / П. И. Бортулёв, В. Е. Басков, Д. Б. Барсуков, И. Ю. Поздникин, А. В. Овсянкин // Ортопедия, травматология и восстановительная хирургия детского возраста – Том 6. Выпуск 2. 2018. - С. 63-72.

3. Жук, Э. И. Лечебная физическая культура как эффективное средство, направленное на увеличение подвижности в тазобедренных суставах / Э. И. Жук, Э. А. Моисейчик // Вестник Брестского государственного технического университета. – 2002. – № 6. – С. 129-130.

4. Ямщиков, О. Н. Вспомогательные методы лечения в восстановительном периоде больных, перенесших оперативное лечение переломов шейки бедра / О. Н. Ямщиков, С. А. Емельянов, С. А. Мордовин, А. Н. Петрухин, Е. А. Колобова Э. А. Грезнев, Р. С. Маняхин // Вестник восстановительной медицины. – 2021. № 20 (6). – С. 76-83. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://doi.org/10.38025/2078-1962-2021-20-6-76-83>. – Дата доступа 23.12.2023.

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И КОРРЕКЦИЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ПИЕЛОНЕФРИТЕ

Лишанкова В. М.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Балог З. З.*

Введение. Из-за серьезности пиелонефрита и его высокого потенциала к вызыванию осложнений данная тема остается актуальной для медицинского сообщества и общественности, поскольку правильное лечение и профилактика

пиелонефрита могут значительно улучшить прогноз заболевания и предотвратить его осложнения.

Цель работы. Изучить комплекс физических упражнений при пиелонефрите в специальной медицинской группе.

Материалы и методы. При работе по данной теме использовались следующие методы: описательный метод, сравнительный метод, наблюдение за эффективностью комплекса.

Результаты исследования. Пиелонефрит – неспецифический воспалительный процесс с преимущественным поражением канальцевой системы почки, преимущественно бактериальной этиологии, характеризующийся поражением почечной лоханки (пиелит), чашечек и паренхимы почки (в основном ее межуточной ткани). В зависимости от характера течения патологического процесса выделяют пиелонефрит острый и хронический [1, с. 19-21].

Острая форма возникает внезапно, характеризуется яркой клинической симптоматикой. Адекватное своевременно начатое лечение приводит к полному выздоровлению.

Хронический пиелонефрит зачастую становится следствием нелеченого острого воспаления почек. Протекает с чередованием периодов обострения и ремиссии. Вне обострения патологического процесса состояние человека удовлетворительное, проявления болезни минимальны или вовсе отсутствуют.

При неоказании человеку своевременной медицинской помощи, позднем начале лечения пиелонефрит приведет к развитию осложнений, среди которых [4, с. 54]:

- острая или хроническая почечная недостаточность;
- гломерулонефрит;
- сепсис, бактериальный шок;
- паранефрит;
- карбункул или абсцесс почки;
- пионефроз.

Физические упражнения (ФУ) при пиелонефрите могут быть как полезными, так и вредными. При остром пиелонефрите физические нагрузки противопоказаны, так как они могут усугубить воспаление и привести к развитию осложнений.

При хроническом пиелонефрите физические нагрузки разрешены, но только после консультации с врачом. Целью физических упражнений при пиелонефрите – улучшение кровообращения в почках, укрепление мышц брюшного пресса и повышение иммунитета.

Комплекс упражнений для студентов, отнесенных к СМГ [5, с. 45]:

1. Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц брюшного пресса помогает поддерживать нормальный отток мочи из почек. Это снижает риск развития инфекции. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса:

- подъем ног в висе;
- подъем корпуса в положении лежа на спине;

- наклоны в стороны в положении лежа на спине;
- скручивания в положении лежа на спине.

2. Умеренные кардионагрузки. Регулярные прогулки быстрым темпом, плавание и велосипедные прогулки могут помочь улучшить кровообращение и общее самочувствие, но избегайте интенсивных нагрузок.

3. Упражнения для снятия напряжения и стресса. Расслабляющие практики, такие как медитация и глубокая дыхательная гимнастика, помогут снять стресс, который может усилить симптомы заболевания.

4. Упражнения для укрепления мышц тазового дна. Это поможет улучшить положение почек и поддерживать их работу. Можно выполнять упражнения Кегеля, а также консультироваться с физиотерапевтом для разработки индивидуальной программы.

Рекомендации по выполнению физических упражнений при пиелонефрите:

- начинайте с легких упражнений и постепенно увеличивайте нагрузку;
- не выполняйте упражнения, которые вызывают боль в пояснице;
- пейте много жидкости, чтобы предотвратить обезвоживание;
- перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом.

Выводы. Таким образом, изучив комплекс физических упражнений при пиелонефрите, можно прийти к выводу, что он необходим, так как в сочетании с медикаментозным лечением ФУ вызывают положительную динамику при данном заболевании. Занятия физической культурой при пиелонефрите позволяют не только эффективно бороться с заболеванием, но и оказывают существенное положительное влияние на состояние организма в целом.

Литература:

1. Землякова, Э. И. Диагностика пиелонефрита у детей / Э. И. Землякова, Р. Г. Кошалова // Казанский медицинский журнал. – 1992. – № 4. – С. 19-21.
2. Иллек, Я. Ю. Диагностика и лечение первичных нефритов у детей / Я. Ю. Иллек, Г. А. Зайцева, О. Г. Сизова, Е. Ю. Тарасова, М. Н. Чуканин: Киров, 1998. – 271 с.
3. Коровина, Н. А. Диагностика и лечение пиелонефрита у детей / Н.А. Коровина, И. Н. Захарова, Э. Б. Мумладзе, Л. И. Гарюшова / Пособие для врачей. – Москва. – 2003. – 71с.
4. Папаян, А. В. Инфекция органов мочевой системы (этиопатогенез, диагностика и лечение) /А. В. Папаян, М. В Эрман, И. В. Аничкова, Э. Н. Столова // Пособие для врачей и студентов старших курсов. – С-Пб. – 2001. – 54 с.
5. Прибылов, К. Н. Лечебная физкультура // Здоровье. – № 7. – 2004. – 45 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РИТМО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В УНИВЕРСИТЕТСКОЙ СРЕДЕ: ПРЕИМУЩЕСТВА И ПЕРСПЕКТИВЫ

Макуца М. Б.

*Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Попко Л. Ф.*

Введение. В современном мире уровень стресса и психологических нагрузок, с которыми сталкиваются студенты университетов, постоянно растет. В связи с этим возникает необходимость в поиске эффективных методов релаксации, улучшения самочувствия и повышения общего физического тонуса. Одним из таких методов может быть ритмо-двигательная терапия, которая в последнее время привлекает все больше внимания в университетской среде.

Ритмо-двигательная терапия – это как групповая, так и индивидуальная форма работы с телом, основанная на представлении, что существует принципиальная связь между свойствами личности и тем, как человек двигается, и что изменения в привычках движения воздействуют на психологическое, эмоциональное и физическое здоровье человека [3, с. 195].

В основе предлагаемого метода ритмо-двигательной терапии лежит синтез трех направлений – телесно-ориентированной психотерапии, танцевальной терапии и ритмической гимнастики [3, с. 195].

Телесно-ориентированной психотерапией называется группа психотерапевтических методов, ориентированных на изучение тела, осознание пациентом телесных ощущений, на исследование того, как потребности, желания и чувства проявляются в разных телесных состояниях, и на обучение реалистическим способам разрешения проблем в этой области [5, с. 47]. Основа данного направления – убеждение в том, что тело и психика человека взаимосвязаны, изменения в одной сфере могут повлиять на другую.

Танцевальная терапия – это психотерапевтическое использование танца и движения как процесса, способствующего интеграции эмоционального и физического состояния личности [4, с.102]. Танцевальная терапия использует движение как средство самовыражения и самопознания.

Ритмическая гимнастика включает выполнение ритмичных движений под музыку, что способствует синхронизации двигательных актов и стимуляции нервной системы. Ритмические движения могут оказывать положительное воздействие на мозг, улучшая координацию движений, концентрацию внимания и когнитивные функции. Один из видов ритмической гимнастики – аэробика.

Аэробика – система гимнастических и танцевальных упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом [1, с. 164].

Выделяют следующие преимущества регулярных аэробных упражнений:

- контроль веса;
- снижают риск развития диабета, сердечных заболеваний и ожирения;
- снижают уровень «плохого» холестерина;

- повышают уровень эндорфинов;
- повышают эффективность усвоения кислорода организмом;
- уменьшают количество подкожного жира;
- увеличивают мышечную ткань и ее эластичность;
- улучшают качество сна и самочувствие по утрам;
- уменьшают тяжесть хронических заболеваний, таких как болезни сердца и высокое кровяное давление;
- прилив сил, снимающих усталость;
- всегда хорошее настроение;
- избавление от депрессии, стресса и беспокойства;
- профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;
- снижение артериального давления [2, с. 383].

Таким образом, использование аэробики как одного из направлений ритмо-двигательной терапии позволяет создать комплексный подход к работе с психоэмоциональными проблемами, активизировать нервную систему, улучшить самовосприятие и саморегуляцию, а также способствовать общему улучшению психофизического состояния человека.

Цель исследования. Изучить эффективность и пользу применения ритмо-двигательной терапии в университетской среде с целью выявления ее преимуществ и перспектив развития.

Материалы и методы. Для изучения преимуществ и перспектив использования ритмо-двигательной терапии мы провели анкетирование среди студентов 1-4 курсов Купаловского университета (таблица). В исследовании приняли участие 42 респондента.

Таблица – Вопросы анкеты

№	Вопрос
1	Как часто Вы сталкиваетесь со стрессом в университете?
2	Какие физические и эмоциональные симптомы стресса наиболее сильно влияют на Ваше благополучие в университете?
3	Как Вы оцениваете свой уровень физической активности (вне занятий физической активностью в университете)?
4	Представьте, что университет предлагает ритмо-двигательную терапию как дополнительную активность для студентов. Какие преимущества Вы бы видели в таком предложении?
5	Какие виды ритмо-двигательных тренировок или активностей Вам представляются наиболее интересными или привлекательными?
6	Считаете ли Вы, что аэробика способствует улучшению настроения и психического благополучия?
7	На Ваш взгляд, какие преимущества приносит аэробика?
8	Если ритмо-двигательная терапия была бы доступна в Вашем университете, Вы бы принимали в ней участие?

Результаты исследования. Значительная часть студентов (66,7%) периодически сталкиваются со стрессом в университете – либо почти каждый день (28,6%), либо несколько раз в неделю (38,1%).

Результаты исследования показывают, что наиболее сильное влияние на благополучие студентов в университете оказывают утомляемость, физическое истощение (79,5%) и нервозность с тревожностью (76,9%). Эти эмоциональные и физические симптомы стресса – основные факторы, влияющие на общее состояние студентов в учебной среде. Проблемы с концентрацией и памятью (43,6%), нарушение сна (51,3%), а также проблемы с пищеварением (33,8%) также оказывают значительное воздействие на студентов, негативно влияя на учебный процесс. Согласно опросу, большинство студентов оценивают свой уровень физической активности как низкий (57,1%), в то время как лишь 21,4% заявляют о высоком уровне физической активности и регулярных занятиях спортом или физическими упражнениями несколько раз в неделю. Недостаток физической активности может также оказывать негативное влияние на общее состояние студентов и уровень стресса.

Большинство опрошенных выразили потребность в предоставлении способов релаксации от учебы в университете (54,8%). Это может свидетельствовать о необходимости разработки программ и мероприятий по уменьшению стресса и повышению благополучия студентов в высшем учебном заведении.

Предложение ритмо-двигательной терапии как метода релаксации для студентов в университете имеет множество преимуществ. Согласно результатам опроса, основные выгоды включают снижение уровня стресса (61,5%) и улучшение настроения (59%), что может значительно повлиять на общее благополучие студентов. Значительная часть опрошенных видит преимущества в улучшении физической формы (59%), развитии социальных навыков (33%) и улучшении общей концентрации и внимания (25,6%).

Аэробика как форма физической активности также приносит множество преимуществ для здоровья и психического благополучия. Опрошенные отметили следующие плюсы аэробики: улучшение качества сна (71,8%), прилив сил и снятие усталости (71,8%), контроль веса (41%), повышение эффективности усвоения организмом кислорода (41%), повышенный уровень эндорфинов (59%), избавление от депрессии (46,2%) и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы (33,3%). Большинство опрошенных (82,1%) считают, что аэробика способствует улучшению психического благополучия.

И, наконец, по вопросу о принятии участия в ритмо-двигательной терапии в университете. 59% респондентов заявили, что они бы принимали в ней участие, что говорит о позитивном отношении к новым формам релаксации и улучшения здоровья.

Выводы. В исследовании были рассмотрены преимущества ритмо-двигательной терапии как метода релаксации для студентов в университете, а также преимущества аэробики как формы физической активности. Из анализа выяснилось, что ритмо-двигательная терапия может привести к снижению уровня стресса, улучшению настроения, физической формы, развитию социальных навыков и повышению концентрации и внимания у студентов. С другой стороны, аэробика показывает множество преимуществ для здоровья и психического благополучия, таких как улучшение сна, прилив сил, контроль веса, увеличение

эффективности усвоения кислорода, уровень эндорфинов и т. д.

Более того, большинство респондентов выразили положительное отношение к участию в ритмо-двигательной терапии в университете, что свидетельствует о потенциальной популярности данного метода среди студентов. Необходимо отметить, что такие формы релаксации и физической активности могут играть важную роль в поддержании здоровья и повышении общего качества жизни студентов, помогая им справляться со стрессом, поддерживать физическую форму, улучшать психическое благополучие и развивать социальные навыки.

Таким образом, использование ритмо-двигательной терапии в университетской среде представляет собой перспективное направление, которое может принести значительную пользу студентам. Этот метод может быть эффективным инструментом для поддержания здоровья, повышения физической активности, снятия стресса и улучшения психологического благополучия.

Литература:

1. Гончарова, Н. В. Фитнес-аэробика как средство оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса вуза / Н. В. Гончарова // Автономия личности. – 2021. – №3 (26). – С. 162-166.

2. Кириллова, К. А. Аэробика в жизни человека / К. А. Кириллова // Вестник науки. – 2022. – №6 (51) Т.2. – С. 382-387.

3. Малкина-Пых, И. Г. Возрастные кризисы взрослости / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 416 с.

4. Трофимов, Р. В. Особенности использования танцевального фольклора в танцевально-двигательной терапии / Р. В. Трофимов, И. А. Климова, Л. С. Каськова // Культура и образование: научно-информационный журнал вузов культуры и искусств. – 2022. – № 2 (435). – С. 100–109.

5. Юдина, И. И. Телесно-ориентированная психотерапия как метод психотерапевтической коррекции в работе с пациентами, страдающими депрессией / И. И. Юдина // Современная терапия в психиатрии и неврологии. – 2013. – № 3-4. – С. 47-55.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КЛАССИЧЕСКИМ ТАНЦЕМ (ВАЛЬС) НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И УЛУЧШЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Мороз М. Ю., Стрижич К. Н.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Ильяева Л. И.*

Введение. Влияние занятий классическим танцем «вальс» на развитие гибкости и улучшение психоэмоционального состояния студентов СМГ весьма актуально в настоящее время, особенно в свете растущей популярности танцев как одного из наиболее эффективных способов поддержания физической

формы и улучшения здоровья.

Цель исследования. Определение влияния занятий танцевального направления классическим танцем «вальс» на развитие гибкости и улучшение психоэмоционального состояния у студентов СМГ, соблюдающих здоровый образ жизни.

Материалы и методы. В свете современного образа жизни, когда студенты все больше времени проводят на занятиях и за компьютером, физические нагрузки становятся особенно важными для поддержания здоровья и предотвращения многих заболеваний.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику заболеваний и укрепление здоровья.

Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное):

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется возможностью и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью лабильности нервной системы, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые становятся основой социальной жизни человека, т. е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительные признаки нравственного здоровья человека – прежде всего сознательное отношение к труду, овладение достоянием культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими представителями социума [4].

Современные направления физического воспитания служат эффективным средством гармоничного развития занимающихся, их двигательных способностей, повышения уровня физической подготовленности средствами физических упражнений. Комплексы классического танца оказывают влияние на улучшение физического и эмоционального состояния занимающихся, а также на развитие физических качеств.

Эффективное средство развития гибкости – комбинированные элементы классического танца «вальс» и других современных направлений танцев.

К физическому здоровью относится гибкость. Гибкость – одно из основных качеств, характеризующих здоровье и функциональную молодость человека. Хорошая гибкость обеспечивает быстроту и экономичность движений, недостаточная гибкость затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещение отдельных частей тела, приводя вместе с тем к торможению физического развития, а значит, и к ухудшению здоровья [1]. В последние годы стало особенно заметно проявление интереса широкого круга

людей к занятиям оздоровительными программами и направлениями двигательной активности для отдыха, а также для обеспечения хорошей спортивной формы и улучшения состояния здоровья.

В работе применялся следующий метод – анализ литературных источников.

Результаты исследования. Физкультурно-оздоровительные технологии основываются на современных достижениях педагогической науки и включают в том числе направления классического танца «вальс», шейпинг, аэробику, фитнес, пилатес, табату, боди памп, зумба-аэробику, а также бег, плавание и другие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности. В их основе лежит совершенствование форм тела, коррекция мышц и движений – суставная кинематика [1]. Среди них такие как фитнес-тренировки в тренажерном зале, групповые кардиотренировки, силовые виды фитнеса, программы с элементами восточных видов единоборств, танцевальные направления: классический танец «вальс», латино, бачата, ча ча, программы на гибкость. Система танцев – это совокупность целей, задач, принципов, а также инновационных средств, методов и форм организации добровольных систематических занятий физическими упражнениями и управление этим процессом, направленные на поддержание и повышение уровня физической подготовленности и здоровья студентов СМГ, которые проявляют интерес к здоровому образу жизни, а также формируют свое отношение к физической культуре как личности для успешного выполнения социальных и профессиональных обязанностей в обществе [3]. Благодаря разнообразию оздоровительных программ, их доступности и эмоциональности, оздоровительные программы удовлетворяют потребности студентов СМГ в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Классический вальс – это «флагман» парных бальных танцев, но он не самый сложный из них. Неспроста вальс пользуется популярностью у студентов на выпускных вечерах и любительских балах: это направление довольно просто освоить и научиться танцевать правильно, если приложить соответствующее старание. Этот классический танец с легко запоминающимися движениями подходит для студентов СМГ и является одним из самых эмоциональных направлений. Занятия вальсом стали популярным способом поддержания физической формы и улучшения здоровья. Однако мало кто знает, что, помимо физических выгод, занятия классическим танцем также влияют на развитие гибкости и улучшение психоэмоционального состояния студентов СМГ [5].

Во-первых, занятия вальсом способствуют улучшению гибкости тела. Постоянные движения и растяжки во время тренировок улучшают подвижность суставов, укрепляют мышцы и развивают гибкость. Это особенно полезно для студентов, у которых есть проблемы с позвоночником или суставами. После нескольких тренировок, занимающиеся заметят, что у них улучшится гибкость и легче выполнять сложные движения.

Во-вторых, занятия классическим вальсом положительно влияют на психоэмоциональное состояние занимающихся. Во время тренировок выделяется эндорфин – гормон счастья, который улучшает настроение и

снимает стресс. Благодаря этому, занимающиеся становятся более уверенными в себе, улучшается настроение и качество сна.

Важно также помнить, что занятия классическим танцем «вальс» должны быть безопасными и правильно организованными. Необходимо следить за правильностью выполнения упражнений, не перегружать себя, правильно растягиваться и пить достаточное количество воды.

В целом, занятия классическим танцем могут принести огромную пользу для здоровья и благополучия студентов СМГ. Развитие гибкости тела и улучшение психоэмоционального состояния – важные аспекты, которые могут быть достигнуты с помощью регулярных занятий танцем. Однако перед началом занятий следует получить консультацию у врача и преподавателя, чтобы избежать возможных проблем со здоровьем и выбрать оптимальную программу занятий [5].

Для того чтобы достичь наилучших результатов, занимающиеся должны регулярно заниматься танцем. Рекомендуется проводить занятия не менее 2-3 раз в неделю в течение 30-60 минут. Это позволит достичь оптимальной физической формы, развить гибкость тела и улучшить психоэмоциональное состояние.

Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» – способность взаимодействовать с другими людьми.

Десять советов, разработанных международной группой специалистов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более комфортной нашу жизнь [2].

1 совет. Разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет. Трудовая занятость – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть гораздо моложе своего паспортного возраста.

3 совет. Не допускать переедания. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности организма человека. Но не следует впадать в крайность и есть слишком мало. Придерживаемся рационального питания.

4 совет. Меню должно соответствовать возрасту. Содержащийся в почках и сыре селен полезен, он способствует разряжению стресса. Необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

5 совет. Имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

6 совет. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организме, когда человек влюблен.

7 совет. Спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависит обмен веществ в организме и

проявление возрастных особенностей.

8 совет. Движение – это жизнь. Учеными доказано, что 20 минут занятий спортом ежедневно продлевают жизнь.

9 совет. Периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

10 совет. Не всегда подавляйте в себе гнев. Разным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить. Самое хорошее средство эмоциональной разгрузки – физическая нагрузка.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Методика обучения классическому танцу «вальс»:

Основные шаги в вальсе: схема движения для начинающих.

Ключевыми в вальсе уже в течение многих веков остаются чувство ритма и приставные шаги. Для тех, кто решил освоить вальс, схема шагов танца выглядит примерно следующим образом:

– представьте себе квадрат на полу – по такой фигуре во время вальса вы будете двигаться;

– попробуйте передвигаться приставными вальсовыми шагами; техника следующая: на счет «раз» – вперед правой ногой, на «два» – приставили левую, на «три» – правая нога делает снова шаг, но уже на месте;

– попробуйте сделать приставные шаги плавными и скользящими, как обычно выглядят движения в вальсе; ноги должны наступать сначала на носок, а затем только на полную стопу; спина при этом должна оставаться прямой, плечи – расправлены, а голова – слегка приподнята;

– когда основной шаг вальса будет отработан, попробуйте передвигаться по воображаемому квадрату, а затем объединить несколько квадратов в большой круг; вальсовые движения от одного угла к другому всегда начинаются с правой ноги, а заканчиваются левой;

– теперь самое время попробовать постановку в паре; партнер в вальсе кладет левую руку ниже лопатки партнерши, а правой берет ее за руку; правильную позицию, а также описание каждого движения вальса, можно посмотреть на многочисленных фото и видео в интернете.

Танцовщица левую руку размещает на плече мужчины. Вести должен партнер. При этом важно не сутулиться, держаться ровно, но при этом – максимально расслабленно и непринужденно. Начинать танцевать вальс лучше медленно, соблюдая технику всех элементов. Когда основы вальса будут освоены, не стоит останавливаться на достигнутом. Как бы внимательно вы не учились сами, профессиональный взгляд педагога необходим, чтобы исправить и предупредить неявные для вас самих ошибки.

Выводы. Исходя из анализа литературных источников, можно утверждать, что современное направление классического танца «вальс» – эффективное

средство развития гибкости и поддержания психоэмоционального состояния на позитиве и собственного удовлетворения, что немаловажно для адаптации личности в социуме, особенно студентов СМГ. Из главных факторов здорового образа жизни современного студента танец представляет собой рациональную двигательную активность, проявляемую в виде естественных движений.

Таким образом, занятия классическим танцем «вальс» – это не только физическая нагрузка, но и возможность улучшить свое психоэмоциональное состояние и развить гибкость тела. Регулярные занятия позволят студентам чувствовать себя более здоровыми, сильными и энергичными. При этом занятия классическим танцем «вальс», помимо физических выгод, могут принести и психоэмоциональные блага, так как они способствуют выделению гормонов счастья и улучшению настроения.

Кроме того, развитие гибкости тела также важный аспект здорового образа жизни, поскольку это позволяет избежать многих проблем с суставами и позвоночником и сохранить подвижность тела на протяжении всей жизни. Данное направление постоянно совершенствуется и дополняется новыми движениями и упражнениями, что способствует профессиональному и творческому долголетию.

Литература:

1. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – Киев : Олимп, лит.- 2001. – 424 с.
2. Васильева, О. С. Психология здоровья человека : эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. вузов / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М. : АCADEMIA, 2001. – 344 с.
3. Капшукова, Н. А. Студенты и здоровый образ жизни / Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке: матер, междунар. конгр. – М., 2004. – Ч. II. – С.21-23.
4. Здоровый образ жизни – залог благополучия и долголетия человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.12stom.by/polezno-znat/stati/265-zdorovyj-obraz-zhizni-zalog-blagopoluchiya-i-dolgoletiya-cheloveka.html>. – Дата доступа: 01.03.2023.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Ночевная И. С., Молчан М. А.

*Белорусский государственный университет, Минск, Беларусь
Минский государственный лингвистический университет, Минск, Беларусь
Научный руководитель – Прилуцкий П. М., канд. пед. наук, доцент*

Введение. Цель физического воспитания – формирование физической культуры личности. Это в полной мере относится и к студенческой молодежи, которая в свою очередь – продолжатель традиций старшего поколения.

В последние годы наблюдается снижение количества студентов, относящихся по медицинским показаниям к основной и подготовительной группам и увеличение числа студентов специальной медицинской группы (СМГ) и группы лечебной физической культуры (ЛФК). На наш взгляд, это связано с адинамией, а также снижением интереса студентов к физической культуре как к одному из доступных средств сохранения и укрепления здоровья.

Цель исследования. Изучить физическое воспитание студентов специальной медицинской группы.

Материалы и методы. При проведении исследования были использованы следующие методы:

– анализ научно-методической литературы, освещающий состояние проблемы в современном обществе;

– социологический опрос в форме анкетирования посредством заполнения Google формы;

– математико-статистическая обработка данных.

– Нами был проведен социологический опрос в виде анкетирования посредством заполнения Google Forms. В нем приняли участие 65 студентов СМГ двух учреждений высшего образования (УВО) г. Минска.

Численность анкетиртуемых по курсам обучения распределилась следующим образом: 32,3%, или 21 чел. – студенты 1 курса; 38,5%, или 25 чел. – студенты 2 курса; 29,2%, или 19 чел. – студенты 3 курса; по половому признаку 81,5% – девушки, 18,5% – юноши.

Результаты исследования. Занятия со студентами СМГ должны носить учебно-образовательную направленность, подготавливая в дальнейшем к самостоятельным занятиям, обучая физическим упражнениям в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультпауза), а также способствовать улучшению функционального состояния, повышению физической и психологической работоспособности.

Анализируя полученные ответы респондентов, установлено, что у 49,2% в школе была специальная медицинская группа (СМГ) по физической культуре. 78,1% ответили, что уроки они не посещали, следовательно, из-за длительного щадящего режима у них в недостаточной степени сформированы базовые умения и навыки, культура движений, данный контингент обучающихся имеет низкую физическую подготовленность, низкий уровень функционального развития. В дальнейшем же такое состояние организма будет сказываться на работоспособности. Важно, начиная с первого курса обучения, дать правильное понятие о необходимости занятий физическими упражнениями, о их пользе для организма. Исходя из этого, можно сделать вывод, что традиционные средства физической культуры для данной категории студентов не подходят.

Основываясь на анализе медицинских справок, у опрошенных студентов чаще всего встречаются проблемы с опорно-двигательным аппаратом (нарушение осанки, сколиоз, остеохондроз) и органами зрения (миопия разной степени), далее идут заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы, реже встречаются заболевания желудочно-кишечного тракта. Согласно типовой

учебной программе, рекомендовано распределять студентов в группы СМГ по нозологическим формам (группам заболеваний):

группа «А» – студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной системы, нарушениями функций нервной и эндокринной системы, ЛОР-органов, органов зрения;

группа «Б» – студенты с заболеваниями органов брюшной полости (дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит, хронический гастрит, язвенная болезнь в стадии ремиссии, колит и др.) и малого таза (дисфункция яичников, гинекологические воспалительные заболевания и др.), нарушениями жирового, водно-солевого обмена и заболеваниями почек;

группа «В» – студенты, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата и снижение двигательной функции [3].

Однако на практике распределение студентов по учебным группам для занятий по дисциплине «Физическая культура» не представляется возможным. Поэтому основой построения учебных занятий должны быть индивидуальный подход и дифференцирование нагрузки. Преподавателю следует проводить индивидуальные беседы с каждым обучающимся об их заболеваниях, образе жизни, знакомить с показаниями и противопоказаниями при выполнении физических упражнений в зависимости от имеющихся заболеваний, а также предлагать те виды двигательной активности, которые будут не только полезны, но и интересны обучающимся.

Для достижения максимального эффекта необходимо осознанное отношение студентов во время занятий по учебной дисциплине, то есть построение учебного процесса должно учитывать мотивы студентов. Мотивация (от лат. *movēre* «двигать») – побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности. Анализируя научно-методическую литературу и опираясь на практический опыт работы в УВО, можно сделать вывод, что приобщить студентов к занятиям физической культурой можно только вызвав у них интерес. А этого можно добиться при проведении учебных занятий по направлениям, выбираемым студентом.

Результаты, полученные в процессе анкетирования, показали, что интерес и более осознанное отношение у студентов к учебной дисциплине возрастает к третьему курсу обучения. На первое место с мотива посещаемости «получение зачета» выходит укрепление здоровья, развитие физических качеств.

Исходя из ответов респондентов, наиболее часто на занятиях преподаватели используют следующие виды двигательной активности: оздоровительная ходьба, общеразвивающие упражнения – 61,5%, разные направления фитнеса – 18,5%, занятия на тренажерах – 9,2%, игровые виды спорта – 10,8%.

На вопрос: «Чем бы Вы хотели заниматься на учебных занятиях на постоянной основе?», ответы респондентов распределились следующим образом: девушки – 60,4% – разные направления фитнеса (оздоровительная аэробика, йога, пилатес), оздоровительная ходьба на свежем воздухе, занятия

на тренажерах – по 15,1%, индивидуальную программу занятий – 9,4%; юноши – 50,0% – игровые виды спорта, 33,3% – йога, пилатес, 16,7% – посещение тренажерного зала.

Что касается занятий физической культурой во внеучебное время, то 72,3% опрошенных ответили, что ничем не занимаются.

Выводы. Физическое воспитание студентов СМГ должно быть направлено на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических способностей и осуществляться как на урочных, так и на внеурочных занятиях. Подбор средств и методов следует осуществлять с учетом интересов и потребностей студентов, показаний и противопоказаний к занятиям.

Для улучшения качества проведения учебных занятий рекомендуется использовать разнообразные формы организации занятий, в том числе нетрадиционные. Не следует сводить всю направленность занятий только к лечебным целям, как преподаватели, так и студенты должны стремиться к улучшению состояния здоровья, физической подготовленности, с перспективой перевестись в подготовительную группу по физической культуре.

Литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура студента / М. Я. Виленский. – М.: Гардарики, 2011, – 174 с.

2. Глазко, Т. А. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб. пособие для студентов учреждений высш. обр. по специальности «Физическая культура» / Т. А. Глазко [и др.]. – Минск: МГЛУ, 2017. – 300 с.

3. Коледа, В. А. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования "Физическая культура" / В. А. Коледа [и др.], утвер. Мин. обр. Республики Беларусь 27.06.2017, регистрационный N ТД-СГ 025/тип.

ПРОФИЛАКТИКА ПАТОЛОГИЙ И КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Пальчех С. А.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Кравчук А. В.*

Введение. Нарушение осанки – это внешнее проявление деформаций позвоночника, приводящее к эстетическим дефектам и снижению качества жизни. Данная деформация встречается во всех возрастных группах и является распространенной патологией среди молодежи. Важнейшее условие правильной осанки – нормальное развитие позвоночника. Если положение тела правильное, то каких-либо негативных изменений в состоянии здоровья человека не происходит, особенно это касается состояния костного скелета и мышц.

Основные причины возникновения дефектов осанки и сколиозов:

1. Общее недостаточное развитие мускулатуры ребенка (слабость мышц).
2. Неравномерное развитие мышц (мышц спины, мышц живота, мышц бедер), удерживающих позвоночник в правильном положении.
3. Уменьшение или увеличение угла наклона таза.

Сохранение при определенных условиях правильной, хорошо сбалансированной позы человека достигается за счет ее постоянной коррекции точно дозированными напряжениями многочисленных мышц тела. Поэтому успех в формировании правильной осанки достигается прежде всего путем мышечной системы, физиологической тренировкой.

Однако, если ребенок или подросток неправильно сидит за партой или столом, искривляясь в ту или другую сторону, или если он постоянно носит тяжелый портфель в одной руке, то это может привести к искривлению позвоночника в правую или левую сторону, которое называется сколиозом. Есть множество причин, вызывающих изменения в состоянии костей и мышц. К ним относят разные заболевания, вызванные слабым физическим развитием в том случае, если человек пренебрегает занятиями физкультурой и спортом.

Цель исследования. Изучить, как влияют специальные силовые упражнения на исправление осанки у лиц, страдающих ее нарушениями.

Материалы и методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетный опрос.
3. Наблюдение.
4. Эксперимент.

Результаты исследования. Для выявления практического состояния изучаемой проблемы в период с января по март 2024 г. был проведен анкетный анонимный опрос.

Среди учащихся Гродненского государственного медицинского университета в исследовании приняли участие 30 чел., из которых 6 – мужчины и 24 – женщины возрастных групп: женщины – от 17 до 24 лет; мужчины – от 18 до 25 лет. Была использована анонимная анкета.

Стаж занятий спортом респондентов, как следует из ответов на вопросы анкеты, распределяется следующим образом: 11 чел. занимаются спортом более двух лет; для 10 – занятия спортом не регулярные, остальные 9 респондентов не занимаются спортом вообще.

На вопрос о самооценке состояния здоровья 15 занимающихся ответили, что совершенно здоровы, 3 чел. указали на заболевания позвоночника, 3 чел. отметили наличие лишнего веса.

В январе 2024 г. в Гродненском медицинском университете на занятиях физкультурой было проведено наблюдение, в ходе которого занимающиеся визуально исследовались на возможное искривление позвоночника и, соответственно, нарушение осанки. Проведен визуальный осмотр 30 чел., из которых 6 – мужчины и 24 женщины.

Искривление позвоночника в сагиттальной плоскости – сутулость – выявлено у 7 человек.

В целом относительное количество визуально выявленных нарушений осанки превосходит установленное по результатам анкетирования, что говорит о недооценке занимающимися важности контроля собственной осанки, а также о неинформированности о методах самоконтроля.

Вопрос о применении и выборе специальных физических упражнений должен решаться сугубо индивидуально для каждого человека.

Исходя из данных из научной литературы был подобран комплекс упражнений, благоприятно влияющих на осанку.

С января по март 2024 г. испытуемые выполняли данный комплекс упражнений, по истечении заложенного времени был проведен повторный осмотр на наличие проблем с осанкой. Визуально выявлены нарушения осанки у 4 чел., что свидетельствует об улучшении физического состояния благодаря комплексу физических упражнений.

Выводы. В результате проведенного исследования установлено следующее:

1. По данным анализа специальной литературы установлено, что основные факторы риска нарушений осанки – избыточная масса тела; ношение обуви на высоком каблуке; отсутствие регулярных занятий физической культурой; малоподвижный образ жизни.

2. Определены упражнения, наиболее благоприятно влияющие на состояние позвоночника. В их числе такие как гиперэкстензии, тяги вертикальные и горизонтальные на блочных тренажерах, наклоны боковые поочередно, висы, упражнения на растягивание и расслабление и другие.

На основании результатов исследования можем рекомендовать с целью профилактики нарушений осанки и ее корректировки:

– проведение разъяснительной работы о важности сохранения правильной осанки и контроля за ней;

– для профилактики нарушений осанки и корректировки выявленных нарушений применять такие упражнения, как гиперэкстензия вертикального блока в тренажере за голову и к груди, тяга горизонтального блока в тренажере, подтягивания на перекладине.

Литература:

1. Барашева, О. Правильная осанка – залог успеха в жизни. – М., Издательство 2000. – 134 с.

2. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) / В. И. Дубровский // Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001 – 608 с.

3. Ильинич, В. И. Физическая культура : учебное пособие / В. И. Ильинич, под ред. проф. В. И. Ильинича. – М., 2009 – С. 180-200.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Печко А.-М. С.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Кравчук А. В.*

Введение. По определению ВОЗ, физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Согласно разным исследованиям, можно точно сказать, что регулярная двигательная активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, инсульт, диабет и некоторые виды рака. Она также помогает предотвратить гипертонию, поддерживать нормальный вес тела и может улучшать психическое здоровье, повышать качество жизни и благополучие.

Цель исследования. Изучить влияние физической активности на сердечно-сосудистую систему.

Материалы и методы. Проведен анализ литературных источников, изучающих современные направления влияния физической активности на сердечно-сосудистую систему человека.

Результаты исследования. Болезни сердечно-сосудистой системы лидируют по заболеваемости и количеству летальных исходов во всем мире. С каждым годом омолаживается возраст сердечных патологий, растет количество юных пациентов, в число которых входят и студенты. Этому способствует множество причин, среди которых неправильный образ жизни, вредные привычки, некачественное питание, стрессы, наследственность и другие. Согласно недавним исследованиям, выявлено, что у физически активных лиц заболевания протекают легче, со значительно меньшим процентом инвалидности [1, с. 62-63].

Сердце – главный орган кровеносной системы, работающий по типу насоса, благодаря чему в организме движется кровь. В результате физической тренировки масса и размеры сердца увеличиваются в связи с утолщением стенок миокарда и увеличением его объема, что повышает мощность и работоспособность сердечной мышцы.

При регулярных занятиях спортом: увеличивается количество эритроцитов и количество гемоглобина в них, в результате чего повышается кислородная емкость крови; повышается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, благодаря повышению активности лейкоцитов; ускоряются процессы восстановления после значительной потери крови. У тренированных людей количество красных кровяных клеток с 4,5-5 млн в 1 мм³ крови до 6 млн. Эритроциты – переносчики кислорода, поэтому при увеличении их количества кровь может получить больше кислорода в легких и большее количество его доставить органам и тканям, главным образом мышцам. У тренированных людей увеличивается и количество лимфоцитов – белых кровяных телец. Лимфоциты – главные клетки

иммунной системы и обеспечивают гуморальный иммунитет (выработку антител), клеточный иммунитет (контактное взаимодействие с клетками-жертвами), а также регулируют деятельность клеток других типов. Увеличение количества лимфоцитов – одно из доказательств того, что в результате физических упражнений увеличиваются защитные силы организма, повышается устойчивость организма. Люди, систематически занимающиеся спортом, реже болеют, а если заболевают, то в большинстве случаев легче переносят болезни [2, с. 16-18].

Один из основных показателей нормальной работы сердца – систолический объем крови (СО) – это количество крови, выталкиваемое одним желудочком сердца в сосудистое русло при одном сокращении. Показатели систолического объема сердца у тренированного человека гораздо выше и при мышечной работе, и в покое, чем у людей, не занимающихся физической активностью.

Другой информативный показатель работоспособности сердца – число сердечных сокращений (ЧСС). В процессе спортивной тренировки ЧСС в покое и во время физической нагрузки со временем становится реже за счет увеличения силы сокращения миокарда. Объясняется это тем, что сердце нетренированного человека для обеспечения необходимого минутного объема крови (количество крови, выбрасываемое одним желудочком сердца в течение минуты) вынуждено сокращаться с большей частотой, что показывает уменьшение систолического объема. Сердце человека, занимающегося спортом, более часто пронизано кровеносными сосудами, в таком сердце лучше осуществляется питание мышечной ткани, и работоспособность сердца успевает восстановиться в диастолу сердечного цикла.

Немаловажный показатель – артериальное давление. Потеря эластичности стенок сосудов по причине разных заболеваний, таких как атеросклероз, могут вызвать разрывы в жизненно важных органах. Повышение артериального давления после физической нагрузки – нормальная реакция организма на увеличение интенсивности кровотока и выброс адреналина. Однако повышение артериального давления при нормированных физических нагрузках помогает повысить тонус сосудов.

Выводы. Таким образом, физическая культура и спорт благоприятно влияют не только на мускулатуру человека, но и на другие органы, в частности на кровеносную систему, улучшая и совершенствуя не только сердце, но и иммунную систему.

Литература:

1. Кабанова, И. А. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему / И. А. Кабанова, С. В. Шавырина / Наука-2020. 2018. № 2-2 (18). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-dvigatelnoy-aktivnosti-na-serdechno-sosudistuyu-sistemu>. – Дата доступа: 25.03.2024).
2. Прохорцев, И. В. Современная шейпинг-парадигма. М., 2000.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ПЕРВОМ ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Русинович Е. С.

*Гродненский государственный медицинский университет Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Озимко О. Н.*

Введение. Беременность – один из самых значительных периодов в жизни женщины. В период беременности сама природа заботится о здоровье и самочувствии плода и будущей мамы. Но важно также помогать организму, подготавливая его к родам. ЛФК последовательно и мягко подготавливает женщину к родам, давая ей почувствовать, что значит правильно расслабляться и как правильно напрягать нужные группы мышц. Научившись полному расслаблению тела и подготовив мышечный корсет, женщине будет легче носить ребенка и рожать.

Цели исследования. Определить эффективность комплекса упражнений для беременных в 1-м триместре.

Материалы и методы. При работе над данным вопросом использовались методы: сбор и анализ материала, описательный метод, наблюдение за эффективностью упражнений на личном примере.

Результаты исследования. В этот период связь эмбриона с материнским организмом еще непрочная. Любые неблагоприятные воздействия, в том числе интенсивные физические нагрузки (например у спортсменок) могут нарушить эту связь и беременность будет прервана. Возбудимость и сократимость матки несколько понижается только к 9-10-й неделе, но все равно до образования плаценты, то есть примерно до 12-й недели беременности, плод еще не связан с матерью пуповиной. Да и в организме матери еще полный разлад, процессы возбуждения и торможения разрегулированы, парасимпатическая нервная система преобладает над симпатической, следствием чего могут быть тошнота и рвота, расстройства мочеиспускания, запоры, метеоризм. Белковый и жировой обмен замедляется, а углеводный ускоряется. Значительно возрастает потребность тканей в кислороде – к 16-й неделе примерно в 2,5 раза. В первом триместре лечебная физкультура способствует поддержанию у женщины хорошего настроения (ведь именно в начале беременности появляется повышенная раздражительность, резкая смена настроения). Важно освоить дыхательную гимнастику: диафрагмальное, грудное, полное дыхание. Научитесь методам расслабления (это поможет в родах). В начале беременности надо поосторожнее с интенсивностью нагрузки, чтобы не спровоцировать выкидыш. Во время прыжков, качания пресса напряжение мышц живота может привести к повышению тонуса матки и способствовать ее сокращениям, что крайне нежелательно: это может прервать беременность на раннем сроке. Рекомендуем вам несколько несложных упражнений для самостоятельного выполнения [1].

Упражнение 1. Приседания (подъем на полупальцах). Тонизировать все тело, но особенно ноги и внутреннюю часть бедер. При выполнении держаться

за спинку стула или стену. И. П. стоя, ноги врозь. Пальцы ног направлены наружу, руки в стороны. Дыхание естественное. На счет раз-два: медленно присядьте, сгибая ноги в коленях и немного разводя их в стороны. Не отрывайте пятки от пола. Неважно, как низко вы присядете, важно удержать спину ровной, колени максимально развести в стороны. Спину держать прямо. На счет три-четыре: подтяните живот (напрягите мышцы живота) и упираясь пятками в пол, медленно выпрямите колени. Ощутите работу мышц внутренней поверхности бедер. На счет пять-шесть: уприте пальцы ног и подушечки ног в пол и медленно подымите пятки от пола. Используйте мышцы внутренней поверхности бедер и живота, чтобы удержать равновесие тела. Спину держите ровной. Не сгибайте ноги в коленях. Немного задержитесь в этом положении, ощутите, как вы выросли. На счет семь-восемь: медленно, контролируя живот и внутреннюю поверхность бедер, вернитесь в исходное положение, опустив пятки к полу. Повторите выполнение упражнения 6 раз, чередуя с подъемами на пальцах [4].

Упражнение 2. Укрепить грудные мышцы, поддерживающие грудные железы, масса которых в это время существенно увеличивается. И. П. основная стойка, руки на уровне груди, ладони соединены. На счет раз-два: вдох и с силой надавить ладони друг на друга. На выдохе – кисти внутрь к груди, сохраняя напряжение кистей, развернуть их внутрь к грудной клетке, расслабиться. Повторить 8-10 раз [2].

Упражнение 3. Круговые вращения таза. Тонизировать и растянуть мышцы всего тела, улучшить кровоснабжение в области таза. И.П. - ноги на ширине плеч, согнуть в коленях, руки на передней поверхности бедра. Положение устойчивое. Дыхание произвольное. Круговое вращение таза вправо, затем влево. Выполнить по 4 вращения. Обратите внимание на растягивание мышц таза и бедер.

Упражнения для тренировки дыхания:

1. Брюшное дыхание. Лечь на спину, руки положить на живот. Вдохнуть через нос, стенки живота поднимаются, руки слегка надавливают на них.

2. Грудное дыхание. Лечь на спину, руки положить на подреберную область, кончики пальцев касаются друг друга. Равномерно вдыхать через нос, выдыхать через рот. Пальцы ощущают, как двигаются ребра.

3. Частое дыхание. Лечь на спину, одну руку расслабленно положить на шею. С полуоткрытым ртом поверхностно и быстро дышать (примерно, как собака дышит после утомительного бега или когда жарко, с высунутым языком).

Гимнастика для беременных предполагает выполнение упражнений на релаксацию. Если во время беременности вы научитесь правильно дышать, это позволит во время родов сохранить силы и уменьшить болевые ощущения. Все упражнения вначале необходимо учиться выполнять в спокойной атмосфере, где вас ничто не отвлекает. Со временем вы сможете расслабиться в любой обстановке.

Дыхание по системе йоги:

Долгий-долгий вдох через нос, сначала поднимается грудная клетка, наполняются воздухом легкие, потом расширяется и напрягается живот.

Вдыхать сколько есть сил. Выдох через рот. Сдувается живот, потом опускается грудная клетка. Оставаться без воздуха сколько возможно. Можно делать упражнение стоя, сидя, лежа и где угодно [5].

Выводы. Можно сделать вывод о том, что физическая нагрузка во время беременности способствует укреплению мышц пресса и тазового дна, помогает выработке контролируемого правильного дыхания, необходимого во время родов. Подготавливает сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную систему к повышенным нагрузкам во время беременности. Оказывает положительное влияние на работу гормональной и нервной системы. Помогает более быстрому восстановлению после родов [3].

Литература:

1. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений – 2-е изд., стер. / В. И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.

2. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев]. – 14-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 176 с.

3. Спортивная мама: гимнастика для беременных по триместрам [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.thevoicemag.ru/health/sport/sportivnaya-mama-gimnastika-dlya-beremennyh-po-trimestram/> – Дата доступа: 20.03.2024.

4. Специализация «Лечебная физическая физкультура» : учебная программа для студентов факультета физического воспитания / [авт. : А. Н. Герасевич и др.]; под общ. ред. А. Н. Герасевича. – Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина, каф. оздоров. и лечеб. физ. культуры. – Брест : БрГУ, 2009. – 44 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ ПОЗВОНОЧНИКА

Рыбакова Д. С.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Карнович Т. Я.*

Введение. Переломы позвоночника составляют около 0,5% общего числа переломов. Травмы позвоночника бывают со смещением позвонков и без смещения, компрессионные, поперечные, раздробленные и переломы-вывихи. Особая тяжесть переломов позвоночника состоит в том, что они могут сопровождаться сдавлением или повреждением спинного мозга, что в свою очередь вызывает параличи конечностей, расстройство функций тазовых органов и т. д.

Ключевые элементы комплекса лечебной физкультуры (ЛФК) при травмах позвоночника – гимнастика, растяжка, массаж и другие специальные процедуры,

которые проводятся под наблюдением опытного специалиста. Индивидуально разработанная программа занятий включает комбинацию упражнений разной сложности, направленных на укрепление мышц корпуса, возвращение подвижности позвоночнику и оздоровление всего организма в целом.

Цель исследования. Изучить воздействие ЛФК при травмах позвоночника

Материалы и методы. При травмах позвоночника организм подвергается серьезному стрессу, что ведет к снижению мышечной силы и гибкости, возникновению болевых ощущений, а также ограничению движений. Лечебная физическая культура в данном случае направлена на достижение следующих целей:

1. *Снятие болевого синдрома и уменьшение воспаления.* ЛФК включает специальные упражнения, направленные на разработку и растяжение мышц и связок, что помогает снизить воспаление и уменьшить болевые ощущения.

2. *Восстановление двигательных функций.* Лечебные упражнения помогают восстановить нормальный объем движений в позвоночнике, повышают гибкость и силу мышц, что способствует восстановлению функциональной активности позвоночника.

3. *Улучшение общего физического состояния и снижение риска осложнений.* ЛФК включает комплексные упражнения, нормализующие общую физическую активность организма, а также способствующие росту силы и выносливости мышц. Это помогает предотвратить развитие разных осложнений, таких как снижение общей физической формы, остеопороз, нарушения осанки.

4. *Повышение психоэмоционального благополучия.* Регулярная физическая активность, характерная для ЛФК, влияет на выработку эндорфинов – гормонов счастья. Это помогает пациентам справиться с депрессией и стрессом, улучшает настроение и психологическое состояние в целом.

Основное средство ЛФК – физические упражнения – мышечные движения, мощный биологический стимулятор жизненных функций человека. ЛФК использует весь арсенал средств, накопленный физкультурой. С лечебной целью применяют специально подобранные и методически разработанные физические упражнения.

При переломах со смещением позвонков наблюдается выраженная деформация позвоночника. Для переломов поперечных, остистых и суставных отростков, а также дужек позвонков характерны болезненность и припухлость по средней линии или паравертебрально, отсутствие болей при нагрузке и усиление их при движениях.

Лечебная гимнастика, направленная на создание мощного мышечного корсета и навыка удерживать позвоночник в переразогнутом положении, может быть разделена на 4 периода: в первый период (2-10-й день с момента травмы) включают общеразвивающие упражнения; во второй период (11-20-й день) включают упражнения для мышц спины, движения для верхних и нижних конечностей; в третий период (20-60-й день) включают упражнения для укрепления мышц живота и спины, создания мышечного корсета; в четвертый

период (60-80-й день) основная задача состоит в обучении ходьбе с сохранением правильной осанки. Кроме того, на протяжении всего лечения выполняется массаж.

Восстановление после травмы позвоночника может быть индивидуальным и требует особых мер предосторожности.

Противопоказания:

1. Острые или сильные боли в области позвоночника.
2. Неподвижность или ограничение движений в области позвоночника.
3. Повреждение спинного мозга.
4. Вывих или перелом позвонков.

Пациентам пожилого возраста перед вставанием с постели дают съемный корсет, который необходимо носить 6-8 месяцев, одновременно делая массаж ног, рук, а также вибрационный массаж ног.

Упражнения при травмах позвоночника должны быть проведены под наблюдением врача или физиотерапевта, так как неправильные движения могут усугубить состояние. Вот некоторые особенности упражнений при травмах позвоночника:

1. *Постепенное увеличение нагрузки.* Упражнения должны начинаться с легких и медленных движений, постепенно увеличивая интенсивность и длительность. Это позволит телу приспособиться и избежать возможных повреждений.

2. *Расширение диапазона движения.* Упражнения направлены на восстановление и поддержание нормального диапазона движения позвоночника. Они должны быть мягкими и контролируруемыми, чтобы избежать растяжения и повреждения мягких тканей.

3. *Упражнения для силы и гибкости.* Программа реабилитации может включать упражнения для укрепления мышц спины и живота, чтобы обеспечить поддержку позвоночнику и снять лишнюю нагрузку.

4. *Коррекция осанки.* Упражнения могут включать укрепление мышц шеи, спины и кора, чтобы улучшить осанку и уравновесить позвоночник.

5. *Правильная техника выполнения.* Важно следить за правильной техникой выполнения упражнений. Неправильные движения могут увеличить риск повреждений и осложнений.

6. *Прогрессивность.* Программа упражнений должна быть постепенно усложняемой, чтобы тело могло постепенно восстановиться и адаптироваться.

7. *Разнообразие.* Важно включить разнообразие упражнений, чтобы работать с разными мышцами и улучшить координацию.

8. *Осторожность и бдительность.* Важно слушать свое тело и быть осторожным при выполнении упражнений. Если возникает боль или дискомфорт, следует немедленно прекратить их выполнение и проконсультироваться с врачом.

Примерный комплекс упражнений, применяемых для укрепления мышц спины:

1. И.П. – лежа на животе, прямые руки вверх. 1 – подъем правой ноги и левой руки; 2 – И.П.; 3 – подъем левой ноги и правой руки; 4 – И.П.

2. И.П. – лежа на животе, прямые руки вверх. Прогнувшись, подъем одновременно двух рук, ноги лежат на полу.

3. И.П. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Подъем прямых ног вверх, прогнувшись.

4. И.П. – лежа на животе, руки прямые вверх. Прогнувшись, подъем одновременно двух рук и двух ног.

5. И.П. – лежа на животе, руки прямые вверх. Прогнувшись, соединить две руки за спиной.

6. И.П. то же. Поочередное поднимание прямых ног, не поднимая таза от пола.

7. И.П. то же. Приподнимание обеих ног с удержанием их до 8-10 счетов.

8. И.П. то же. Поднять прямые ноги, развести их, соединить и опустить в И.П.

9. И.П. – лежа на животе, руки за головой в замок. Прогнувшись, выполнять пружинистые движения корпуса вверх.

10. И.П. – лежа на животе, руки в стороны. Прогнувшись, выполнять круговые движения руками вперед, назад.

11. И.П. – лежа на животе. Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх, в стороны, к плечам.

12. И.П. – лежа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга: 1 – поднять правую ногу; 2 – присоединить левую; 3-6 – держать; 7 – опустить правую; 8 – опустить левую.

13. И.П. – лежа на животе, прямые руки вверх. Выполнение руками и ногами движений как при плавании брассом.

14. И.П. – упор, стоя на коленях. Поднять правую руку вперед, левую ногу отвести назад, держать 8-10 счетов. То же выполнить, поднимая левую руку и отводя правую ногу назад.

15. И.П. – лежа на животе, упор на предплечьях. Опираясь на предплечья и пальцы ног, поднять туловище параллельно полу и держать 8-10 счетов.

Выводы. ЛФК при травмах позвоночника – это неотъемлемая часть комплексного лечения, которая способствует восстановлению функциональности позвоночника, снятию болевого синдрома и общему улучшению физического и психического состояния пациентов. Правильно разработанная и регулярно проводимая программа ЛФК помогает восстановить двигательные функции, предотвратить развитие осложнений и достичь наилучших результатов в процессе реабилитации. ЛФК при травмах позвоночника должна проводиться под контролем врача и инструктора ЛФК. Только квалифицированный специалист может подобрать оптимальную программу упражнений и следить за правильностью их выполнения.

Литература:

1. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : Учебник / В. И. Дубровский. – 2-е изд., стер. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 608 с.

2. Капилевич, Л. В. Лечебная физическая культура: учебное пособие / Л. В. Капилевич, С. В. Радаева, М. С. Лим. – Томск: ТГУ, 2011. – 116 с.

3. Шельмина, Л. П. Лечебная физкультура / Л. П. Шельмина, Н. И. Балашов. СПб.: Питер, 2013. – 176 с.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ В. Д. ГИТТА ПРИ СКОЛИОЗЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Спиряева Ж. С.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Кандаракова Н. А. старший преподаватель*

Введение. В статье рассматривается методика Гитта для исправления сколиоза поясничного отдела позвоночника. Представлены варианты физических упражнений. Даны методические указания для их проведения.

Сколиоз может возникнуть в любом возрасте, но чаще всего он диагностируется у детей и подростков в период активного роста. Девочки имеют более высокий риск развития сколиоза по сравнению с мальчиками. По оценкам Всемирной организации здравоохранения, примерно 2-3% населения страдает сколиозом. Это означает, что около 6-9 млн человек в мире имеют эту проблему. Сколиоз может вызывать боли в спине, шее и плечах, ограничивать движения и ухудшать качество жизни. В более серьезных случаях сколиоз может привести к деформации грудной клетки и органов, снижению легочной функции и сердечных проблем. Физические упражнения могут помочь укрепить мышцы спины, улучшить осанку и гибкость, а также снизить риск развития осложнений. Коррекция осанки и улучшение внешнего вида спины может помочь пациентам чувствовать себя более комфортно и уверенно в своем теле.

Цель исследования. Изучить особенности методики Гитта при сколиозе поясничного отдела позвоночника в специальной медицинской группе.

Материалы и методы. Сбор и анализ материала, описательный метод, разработка упражнений, наблюдение за эффективностью упражнений.

Результаты исследования. Сколиоз поясничного отдела – это искривление позвоночника в области поясницы, которое может привести к разным проблемам со здоровьем. А именно вызывает боли в пояснице при длительном сидении или стоянии, нарушение осанки и пищеварения, приводит к грыжам и перекосу таза. Все позы даны для левостороннего поясничного сколиоза, при правостороннем – упражнения нужно выполнять в зеркальном варианте.

Известный ученый, В. Д. Гитт разработал свою уникальную методику коррекции сколиоза поясничного отдела позвоночника.

1. *Поза для лечения поясничного сколиоза.* Пациент сидит на стуле, подложив под левую ягодицу книжку. Поясничный отдел позвоночника при этом искривляется вправо, мышцы слева расслабляются, справа напрягаются. Толщина книжки (или другого подходящего предмета) выбирается, исходя из величины деформации позвоночника, возраста пациента, ширины таза и жировых отложений на ягодицах и варьирует от 1-1,5 см для ребенка до 5-6 см для упитанного человека. Время сидения для студентов постоянно. Это значит, что так сидеть надо на занятиях, дома, вплоть до полного выздоровления.

2. Стоя, нажимать правой рукой на неподвижную опору (стену), при этом

напрягаются мышцы правой стороны талии. Рекомендуемый режим выполнения упражнения: 2 секунды – нажатие, 1 секунда – отдых. В легких случаях выполняется 1 серия по 10 нажатий, в тяжелых – 2-5 серий.

3. Лежа на левом боку, слегка согнув левую ногу. Левая рука под головой, правая упирается в кушетку. Тело слегка наклонено вперед, прямая правая нога поднята вверх и слегка отведена назад. Для стимуляции мышц на правую ногу можно повесить груз (несколько кг) и поднимать его прямой ногой до появления усталости. Можно прибегнуть к помощи близких: помощник нажимает на ногу в районе голеностопного сустава, а пациент сопротивляется нажатиям (до усталости).

4. Поза «Венеры» – лежа на левом боку, подперев голову левой рукой. Упражнение выполняется 1-1,5 часа в день, лучше небольшими дозами. Не стоит лежать и смотреть на стенку. Можно читать, писать, смотреть телевизор.

5. «Достаем потолок» левой рукой. Упражнение применять, если левое плечо ниже правого. Выполняется так: 2 секунды тянемся рукой вверх, 1 секунду отдыхаем, не опуская руки. Повторений: 10 раз утром и столько же вечером.

6. В правую руку берем гантель, не очень тяжелую, делаем махи вверх-вниз, до появления чувства усталости.

Выводы. Таким образом, изучив особенности методики Гитта, можно сделать вывод, что она эффективна при коррекции сколиоза поясничного отдела и может быть предложена в специальных медицинских группах.

Литература:

1. Гитт, В. Д. Здоровый позвоночник. Лечение нарушений осанки и телосложения, сколиозов, остеохондрозов. – М.: ЦПФС «Единение», 2010. – 128 с.

2. Гитт, В. Д. Выпрямляем позвоночник / В.Д. Гитт // Физкультура и спорт. – 2007. – № 12. – С. 18–19.

3. Гитт, В. Д. Лечение поясничного сколиоза / В.Д. Гитт // Физкультура и спорт. – 2007. – № 8. – С. 45 – 49.

4. Гитт, В. Д. Как исправить сколиоз / В. Д. Гитт // Физкультура и спорт. – 2020. № 10. – С. 15-19.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ

Берёзко А. В., Шанутько Е. В.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Семашко Д. Н.*

Введение. Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что в настоящее время число людей с нарушением осанки увеличивается, а не уменьшается. Исследование зависимости степени нарушений осанки студентов от разных факторов – объект постоянного внимания ученых и практиков.

Проблема исследования состоит в том, что в мире все больше и больше людей, страдающих нарушениями осанки, что характеризуется болевыми ощущениями и ухудшением физических возможностей. Практическая значимость исследования заключается в возможности его использования для педагогического, учебно-педагогического самоконтроля за лицами, имеющими нарушения осанки.

Цель исследования. Изучить влияние нарушений осанки, роль и эффективность ЛФК в исправлении функциональных нарушений осанки и дать рекомендации по их профилактике и коррекции.

Материалы и методы. В исследовании использованы средства и методы лечебной физической культуры, применяемые при нарушениях осанки.

Результаты исследования. Улучшение гибкости позвоночного столба у людей, занимающихся лечебной гимнастикой, свидетельствует о лучшем функциональном состоянии их организма по сравнению с людьми, не занимающимися лечебной гимнастикой.

Осанка – это комплексное понятие о привычном положении тела во время ходьбы, стояния и сидения.

Осанка считается нормальной, если человек держит голову прямо, его грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги в коленных и тазобедренных суставах разогнуты.

Одно из наиболее эффективных средств сохранения и формирования правильной осанки – профилактика.

Классификация нарушений осанки и особенности лечебной физической культуры

Отклонения от нормальной осанки принято обозначать как нарушения осанки в том случае, если по результатам обследования не выявлены заболевания позвоночника или других отделов опорно-двигательного аппарата. Следовательно, нарушения осанки занимают промежуточное положение между нормой и патологией. Считается, что нарушение осанки не является заболеванием, так как оно сопровождается только функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата. В то же время нарушение осанки может быть первым проявлением серьезных заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и нервной системы.

Выделяют нарушение осанки в сагиттальной и фронтальной плоскостях. В сагиттальной плоскости нарушение осанки характеризуется увеличением физиологической кривизны позвоночника: круглая спина и сутулость, кругловогнутая спина; со сглаживанием физиологических изгибов: плоская спина, плосковогнутая спина. Во фронтальной плоскости выделяют асимметричную осанку. Лечение нарушения осанки (в частности в начальной степени) заключается в общей тренировке мышечного корсета, которая должна проводиться с учетом правильно организованного лечебно-двигательного режима, исходя из вида нарушений осанки и возраста [3, с. 55].

ЛФК в наибольшей степени служит эффективным средством коррекции осанки.

Задачи ЛФК при нарушениях осанки:

- сформировать навыки правильной осанки;
- создать мышечный корсет;
- увеличить подвижность позвоночника;
- обучение правильному дыханию;
- профилактика плоскостопия;
- стабилизация сколиотического процесса, а на ранних его стадиях – исправление в возможных пределах имеющегося дефекта;
- повысить уровень физической работоспособности.

В периодах ЛФК выделяют:

1. Начальный (2 недели).
2. Основной (5 недель).
3. Заключительный (2 недели).

На начальном периоде выполняются упражнения с малым и средним количеством повторений. Строится зрительное восприятие правильной осанки, мысленное ее представление, а также повышается уровень общей физической подготовленности. В основном периоде курса ЛФК увеличивается количество повторений упражнения. Решаются задачи коррекции имеющихся нарушений осанки. В заключительном периоде курса нагрузка снижается.

На протяжении всего курса лечения применяются разгрузочные исходные положения: стоя, лежа на спине, животе, боку, коленно-кистевое положение [1, с. 150].

Организационно-методические требования к проведению занятий ЛФК при нарушениях осанки

Наличие гладкой стены (без плитуса), желательно на противоположной от зеркала стороне. Это позволяет принять правильную осанку, имея 5 точек соприкосновения: затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы, пятки; ощутить правильное положение собственного тела в пространстве, вырабатывая проприоцептивное мышечное чувство, которое при постоянном повторении закрепляется в ЦНС.

Лечение нарушений осанки осуществляется с помощью упражнений, которые позволяют исправить:

- 1) угол наклона таза;
- 2) нарушенные физиологические кривизны позвоночника;
- 3) положение и форму грудной клетки;
- 4) добиться симметричного расположения пояса верхних конечностей;
- 5) укрепить брюшной пресс.

Эффективность специальных упражнений зависит от исходного положения (далее И.П.).

Наиболее рациональным И.П. для развития и укрепления мышц туловища признано положение, при котором возможна максимальная разгрузка позвоночника по оси и исключается влияние мышц на угол наклона таза (положения лежа на спине, на животе, в упоре стоя на коленях).

Упражнения, выполняемые в данных ИП, должны иметь

- симметричный характер;
- динамические упражнения следует чередовать с упражнениями в статических напряжениях;
- периодически целесообразно выполнять упражнения в расслаблении и дыхательные упражнения, менять И.П.

К симметричным корригирующим упражнениям относятся те, при которых сохраняется срединное положение позвоночного столба. Их исправляющий эффект связан с неодинаковым напряжением мышц при попытке сохранить симметричное положение частей тела при сколиозе: мышцы на стороне выпуклости напрягаются интенсивнее, а на стороне вогнутости несколько растягиваются. При этом происходит постепенное выравнивание мышечной тяги с обеих сторон, частично ослабевает и поддается обратному развитию мышечная контрактура на стороне вогнутости сколиотической дуги, устраняется асимметрия мышечной тяги.

Асимметричные корригирующие упражнения также способствуют коррекции позвоночника, при этом отличаются оптимальным воздействием на его кривизну, умеренным растягиванием мышц и связок на вогнутой дуге искривления и дифференцированным укреплением ослабленных мышц на выпуклой стороне.

Асимметричные упражнения позволяют сконцентрировать их лечебное действие локально, на определенном участке позвоночного столба.

Статические дыхательные упражнения выполняются при полном расслаблении всей другой мускулатуры, только мышцами, непосредственно участвующими в акте вдоха и выдоха.

Динамические дыхательные упражнения производятся с привлечением в акт дыхания дополнительно мышц верхнего плечевого пояса, туловища, нижних конечностей. Они способствуют улучшению подвижности позвоночника, диафрагмы, ребер, увеличивают глубину вдоха и выдоха, усиливают лимфо- и кровоток в легких, повышая эффективность вентиляции [2, с. 78].

Выводы. Нарушение осанки – это одна из наиболее часто встречающихся деформаций опорно-двигательного аппарата. Лечение таких заболеваний остается актуальной проблемой ортопедии до настоящего времени. Основное средство профилактики патологической осанки – правильное физическое воспитание. ЛФК – один из методов лечения и профилактики, который содержит в себе физические упражнения, которые позволяют пациентам вернуть себе работоспособность и трудоспособность, а также эти упражнения помогают предотвратить появление осложнений. Надо знать, что физические нагрузки смогут принести максимальную пользу в сочетании с другими методами лечения искривлений позвоночника. Чем раньше будут замечены патологические изменения в осанке, тем скорее можно будет решить эту проблему с помощью физических нагрузок, не дожидаясь хирургического вмешательства.

Литература:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура» / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова – М. : Владос, 2010. – С. 389
2. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. – 2-е изд., стер.; Гриф МО РФ. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 526 с.
3. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов высш. проф. образования / под ред. С. Н. Попова. – 10-е изд., стер. – М. : Академия, 2014. – 412 с.

СКОЛИОЗ: ПРИЧИНЫ, ХАРАКТЕРИСТИКИ, ЛЕЧЕНИЕ

Шенкевич С. Р.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Храмова Т. А, доцент*

Введение. В статье рассматриваются заболевание сколиоз, причины появления, характеристики заболевания и виды лечения.

Цель исследования. Изучение влияния сколиоза на физическое состояние человека. Задачи: 1. Изучить причины возникновения заболевания. 2. Ознакомить читателя с характеристиками сколиоза. 3. Продемонстрировать способы лечения сколиоза.

Сколиоз – сложное заболевание, которое не поддается медикаментозному лечению. Данная проблема вызывает у пациентов не только проблемы с физической стороны заболевания, но также возникают значительные психологические травмы и принятие себя. Людям с таким диагнозом рекомендуется наблюдения у психолога, но пациенты не всегда прибегают к данной рекомендации, из-за чего их психологическое здоровье находится под угрозой.

Материалы и методы. Сколиоз – это боковое искривление отдельных частей туловища и позвоночника относительно друг друга, которое может быть врожденным, приобретенным, а также идиопатическим [1].

Результаты исследования. В данной статье мы будем рассматривать идиопатический сколиоз. Этот тип можно охарактеризовать как самый распространенный. Обычно он начинается в детстве или в подростковом возрасте. «Идиопатический» – означает, что врачи не могут установить причину данного типа, что вызывает большие сложности при подборе лечения и установления ограничений для пациента. Степень искривления определяется последствием рентгена. Искривление может быть легким, умеренным и тяжелым в зависимости от градуса.

I, II-я степени считаются легкими, в некоторой степени умеренными.

С данными степенями пациент может вести свой привычный образ жизни при условии обязательного выполнения ЛФК и прохождения ежемесячных физиопроцедур. Боль – несущественная и прибегать к лекарствам с обезболивающим эффектом не приходится. Есть случаи, когда даже при данных степенях пациент принимает лекарства, ведь заболевание сугубо индивидуально.

III, IV-я степени – это уже тяжелые формы заболевания. Пациент испытывает сильную боль в разных областях спины, появляется одышка, излишняя потливость, слабость, работа внутренних органов нарушается. Появляются ярко выраженные внешние деформации, из-за которых пациент чувствует себя неполноценным и может страдать депрессией. При данных степенях прибегают к хирургическому лечению. Если симптомы неярко выраженные, хирургическое вмешательство может быть необязательным. Пациенту достаточно выполнять усиленный курс ЛФК, принимать разные обезболивающие и расслабляющие препараты, также проходить более расширенный спектр физиопроцедур.

S-образный сколиоз – наиболее распространенный тип. Искривление происходит либо в грудной части, либо в поясничной, чтобы облегчить нагрузку на тело, позвоночник искривляется также в другом месте, что позже напоминает букву «S». Поэтому чаще всего говорят и грудопоясничном сколиозе S-образного типа.

Противопоказания при сколиозе имеют широкий спектр, в который можно включить: сидение или стояние в неправильной позе, выполнение упражнений с неправильной техникой, резкие физические нагрузки, которые требуют прыжков, поворотов и т.д., удерживание позы на долгое время, бег, активные виды спорта.

Безусловно это не весь список противопоказаний, но указанные действия могут быть небезопасными для пациента и ухудшить его состояние.

ЛФК – наиболее распространенное классическое назначение в комплексном консервативном лечении сколиоза. Назначение ЛФК преследует больше реабилитационные, чем лечебные, цели, поэтому регулярное выполнение комплексов ЛФК необходимо [2].

Лечебная физкультура укрепляет мышечный корсет, который держит позвоночник. Если мышцы слабые, то степень искривления может увеличиваться.

Упражнения, направлены на все тело, что позволяет держать мышцы в тонусе и снимать напряжение со спины. Вот пример самых популярным упражнений: упражнения лежа на спине, направленные на растяжку мышц всего тела, упражнения лежа на животе, которые укрепляют мышечный корсет, планка, боковые наклоны, растяжка боковых мышц, ходьба на месте, упражнения на четвереньках, наклоны вперед и т. д.

Выводы. Таким образом можно сказать, что сколиоз оказывает влияние не только на физическое состояние тела, но и на психологическое. Наиболее распространен идиопатический S-образный сколиоз. Необходимо постоянно находиться под наблюдением врача, особенно при III, IV степенях. Выполнять

обязательный курс ЛФК, подобранный индивидуально специалистом, проходить курс физиотерапии и при необходимости проходить курс медикаментозного лечения. Пациентам с ярко выраженными внешними дефектами надо наблюдаться у психолога, чтобы обезопасить свое психологическое состояние.

Литература:

1. Амосов, В. Н. Искривление позвоночника. Сколиоз у детей и взрослых : моногр. / В. Н. Амосов. – М.: Вектор, 2014. – 128 с.
2. Богурин, А. А. Содержание и формы физического воспитания студентов специальных медицинских групп: учебно-методическое пособие / А.А. Богурин. – Гродно: ГрГУ, 2012. – 88 с.

ПРИЧИНЫ, РАЗВИТИЕ, ПРОФИЛАКТИКА И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ МИОПИЯ

Шкляр Л. А., Гайнулина Е. В.

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Олешкевич Р. П.*

Введение. В современной офтальмологии одна из ключевых проблем, с которыми мы сталкиваемся, – увеличение показателей заболеваемости близорукостью. Многие исследователи связывают это явление с изменяющимися условиями современной жизни, особенно с развитием компьютерной техники и неблагоприятной «зрительной обстановкой» в нашем современном мире. Важность этой проблемы связана не только со значительной и постоянно растущей распространенностью близорукости, но и с тем, что это заболевание существенно влияет на качество жизни человека и может приводить к таким опасным осложнениям, как отслоение сетчатки, тем самым вызывая инвалидность [1]. Возникновение такого заболевания, как миопия, в основном связано с длительной нагрузкой на органы зрения, особенно у студентов высших учебных заведений. Учебный процесс у них неизбежно связан с работой с электронными мобильными гаджетами на близком расстоянии от глаз, при котором часто не соблюдаются условия достаточного освещения в аудитории или лаборатории, а также в комнатах общежитий или при выполнении заданий на дому [2]. В связи с этим большой интерес представляет изучение динамики заболеваемости миопией среди студентов Гродненского государственного медицинского университета, поскольку в дальнейшем анализ полученных данных позволит нам составить примерный прогноз развития заболевания, а также разработать специальные рекомендации, направленные на профилактику близорукости у людей.

Цель исследования. Выявление факторов негативной этиологии, наличествующих в жизнедеятельности студентов ГрГМУ и приводящих к

прогрессированию миопии, а также определение средств ее профилактики и физической реабилитации.

Материалы и методы. В основу исследования положены общепринятые теоретические методы: обобщение, анализ и синтез научно-методической литературы; социологическое исследование, выполненное на основе онлайн-анкетирования; методы педагогической и медицинской диагностики; педагогический эксперимент. В социологическом исследовании участвовали 105 респондентов, являющихся студентами 1-6 курсов Гродненского государственного медицинского университета. Анкета содержала 15 вопросов по четырем блокам (социальный, блок здоровья зрительной системы, блок профилактики и блок физической реабилитации).

Результаты исследования. Выборочная совокупность в долевым соотношении была представлена (48,6%) учащимися лечебного факультета, 34,3% – педиатрического факультета, 2,9% – медико-диагностического факультета, 9,5% – медико-психологического факультета и 4,8% – студентами факультета иностранных учащихся. Студенты 1 и 2 курса составили по 25,7%, 3 курса – 11,4%, 4 курса – 26,7%, 5 курса – 8,6%, 6 курса – 1,9%. По результатам анкетирования было выявлено, что в исследуемой совокупности миопия встречается в 92,4% случаев. При ответе на вопрос об этиологии заболевания 8,6% указали на то, что миопия у них врожденная, у остальных 86,7% респондентов – приобретенная в процессе жизнедеятельности в возрасте от 7 до 15 лет. Эти обстоятельства заболевания, проявляющегося в нарушении аккомодации глаз, подтверждаются исследованиями других авторов, указывающих на то, что миопия (или близорукость) – проявление врожденной (наследственной) патологии или приобретенной при неблагоприятных условиях развития зрительной системы [3]. Врожденная миопия встречается редко и в основном вызвана нарушениями развития глазного яблока во время беременности. Данные нарушения могут быть связаны с недоношенностью, гипоксией плода и заболеваниями матери в начале беременности. Врожденная миопия требует особого внимания со стороны специалистов, так как она имеет склонность к быстрому прогрессированию [1, 2, 3] и нуждается в постоянной физической и медицинской профилактике. По результатам социологического исследования основными причинами развития миопии студенты чаще всего указывают чтение в движущемся транспорте и в положении лежа (71,4%); неправильное положение тела при использовании компьютера, смартфона или планшета (64,8%); недостаточное освещение при чтении с бумажных источников (60,0%); неправильная осанка при посадке во время чтения или письма (51,4%); авитаминоз витамина «А» (30,5%) (рис. 1).

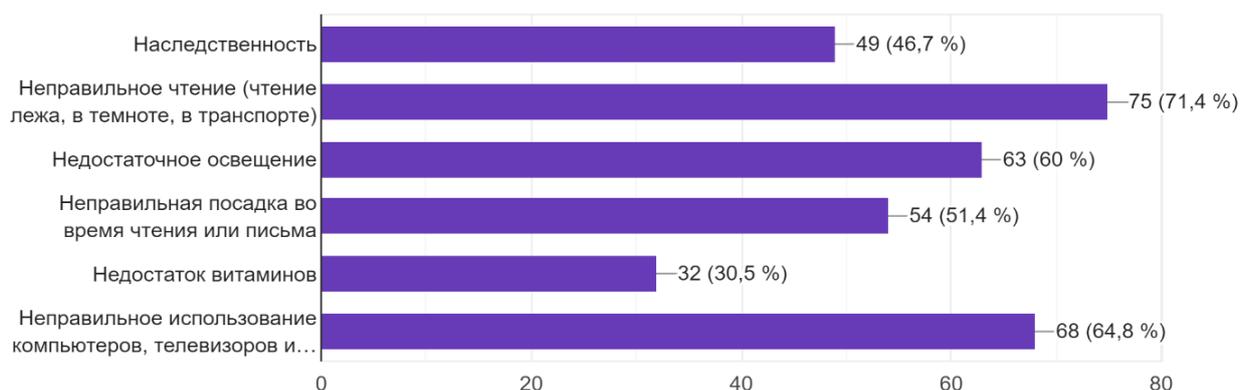


Рисунок 1. – Причины заболевания миопией, указанные респондентами

Учитывая высокую распространенность миопии в студенческой среде, мы выяснили, какие способы профилактики этого заболевания предпочитают и используют в повседневной жизнедеятельности представители современной молодежи: хирургический метод (1,0%), прохождение курса лечения (8,6%), витаминизация повседневного рациона питания (33,3%), ЛФК и гимнастика для глаз (41,9%), однако около 44,8% студентов не применяют никаких средств профилактики.

Открывшаяся картина, демонстрирующая бездеятельность по отношению к своему здоровью в студенческой молодежной среде, должна вызывать серьезную обеспокоенность среди специалистов педагогической и медицинской общественности, первейшая задача которых сформировать устойчивые традиции сохранения здоровья зрительной системы молодых людей методами двигательной профилактики, физической реабилитации и ЛФК. Это актуально, поскольку по результатам онлайн-опроса мы выяснили, что у большинства студентов (53,3%) миопия 1-й степени (слабая) – от 0,35 до 3 диоптрий, у 35,2% – миопия 2 степени (средняя) – от 3 до 6 диоптрий и у 11,4% студентов – миопия 3 степени (высокая) – от 6 диоптрий и выше (рис. 2).

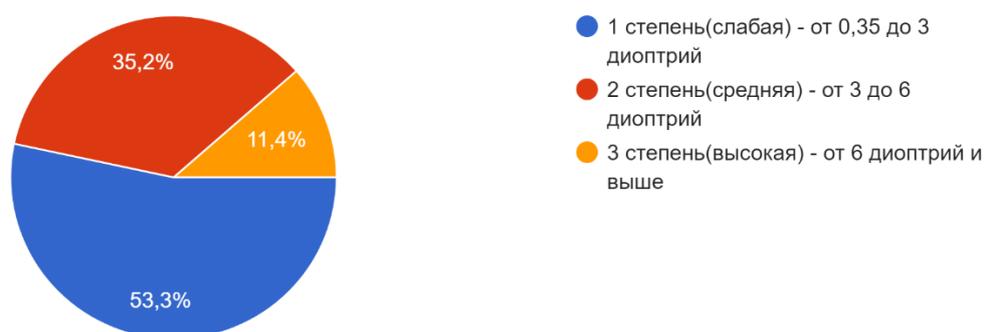


Рисунок 2. – Долевое соотношение заболеваемости миопией среди опрошенных студентов УО «ГрГМУ»

После теоретического анализа и анализа данных социологического исследования, а также на основе имеющегося личного практического опыта нами был разработан комплекс специальных физических упражнений для ежедневных занятий в недельном цикле, который мог бы поспособствовать

восстановлению организма человека при данном заболевании, и который был впоследствии рекомендован для занятий в созданной экспериментальной группе (ЭГ) из 16 обучающихся: 8 студентов с 1-й степенью миопии, 5 студентов со 2-й степенью миопии и с 3 студента с 3-й степенью миопии. Анализ математической статистики различных показателей в развитии миопии в ЭГ при использовании медицинской диагностики по методике «Визометрия» (процедура для определения остроты зрения при помощи таблицы Сивцева) до применения нашего комплекса физических упражнений (июль) и после (январь) можно сделать заключение о том, что регулярное выполнение упражнений для глаз несколько улучшило состояние зрительного аппарата у студентов с 1-й степенью миопии на 8,5%, а также помогло удержать зрение на прежнем уровне у студентов с более глубокой патологией зрительной системы (2-я и 3-я степень заболевания (0,7%)).

Ниже нами представлен комплекс упражнений для профилактики заболеваний и улучшения зрительного аппарата, разработанный с учетом анализа учебно-методической литературы [3] и рекомендованный обучающимся для ежедневного применения после длительных (1-1,5 часа) занятий чтением или письмом:

1. Разогрейте ладони (потрите друг о друга) и в течение двух-трех минут помассируйте кончиками пальцев наружные уголки глаз. Веки при этом должны быть не зажмурены, а прикрыты, как во время сна.

2. Быстро поморгайте в течение 15 секунд, после чего спокойно посидите с закрытыми глазами в течение 60 секунд.

3. Закройте веки и подушечками пальцев слегка надавите на веки, проделайте это упражнение в течение 30 секунд.

4. Максимально сильно зажмурьтесь, держите веки в таком положении 5 секунд, затем на несколько секунд расслабьте глаза. Проделайте такое упражнение 10 раз.

5. Представьте, что ваш нос – это карандаш. Им следует «написать» цифры, буквы или нарисовать фигуры. Это упражнение направлено на расслабление глазных мышц, а также на улучшение кровообращения в шее и голове.

6. Поднимите руку и поднесите указательный палец к лицу. Сосредоточьте взгляд на пальце на 5 секунд, не спеша приближайте палец к носу до тех пор, пока картинка перед глазами не начнет двоиться. Упражнение следует делать без перерыва 10 раз.

Кроме указанного комплекса упражнений для восстановления эффективности зрения студентами ЭГ выполнялись ежедневные активные прогулки на свежем воздухе с ЧСС 115 ± 10 уд/минуту с периодической концентрацией зрения на максимально удаленные и максимально приближенные природные объекты в окружающей среде.

Вывод. Результаты нашего исследования показывают, что регулярное выполнение гимнастики для глаз (в сочетании с другими оздоровительными мероприятиями) способно удержать зрение на исходном уровне, а в некоторых случаях и улучшить его. Это позволяет говорить о необходимости организации

управляемой самостоятельной работы студентов (УСРС) по индивидуализации двигательных режимов в течение дня посредством гимнастики для глаз, комплексов физических упражнений из оздоровительных восточных практик, а также активной оздоровительной ходьбы для улучшения зрительной функции.

Литература:

1. Лантух, В. В. Современные аспекты заболеваемости и течения миопии / В. В. Лантух, Т. Ю. Ким, К. Ю. Утюпина, И. В. Колточихина, О. А. Зелинская. – Новосибирск: Россия, 2014. – С. 7-12.

2. Толмачев, Д. А. Влияние учебной нагрузки на зрение студентов медицинских вузов / Д. А. Толмачев, Л. К. Кузьмина, Г. С. Никифорова / Синергия наук. 2017. № 11. – С. 689 – 693.

3. Клинические рекомендации. Миопия. Общероссийская общественная организация «Ассоциация врачей-офтальмологов». – Россия, 2020. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://avoportal.ru/documents/fkr/KR_miopiya_13_09_2020.pdf?ysclid=ls9940rrox31305775. – Дата доступа : 29.01.2024.

4. Мельникова, А. В. Йога как оздоровительная система для людей с нарушением зрения / А. В. Мельникова, И. Ю. Головинова // Наука-2020. 2022. №2 (56) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-ozdorovitel'naya-sistema-dlya-lyudey-s-narusheniem-zreniya> . – Дата доступа : 29.01.2024.

5. Snezhitsky, Pavel. Complex pedagogical diagnostics of personal motor activity /P. Snezhitsky, E. Romanova, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin, S. Smirnov, A. Bolotin, A. Tarasov, S. Aganov, P. Suldin // Journal of Physical Education and Sport Vol. 22 (issue 11), Art 341, pp. 2681- 2687, November 2022.

КООРДИНАЦИОННЫЕ И КОНДИЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Филипчик Д. И.

*Гродненский государственный университет им. Я. Купалы, Гродно, Беларусь
Научный руководитель – Грабовик А. А., к. п. н., доцент*

Введение. В настоящее время все больше выпускников юридических факультетов выбирают для себя службу в правоохранительных органах. Ввиду этого актуализируется вопрос, касающийся развития у студентов координационных и кондиционных способностей, а также профессиональной физической подготовки.

Цель исследования. Изучить влияние координационных и кондиционных способностей на академическую успеваемость и профессиональную эффективность студентов, проходящих обучение по юридическим

специальностям. Исследование направлено на выявление связи между уровнем координационных и кондиционных способностей и успешностью обучения студентов. Цель – выявление тех физических качеств, которые могут оказывать наибольшее влияние на обучение и дальнейшую профессиональную деятельность студента.

Материалы и методы. В настоящем исследовании проведен анализ научных статей, книг и публикаций, посвященных влиянию координационных и кондиционных способностей на профессиональную деятельность студентов. Полученные данные исследования интерпретировались с учетом теоретических основ и позволили сформулировать рекомендации по оптимизации учебного процесса с учетом физических аспектов обучения студентов юридических специальностей.

Результаты исследования. Процессы, направленные на успешное выполнение двигательной задачи и связанные с согласованием активности мышц тела, принято называть координацией движений.

Функция равновесия и координация осуществляется благодаря слаженной работе разных нейронных систем, которые участвуют в формировании и поддержании баланса: мозжечка, проводящих путей, вестибулярного анализатора, который является частью внутреннего уха, коры головного мозга и рецепторов высокой чувствительности.

При корректной работе нейронов сигнал получается четким и молниеносным. Если импульс подается замедленно или вовсе отсутствует, возникает атаксия, или говоря иначе, потеря координации движения.

Д. Д. Донской, ученый, работающий в области биомеханики, предложил выделять три вида координации при выполнении двигательных действий – нервную, мышечную и двигательную. «Нервная координация – это согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечное напряжение. Мышечная координация – это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела как от нервной системы, так и от других факторов. Двигательная координация – согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека. И она не однозначна мышечной координации, хотя и определяется ею» [1, с. 255-256].

Множество авторов называют двигательными координациями, или координационными способностями, одни и те же качества, часто вкладывая в них сходное содержание. К ним относятся: ловкость, гибкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, прыгучесть, ритмичность, пластичность.

Юридические профессии имеют свои отличительные черты, которые могут быть связаны с систематическими перегрузками, что приводит к стрессу и усталости. Как профилактический метод, широко используются физические упражнения. Они способствуют развитию координации и стрессоустойчивости, что повышает производительность и уменьшает негативные последствия от работы.

Задача педагога физической культуры состоит в том, чтобы создать свой

универсальный индивидуальный комплекс упражнений для развития координационных способностей у воспитанников и сохранения их здоровья.

Все физические упражнения для поддержания и развития координационных способностей можно разделить на три группы:

1. Упражнения без стереотипных движений, с элементом неожиданности, к ним относятся подвижные и спортивные игры.

2. Упражнения, требующие высокой степени координации и точности движений (соревновательные и имитационные упражнения).

3. Специальные упражнения для развития точности и ориентации в пространстве и времени.

Самый эффективный способ развития координационной направленности – это тяжелые, комплексные в координационном плане упражнения, содержащие нечто более новое для студента. Например, усложнить простое упражнение можно за счет изменения динамических, временных и пространственных, составляющих. В частности, метание снаряда в мишень с установленного расстояния или легкий бег назад. Возможно также использование в этих целях и элементов из разных видов спорта.

В настоящее время на занятиях по физической культуре особенно уделяется внимание таким видам спорта, как, волейбол, футбол, и баскетбол. Речь идет о таких элементах игры, как тренировка техники подачи в волейболе, обводка фишек в футболе, броски в баскетбольное кольцо. Это все влияет на качество координации студента, тем не менее, занятия данными видами спорта также требуют некоторой координационной подготовки, которая включает прыжки с места, в высоту, а также бег. Выбор упражнений, направленных на развитие координационных способностей студентов-юристов, подразумевает активную работу мозга на фоне двигательной деятельности.

При использовании методов для развития координационных способностей обычно рассматриваются следующие аспекты: приобретение способности реорганизовывать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки; освоение новых двигательных движений с постепенно возрастающей координационной сложностью; улучшение ощущения пространства, времени и точности движений за счет усиления кинестезии и восприятия; рациональное распределение мышечной напряженности [2, с. 162-163].

Развитие координационных способностей требует строгого соблюдения принципа систематичности. Это означает, что нельзя допускать необоснованных перерывов между занятиями, так как это приводит к потере мышечных ощущений и их тонких дифференцировок при напряжениях и расслаблениях.

При осуществлении занятий на координацию последние должны исходить из следующих правил:

- а) важно заниматься в хорошем физическом и психическом состоянии;
- б) желательно распределять упражнения на развитие координационных способностей в начале основной части каждого занятия;
- в) необходимо избегать излишней утомляемости от нагрузок, поскольку

это может привести к потере четкости мышечных ощущений, что в свою очередь негативно сказывается на развитии координационных способностей;

г) интервалы между повторениями отдельных упражнений должны быть достаточными для восстановления работоспособности.

Решение задач физического воспитания по развитию координационных способностей студентов юридических специальностей на занятиях приводит к тому, что они:

1) быстрее и на более качественном уровне овладевают разными двигательными действиями;

2) постоянно увеличивают свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с разными заданиями (спортивными или трудовыми);

3) испытывают в психологическом отношении чувство удовлетворения и радости от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений.

Выводы. Развитие координационных способностей студентов юридических специальностей через задачи физического воспитания способствует улучшению их уровня мастерства в разных двигательных навыках. Это также способствует постепенному расширению двигательного опыта, что впоследствии помогает им успешнее справляться с разного рода задачами, будь то спортивные или трудовые. Кроме того, развитие координационных способностей способствует повышению самоконтроля, концентрации внимания и общей работоспособности студентов. Эти навыки и качества могут быть полезны не только в спорте, но и в повседневной жизни, помогая студентам эффективнее решать задачи и достигать поставленных целей. Таким образом, задачи физического воспитания по развитию координационных способностей играют важную роль в общем формировании личности и профессиональной подготовке студентов юридических специальностей.

Литература:

1. Цапенко, В. А. Воспитание координационных способностей и ловкости при подготовке гандболистов высокого класса / В. А. Цапенко [и др.] // Вестник Брестского государственного технического университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2004. – № 6. – С. 255–261.

2. Коник, А. А. Особенности развития координационных способностей обучающихся в образовательных организациях МВД России / А. А. Коник, В. Е. Дыбов, А. Ю. Дорохин // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей Всероссийского круглого стола, Орёл, 27 июня 2019 года. – Орёл: Орловский юридический ин-т Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2019. – С. 159-165.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ.....	3
УПОТРЕБЛЕНИЕ СПОРТИВНЫХ ДОБАВОК И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ МОЛОДОГО ПОКОЛЕНИЯ	3
Белецкая А. Д.	3
МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И УРОВЕНЬ ИХ РАЗВИТИЯ У СТУДЕНТОВ-БАДМИНТОНИСТОВ	5
Боярина Ю. С., Карпук Ю. А.	5
БОДРОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ: РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТА В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ.....	8
Буракова П. А.	8
ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЯ	11
Головчанский Н. В.	11
СРАВНЕНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ БЕЛАРУСИ И ЯПОНИИ	13
Грецкая П. С.....	13
ДИНАМИКА СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ В ФУТБОЛЕ	15
Виноград Д. А.	15
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ БЕЛАРУСИ И КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКЕ	17
Гришкевич А. С., Белый М. А.....	17
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ	21
Давыдик Е. В.....	21
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	26
Кострыкина Е. Е., Дахно Д. В.	26
ВЛИЯНИЕ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН НА СОМАТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ НОВОРОЖДЕННЫХ	30
Добровольская Е. Д., Поливанов В. С.....	30
ВЛИЯНИЕ ЭКСТРАГЕНИТАЛЬНЫХ И ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ МАТЕРИ НА СОМАТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ	

НОВОРОЖДЕННЫХ	32
Добровольская Е. Д., Поливанов В. С.	32
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УМСТВЕННУЮ АКТИВНОСТЬ	35
Дятчик А. С.	35
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ	37
Иодко Ю. А., Голушко А. С.	37
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ИММУНИТЕТ ЧЕЛОВЕКА	39
Каока Т. А.	39
РАЗНОВИДНОСТЬ МЕТОДОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ.....	43
Кенть Е. А., Дятчик А. С.	43
ВЛИЯНИЕ ШКОЛЫ НА ПРОБЛЕМЫ НЕГАТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	46
Климюк Д. В.	46
РЕЧЕВОЙ ЭТИКЕТ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	48
Ковган М. Д.	48
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ И ПАМЯТЬ СТУДЕНТОВ.....	51
Кощеева Э. В., Сенькевич Т. А.	51
ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В БЕЛАРУСИ И США	54
Мленик Е. В., Юречко А. Д.	54
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	56
Орпик А. В.	56
РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОФИЛАКТИКЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	61
Панько Е. В., Бобич П. П.	61
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА И УЧАЩИХСЯ	

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ.....	65
Пешко Ю. И.	65
ОПРОС ЕДИНОБОРЦЕВ О ПОТРЕБЛЕНИИ МАКРОНУТРИЕНТОВ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ ПРИ ВЫСОКИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ	67
Селедкова Ю. А. ¹ ., Кобелькова И. В. ²	67
ВОЕННО-ПРИКЛАДНАЯ ПОДГОТОВКА НА ЗАНЯТИЯХ ПЕШЕХОДНЫМ ТУРИЗМОМ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	71
Снежицкий М. П.	71
ЭФФЕКТЫ УПРАЖНЕНИЙ ЦИГУН НА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС ПОДРОСТКОВ: СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ ОБЗОР.....	73
Соколов Д. В., Долмат С. А., Шулейко О. Б.	73
РАСШИРЕНИЕ СЕТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ..	78
Стадник И. Ю.	78
СПОРТ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ И УСТОЙЧИВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛИЧНОСТИ	82
Токарев В. А.	82
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ И УСПЕХ В УЧЕБЕ.....	85
Туболева П. Н., Разенкова М. Н.	85
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЙОГИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ.....	88
Филоненко С. Н.	88
САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	90
Эйсмонт А. П.	90
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	93
Юрчак Д. В.	93
Раздел 2 ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	96
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	96
Анисенко К. Л., Корсак Б. П., Скорина В. Д.	96

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ОСНОВА ЭФФЕКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА.....	99
Апоник Д. А., Леонова Е. А.	99
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	102
Бугук А. В.....	102
ИЗУЧЕНИЕ ИНФОРМИРОВАННОСТИ МОЛОДЕЖИ О ГИПОКИНЕЗИИ И ЕЕ ВЛИЯНИИ НА ОРГАНИЗМ	104
Володина А. А.	104
ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	107
Волчок Д. О.....	107
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	110
Герасименко В. В.	110
МОНИТОРИНГ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	112
Заяц М. Е.	112
УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	115
Игнатюк Д. П., Окулич Я. И.	115
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ... 	118
Колеснёва Е. А., Тарамына В. А.	118
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТА.....	121
Кривицкая Е. А.	121
ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У МОЛОДЕЖИ.....	123
Кулеш Д. Б., Филипчик А. О.....	123
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ И УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ	125
Лутак В. Ю.	125
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ.....	128
Мотуз Е. П., Ильючик Т. И.	128

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	131
Мудрагель К. О.	131
ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	135
Новак И. Ю.	135
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	136
Новицкая П. В., Щурко М. В.	136
СВЯЗЬ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ПИТАНИЕМ.....	140
Пикалович С. Д.	140
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	143
Потапчик А. А., Мандик А. Д.	143
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.....	147
Стадник С. В., Серадович П. И.	147
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБЛАСТИ ДИЗАЙНА ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ	151
Судиловская Е. Д., Слостёнкина Д. Д.	151
РОЛЬ ФУТБОЛА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ	153
Фомченко Т. В.	153
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ПРОБЛЕМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ.....	155
Рудак Ю. А.	155
ЗНАЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО ФАКТОРА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.....	158
Шулейко О. Б., Сушко А. В., Тиханович А. А., Соколов Д. В.	158
Раздел 3 АКТУАЛЬНЫЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ И КОНДИЦИОННЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЕКЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ: МЕТОДЫ ИХ РАЗВИТИЯ.....	163
ПРЕИМУЩЕСТВА КОМБИНАЦИИ КАРДИО- И СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ	163

Беседина П. А.	163
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ У СТУДЕНТОВ	167
Бунькевич А. В.	167
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА	170
Василевич А. В., Потрубейко Д. Ф.	170
РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	172
Вашкевич К. С.	172
ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ И УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ	175
Езепчик А. И.	175
АКТУАЛЬНЫЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ И КОНДИЦИОННЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЕКЦИИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ: МЕТОДЫ ИХ РАЗВИТИЯ	177
Заяц А. Д.	177
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	180
Клименко Д. С.	180
ПЛАВАНИЕ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	182
Козич Я. А.	182
ПРОФИЛАКТИКА ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	186
Королев Я. Р.	186
ВЛИЯНИЕ ПРАКТИКИ ЙОГИ НА РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ	190
Куцко Д. Д.	190
СРЕДСТВА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ К ВРОЖДЕННОМУ ПОРОКУ СЕРДЦА ТЕТРАДА ФАЛЛО	194
Лагун Е. С.	194
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК ЭЛЕМЕНТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ	197
Лемешевская В. А.	197

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК-ВЫПУСКНИЦ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА	200
Мельников А. П., Пырха Е. С.	200
АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ	203
Новицкая Д. С., Бондарук Д. А.	203
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ – ОСНОВНОЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	205
Гриневецкая Д. Р., Полещук К. Ю.	205
ПРИМЕНЕНИЕ ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ В ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ИХ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ.....	207
Рыбалко Е. И.	207
СРАВНЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МАССАЖА И РАСТЯЖКИ КАК СРЕДСТВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ.....	209
Санцевич А. А.	209
ПРОБЛЕМА СНИЖЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ.....	212
Стасюкевич К. В.	212
ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕРВОКУРСНИЦ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ	215
Юденко А. Н.	215
БАСКЕТБОЛ 3×3 КАК НОВАЯ ФОРМА СОРЕВНОВАНИЙ В УНИВЕРСИТЕТЕ	218
Южик А. В.	218
Раздел 4 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ	223
ПОДБОР ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ	223
Анципович Е. А.	223
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИЛОВОЙ АЭРОБИКИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА У СТУДЕНТОВ ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ	225
Борисовец А. В.	225

СОВРЕМЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ	228
Вашкевич К. С.	228
ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПРОЛАПСЕ МИТРАЛЬНОГО КЛАПАНА.....	230
Гайнулина Е. В., Шкляр Л. А.	230
РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ	233
Гуриева К. Ю.	233
ЧАСТОТА ВСТРЕЧАЕМОСТИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ.....	236
Колбышевская М. С.	236
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ И ЛЕЧЕБНОЙ ГРУПП ГрГМУ.....	239
Ильючик Т. И., Мотуз Е. П.	239
СОВРЕМЕННАЯ ПРОФИЛАКТИКА И РЕАБИЛИТАЦИЯ ТРАВМАТИЗМА	243
Королев Я. Р.	243
ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ БЕЗОПАСНЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ	248
Кузьмич А. А., Воравко В. А.	248
СРЕДСТВА ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ВРОЖДЕННОМ ПОРОКЕ ТЕТРАДА ФАЛЛО	253
Лагун Е. С.	253
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ПЕРЕЛОМЕ ШЕЙКИ БЕДРА	255
Лапата И. С.	255
КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И КОРРЕКЦИЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ПИЕЛОНЕФРИТЕ	258
Лишанкова В. М.	258
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РИТМО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ ТЕРАПИИ В УНИВЕРСИТЕТСКОЙ СРЕДЕ: ПРЕИМУЩЕСТВА И ПЕРСПЕКТИВЫ.....	261
Макуца М. Б.	261
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КЛАССИЧЕСКИМ ТАНЦЕМ (ВАЛЬС) НА	

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И УЛУЧШЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	264
Мороз М. Ю., Стрижич К. Н.	264
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	269
Ночевная И. С., Молчан М. А.	269
ПРОФИЛАКТИКА ПАТОЛОГИЙ И КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ...	272
Пальчех С. А.	272
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ	275
Печко А.-М. С.	275
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ ПЕРВОМ ТРИМЕСТРЕ БЕРЕМЕННОСТИ	277
Русинович Е. С.	277
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ТРАВМАХ ПОЗВОНОЧНИКА.....	279
Рыбакова Д. С.	279
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ В. Д. ГИТТА ПРИ СКОЛИОЗЕ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА	283
Спиряева Ж. С.	283
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ	284
Берёзко А. В., Шапутько Е. В.	284
СКОЛИОЗ: ПРИЧИНЫ, ХАРАКТЕРИСТИКИ, ЛЕЧЕНИЕ.....	288
Шенкевич С. Р.	288
ПРИЧИНЫ, РАЗВИТИЕ, ПРОФИЛАКТИКА И СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ МИОПИЯ ...	290
Шкляр Л. А., Гайнулина Е. В.	290
КООРДИНАЦИОННЫЕ И КОНДИЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.....	294
Филипчик Д. И.	294

Для заметок

Научное издание

ДВИГАТЕЛЬНАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

*Сборник материалов
межвузовской научно-методической конференции
студентов и молодых ученых*

18 апреля 2024 г.

Ответственный за выпуск С. Б. Вольф

Компьютерная верстка И. И. Прецкайло, А. А. Хартанович
Ст. корректор Л. С. Засельская

Подписано в печать 29.05.2024.

Тираж **9** экз. Заказ **63**.

Издатель и полиграфическое исполнение
учреждение образования

«Гродненский государственный медицинский университет»
ЛП № 02330/445 от 18.12.2013. Ул. Горького, 80, 230009, Гродно.